

*i*roska

časopis nejen pro postižené roztroušenou sklerózou

ROČNÍK I

3

2015

- **Já opravdu nejsem blázen, pane doktore!**
- **Král latexových loutek**
- **Exkurze do problematiky zaměstnávání osob se zdravotním postižením v ČR**

Milí čtenáři,

doufám, že jste přežili letošní letní vedra. Já je tedy přežila doslova a do písmene horko těžko. Nejlépe mi bylo na chalupě ve sklepě. Když jsem musela být v Praze, tak na toaletě. Ta je totiž v našem panelákovém bytě jediná situovaná na sever. Jinak máme všechna okna na jih. Naštěstí je naše toaleta prostorná.

Svoje Vanilkové dny píšu podle vlastních zkušeností, neumím si moc vymýšlet, jak se vám někdy může zdát. Jsem divák svého vlastního života.

Tak si někdy dělám starosti, o čem zase budu psát. Minulý týden mi spadly klíče na dno odpadkového kontejneru. Už mám téma, těšte se!

V tomto čísle jsou mj. jako vždy uveřejněny zprávy o činnosti regionálních Rosek, které nelení. Také zde najdete osobitý pohled na naše přírodní krásy pana Ing. Jiřího Škalouda. Jak to u nás vypadá se zaměstnáváním osob se zdravotním postižením, se dozvíte od paní Lucie Kožnarové. Neodpustila jsem si něco málo cvičení a zavzpomínala jsem na svou přítelkyni Lud'ku.

Kromě vašich fotografií je vše protkáno kouzelnými výtvary Jaroslava Bezděka. Jarda mi moc pomáhá. Vidíme se každý týden na cvičení, vždycky spolu něco vymyslíme. Usměvavý prima chlap. Bude mít výstavu svých obrazů v lednu na Dobříši, v místním kulturním domě. Kateřina Krobová je naše korektorka. Pomáhá nám v boji s českým jazykem. Když je něco už opravdu nepublikovatelné, taktně mě upozorní. Na Kateřinu se těším každý červen, kdy máme rekondici v Mačkově. Její sžiravý černý humor mi velmi vyhovuje.

V poslední řadě je tady pan grafik Jan Kuchař. On patří k časopisu od jeho zrodu, zůstal s námi přes všechny zmatky, které se v minulosti objevily. Posílám mu tu změř článků, fotografií a všeho možného, on ty puzzle poskládá do výsledné podoby, kterou teď vidíte. Tolik moji nejbližší spolupracovníci, bez nich bych to nedala. Díky.

Tak vás také prosím, posílejte mi nápady, příspěvky, zkušenosti, prostě co si myslíte, že by ostatní zajímalo. Jo a nezapomeňte, koho se to týká, na výměnu průkazu osoby se zdravotním postižením do konce letošního roku. Snad nebudete mít podobnou zkušenost jako já. Podle instrukcí jsem přijela na příslušný úřad práce. Tam jsem zjistila, že kancelář je ve 2. patře bez výtahu. Trochu problém pro vozíčkáře. Ale jak říkáme s mojí kamarádkou Janinkou: Nás nedostanou!

Ivana Rosová

Já opravdu nejsem blázen, pane doktore!	3
Dopis Ludče	6
V ateliéru u krále latexových loutek	
Jaroslava Bezděka	8
Lékař odpovídá	10
Parkinsoniáda 2015	12
Překonej sám sebe	14
Brněnští roskaři na hodech	14
Den roztroušené sklerózy v Českých	
Budějovicích	15
Světový den RS v Ostravě	17
Roska Jihlava na výletě společně	
s Roskou Brno	18
ROSKA Havlíčkův Brod	19
RS – báseň	19
Velký zdroj lásky Země	20
SMOVEY, revoluční cvičební pomůcka pro	
handicapované a seniory	24
Představení smovey v Rosce	24
KOPAC, patientský spolek	26
Exkurze do problematiky zaměstnávání	
osob se zdravotním postižením v ČR	28
Zaměstnávání osob se zdravotním	
postižením (OZP)	28
Legislativa České republiky	28
Zaměstnavatelé	29
Vzdělávací a rekvalifikační systém	30
Osoby se zdravotním handicapem	30
Závěr	31
Cvičení na uvolnění	32



8 V ateliéru u krále latexových loutek



12 Parkinsoniáda 2015



20 Velký zdroj lásky Země

Připravujeme

- Hodit klíče do kanálu, sjet po zadku holou skálu...
- Nevěra jako únik pečujícího partnera
- Lázně Klimkovice

Na obálce:

Reprodukce obrazu Jaroslava Bezděka
OBLOHA (olej na plátně)

Já opravdu nejsem blázen, pane doktore!

V dnešní době je známo, že RS nepostihuje pouze fyzické funkce, ale je doprovázena celou řadou poruch psychiky, z nichž nejčastější jsou deprese

Protože jsou součástí nemoci a je možné je léčebně ovlivnit, nikdo by neměl příliš váhat s konzultací u ošetřujícího lékaře či jiného odborníka znalého problematiky RS. U lidí, kteří onemocněli RS, se depresivní poruchy vyskytují 3× častěji než u ostatní populace. Deprese se může objevit kdykoli během nemoci a v jakémkoli stupni fyzického postižení.

Tolik slovo odborníka. (Havrdová a spol.: Je roztroušená skleróza váš problém?, 2006)

O depresích již bylo řečeno mnoho. Ráda bych vás seznámila se svými zkušenostmi.

Nevzpomínám si, že bych kdy trpěla přímo depresemi. Smutek, vzdor, vztek, to ano. První velká ataka mě postihla v osmnácti. Ležela jsem v nemocnici jako prkno. Na pokoji se mnou byly dvě paní ve věku čtyřiceti a sedesáti let. Celou dobu hospitalizace jsme mazaly kanastu a moc se u toho bavily. Hra byla přerušována pouze vizitami, případně mými uretrálními potížemi, kdy pode mě na chvíli podstrčili mísu. Zřejmě jsem musela dostávat nějaká antidepresiva, protože ležet v osmnácti v nemocnici s tuhýma nohama a chechtat se u toho, to není normální.



Kdysi dávno jsem chtěla studovat psychologii. Ještě že mě nevzali. Já bych byla hrozně špatný psycholog. Všechny neurotiky bych prohodila oknem a doporučila bych jim, ať jdou něco pořádného dělat a nehrabou se pořád v sobě. Samozřejmě řečeno s nadsázkou. Vidím kolem sebe

osudy přetěžké, lidé jsou v pasti, problémy neřešitelné. Takové to klišé, když nemůžeš změnit situaci, změň svůj postoj, je mnohdy nerealizovatelné. Každého vlastní problém je ten největší, říkávala moje maminka.

Přes svůj rezervovaný postoj k psychoterapii jsem na počátku devadesátých let absolvovala kurz podpůrné psychoterapie. Sešli jsme se tam tenkrát zástupci tzv. rizikových skupin, kteří chtěli pomáhat svým bližním k návratu do normálního života. Alkoholici, narkomani, bývalí trestanci spolu s psychology a sociálními pracovníky. A já, invalida. Pod vedením odborných lektorů jsme se v praxi učili, jak vést skupinovou terapii. V hlavě to měli nejlépe srovnané trestanci a narkomani, sociální pracovníci v tom dost plavali. Získala jsem osvědčení podpůrného psychoterapeuta, podepsané legendárním bojovníkem proti alkoholismu docentem Skálou. Už mi asi propadlo.

Lhala bych, kdybych tvrdila, že jsem nikdy nevyhledala pomoc psychologa. Člověk si popovídá, popláče si, uklidní se, srovná si myšlenky. Někdy jsem se uklidnila více, někdy méně. Můj poslední pokus navštívit psychologa je starý asi 15 let. Paní doktorka byla asi o generaci starší moc příjemná dáma. Probíraly jsme dětství, pubertu, maminku, tatínka, jak to tak u psychologů bývá. Podrobně se zajímala o mou nemoc. Nakonec z ní vypadlo, že její dospělé dceři také zrovna diagnostikovali RS a rozplakala se. Tak jsem ji seznámila s novými trendy léčby, kde jsou RS centra, na koho se obrátit a jestli by dcera nechtěla k nám do Rosky.

Že bych ji vzala na nějakou naši rekondici. Paní doktorka se uklidnila, přestala plakat.

Tím jsem na čas přerušila spolupráci s psychologem.

Ted' jsem ji byla nucena znovu obnovit.

Osm let mám elektrický invalidní vozík, který už dosloužil. Sama se divím, že vydržel tak dlouho, když si vzpomenu, co všechno musel absolvovat. Moje kamarádka říká, že vozíky by se měly testovat na mně. Když vozík se mnou vydrží aspoň měsíc, vydrží už všechno.

Takže jsem potřebovala nový tank. Jenže to není jen tak. Jsem u VZP, a ta vyžaduje soubor několika vyšetření. Neurologie, svalový tonus, oční a také vyšetření psychologické. Nic proti tomu, je potřeba zjistit, zda je invalida schopen řídit elektrický vozík, případně se orientovat v silničním provozu.

Jenom bych chtěla na tomto místě podotknout, že systém by měl být důslednější. Jako řidiči starší 70 let musí pravidelně absolvovat lékařskou prohlídku, zda jsou stále ještě schopni řídit motorové vozidlo, tak by měli být sledováni i řidiči s RS. Protože, co si budeme povídat, tahle nemoc je přece jenom blbec. Zkrátka, s některými bych do auta už nesedla.

Ale zpět k vozíku. Pustila jsem se tedy do maratónu požadovaných vyšetření. Neurologie a svalový tonus špatné, pro nárok na elektrický vozík dobré. Oční špatné, pomohou dioptrie, v mém případě už asi skla od jogurtu. Jenom toho psychologa jsem ve svém okolí pořád nemohla splášit, většinou nechápali, co po nich chci. Ale jak se říká, pod svícnem je největší tma. Pravidelně chodím na rehabilitaci na naši polikliniku, tak jsem se tam porozhlédla. A ejhle, psychologická poradna by tam byla, dokonce na stejném patře jako rehabilitace. Nelenila jsem a zaťukala. Dveře se rozlétly a v nich se objevila starší usmě-

vavá osoba s transparentní barvou vlasů i šatů.

– Co byste si přála, panenko?

Vysypala jsem ze sebe svůj požadavek.

– Ano, to dělám, počkejte chvíli, objednáme si vás, panenko.

Vrátila se do ordinace hledat notes, dveře nechala otevřené, mezitím pokračovala v terapii svého klienta. Šlo o mladého muže, neschopného plnit si manželské povinnosti. Pohnuté dětství, dominantní matka, no jasná věc z hlediska psychoterapeuta. Couvala jsem od těch dveří až na nejzazší konec chodby, hlasy ke mně stále doléhaly. Nakonec se notes našel, byla jsem objednána, mladý muž své libido snad také našel. Mazala jsem od tamtud, co mi kolečka stačila.

Po týdnu jsem se dostavila na určenou hodinu.

– Tak vy se jmenujete Rosová. To je podle toho filmu?

– Máte na mysli americký film Válka Roseových s Michaellem Douglasem? Ne paní doktorko, jmenuji se podle svého manžela, on se jmenuje Rosa.

Pro neznalé, ve slavném filmu Válka Roseových si manželé jdou tak dlouho po krku, až se navzájem zabijí. Spadne s nimi lustr. Mimochodem tenhle film jsme s Tomášem viděli hned po svatbě a moc se nám líbil.

Vyšetření započalo. Na otázky jsem odpovídala stručně, jasně, vyrovnaně. Dětství dobrý, rodiče dobrý, manželství dobrý, dcera dobrý, zdravotní stav blbý, ale zvykla jsem si. (Hergot, já potřebuju jenom to razítko!) Následoval Ravenův test inteligence. To jsou takové ty obrázky, kdy podle sle-

du předchozí řady máte doplnit ten správný. Respondenti vybírají geometrické obrazce, které správně doplní větší obraz. Testuje se pochopení komplexnosti vzorů, schopnost ukládat a vybavovat si informace. Na tom nic není, stačí trocha pozornosti. Ke konci jsou obrázky trochu složitější, kdyby mě paní doktorka do toho neseznamovala se svými problémy s kyčelními klouby, šlo by mi to rychleji. Po nějaké chvíli řekla, že neví, kde má výsledkové tabulky, a už ji nebaví přemýšlet, tak toho necháme. Vše jsem s ní souhlasila. Ještě že součástí posuzování inteligence nejsou tzv. úlohy o pohybu. Z bodu A vyjede v určitý čas vlak, z bodu B vyjede v určitý čas vlak. Kdy a kde se srazí? Jakou barvu ponožek má vlakvedoucí? To bych byla v háji. Sezení se nachýlilo ke konci. Nemohla bych paní doktorce přinést nějaké své veselé historky, které píšu? Naneštěstí jsem se jí o svých Vanilkových dnech ve své pýše zmínila. Nemohla, ale mohla bych jí je poslat mailem. Jakou má adresu? Paní doktorka se chvíli hrabala v papírech a pak mi cosi napsala na nějaký útržek.

– Tady to uprostřed nevím jak se píše. To tam musí být?

– To je zavináč, paní doktorko, bez toho by to nešlo.

Šťastná to žena, netknutá zběsilostí počítačové éry. Na výsledek jsem si počkala na chodbě. Tam seděla schoulená mladá žena, deprese z ní jen čísel. Povzbudivě jsem se na ni usmála, jako že za chvilinku přijde na řadu. Určitě se jí uleví, jen ať se podívá na mě. Vtom vlétl do čekárny čiperný opálený stařík a začal bušit na vedlejší dveře kožní ordinace. Nikdo tam, dovolená. Poradila jsem mu, že ještě jedna kožní ordinace je v prvním patře. Za chvíli byl zpátky, prý polední přestávka. No dobře, ale tady je psychologická poradna.

– Ale co vy tady děláte, vy vypadáte tak vesele, slečno.

– Oční je o patro níž.

Rozproudila se veselá debata. Pán nám ukázal odpudivou výrazku na předloktí, že s tím něco musí dělat, protože manželka prý nechce, aby se jí dotýkal. Depresivní slečna se přidala, že ona se

nechce dotýkat nikoho a ničeho. Já jsem přítomným vysvětlila, že můj vozík má už takové deprese, že ho potřebuji vyměnit za nový.

– A co manžela, nepotřebujete vyměnit za nového?

– Ne, ten starý ještě funguje, jenom se občas musí namazat.

Naštěstí se otevřely dveře ordinace a paní doktorka mi předala na stroji naklepanou zprávu. A nechtěla bych se někdy zase zastavit? Ráda mě uvidí. Snad až mi dojde inspirace pro Vanilkové dny, pomyslíla jsem si. Když jsem spěšně odjížděla, přes rameno jsem ještě zahlédla, kterak veselý stařík živě diskutuje s paní doktor-kou. Že by ta jeho výrazka byla psychosomatická?

Doma jsem si ve zprávě přečetla, že jsem nadprůměrně inteligentní, empatická a blablabla a elektrický invalidní vozík řídit smím. S hrdostí jsem zprávu ukázala manželovi. Řekl, že by paní doktorka měla vrátit diplom, když nepozná, že svou inteligenci jenom předstírám.

Vaše Ivana Rosová

Pokud se chcete stát našimi členy, stačí, když se přihlásíte do regionální organizace v blízkosti Vašeho bydliště nebo podle vlastního výběru.

Přihlášku najdete na stránkách Unie Roska (O nás – Členství):

<http://www.roska.eu/clenstvi/index.php>

Kontakty na regionální Rosky najdete na (Kontakty – Organizace Roska):

http://www.roska.eu/component/option,com_sobi2/catid,3/Itemid,79/limit,10/limitstart,0/

Můžete nás kontaktovat na: roska@roska.eu

Vaše finanční dary můžete poslat na č. ú. Unie Roska **250972195/0300**, rádi vám vystavíme darovací smlouvu dle občanského zákoníku.

Vaše příspěvky do časopisu posílejte na e-mail rosova.ivana@seznam.cz.

Časopis je vydáván za podpory MZ ČR



Dopis Lud'ce

Ahoj, milé nádobí, tak jak to tam vypadá? Asi se teprve rozhlížíš, kde mají nejlepší kafe.

I když nevěřím, že by tam měli lepší, než jaké jsi mi vařila ve svém bytě ve Vysočanech.

Přezdívkou nádobí vznikla před drahným časem, to jsme si volaly téměř každý den. A stávalo se, že když bylo blbě jedné, bylo blbě druhé. Když bylo dobře druhé, bylo dobře i té první. Jako spojené nádoby. A bylo z toho nádobí.

Poprvé jsem Tě zahlédla v roce 1983 na rekondici Rosky v Domousnici. Roska tenkrát teprve vznikala. Energická, zrzavá, opálená (vrátila jsi se zrovna z Rumunska) ženská, kolem které se všichni slétali jako vosy na med. Byla jsem tenkrát vyděšená dvacetiletá holka, Ty o dvacet let starší. Něco mě k Tobě táhlo, ale bála jsem se Tě oslovit.

Postupem času jsme se setkávaly stále častěji, hlavně na rekondicích. Stala jsem se cvičitelkou, stále jsem bojovala se svým ostychem. Všichni jsou o tolik starší a já jim mám vykládat, co mají na těch karimatkách dělat! Stála jsi vedle mě a já pomalu získávala sebedůvěru.

Vdala jsem se, jako novomanželce mi hrozily Vánoce. To bych měla asi napéct nějaké cukroví, že jo. Jenže jak na to? Podle Tvých instrukcí jsem nakoupila suroviny a poprvé vstoupila do Tvého bytu ve Vysočanech. Měl zvláštní kouzlo, ač na první pohled zcela obyčejný. Prostě tam bylo tak nějak dobře. Pekly jsme a povídaly. Cukroví se nám moc povedlo. Doma se novomanžel

radoval, jakou si vzal šikovnou hospodyňku.

Narodila se mi Anička, Tvoje vnučka. Mimochodem moc Tě pozdravuje.

Proč Tvoje vnučka? Protože jsi mě adoptovala. Vzpomínáš, jak to vzniklo? To jsi jednou jela do svých oblíbených lázní v Dubí. Měla jsi nárok na doprovod. Nejprve ti dělala doprovod Jarmila, naše kámoška, taky z Rosky. Pak jsem jí vystřídala já. Sestřička Tě pochválila, jaké máš hodné dcery. Dlužno poznamenat, že jsme si s Jarmilou velmi nepodobné. Jarmila je hodně malá, korpulentní, já jsem hodně vysoká, hubená. Sestřičce jsi vysvětlila, že máme každá jiného otce.

Postupem času jsi adoptovala kromě mě a Jarmily ještě Alici, Janu, Danielu... možná ještě někoho? Dodnes si s Jarmilou a Janinkou říkáme ségruško.

Ty lázně byly vůbec nezapomenutelné. To jsme takhle spolu seděly v parku a hrozně se chechtaly, dvě invalidky. Opodál přihlížel smutný pán. Posléze k nám opatrně přistoupil:

– Vy jste takové veselé. Čemu se pořád smějete, když jste tak postižené?

Výbuch smíchu. Odpoledne mi nabídl, že by nás vzal na výlet, má tu auto.

– Nádobí, máme rande, co ty na to?

– No jasně, jdeme do toho!

Byla jsi vždycky odvážnější než já. Bohatý podnikatel byl v lázních

na rekonvalescenci po pokusu o sebevraždu. Ne každý unese, co je mu naloženo. Vozil nás po okolí na výlety. Vykládal nám obhroublé vtipy, ale striktně trval na vykání. Taky nás vzal k jezeru. Chtěla jsem si zaplavat, ale neměla jsem plavky. Tak muselo stačit jenom spodní prádlo. To se pak sušilo na anténě při jízdě nazpět. Při hledání usušeného prádla jsme zapoměly, kam jsme ho daly a v autě ho nemohly najít.

– Podívejte se, mně průser neuděláte, já si svoje auto uklízím sám! Odjížděly jsme z lázní dříve než pán. Když se s námi loučil, plakal.

Pak sis zlomila krček a vozík byl tady. Nechtěla jsi už jezdit na rekondice, vozík se stal tvou psychickou bariérou. Přemlouvala jsem Tě. Souhlasila jsi, jenom když s Tebou budu na pokoji já. Překonaly jsme to, pak jsi jezdila na rekondice i beze mě. My se nedáme, stalo se naším heslem.

Získala jsem nabídku na práci. Jednalo se o tzv. monitoring reklam. Práce spočívala v tom, že od 6.00 do 22.00 zaměstnanec bude poslouchat Radiožurnál, a pokud se ozve reklama, nahraje ji na magnetofonovou pásku. No to ne, nemohu pořád poslouchat rádio! Svěřila jsem se Ti.

– Prosím tě, vezmi to, budu poslouchat za tebe!

Tak jsme se staly kolegyněmi. Žhavily jsme drát, kdy která bude poslouchat.

Vydělaly jsme si pár peněz, než si na to firma zakoupila software.



Scéna z filmu *Motýlí čas*, režie: Břetislav Pojar, výtvarník: Jaroslav Bezděk

Vzpomínáš, jak jsi na rekondici ve Skokovech slavila šedesáté narozeniny? Bylo teplé jaro, spolu s námi byli v penzionu ubytovaní cyklisté. Prima krásní chlapi. Když se dozvěděli, že slavíš narozky, posbírali dřevo na táborák, koupili Ti kytku a šampaňské. Byl to krásný večer.

Každé pondělí jsi s námi jezdila na cvičení do Tusarky. Připravovala jsi mi svačinu, dala mi se sýrem. Náš řidič Karel pro Tebe vyběhl do prvního patra, nejprve snesl vozík, pak Ti pomohl ze schodů dolů. Nazpátek v opačném pořadí. Trvalo to dlouho, ale dokázala jsi to.

Máš Rei-ki, nabíjela jsi mi můj oblíbený dřevěný náramek. Nevím, jak to s tím Rei-ki je, ale náramek hřál. Pořád hřeje.

Když nebylo dobře, říkala jsi, že ti lezou tlustý do tenkejch. Nebo: Do psí a hadí, každá čtvrtá jiná! Když nám lezly tlustý do tenkejch, posílaly jsme si navzájem energii. Ať je to jak chce, myslím, že stačí myšlenka.

Měla jsi šikovné ruce. Takové krásné, štíhlé, dlouhé, s aristokratickými prsty. Jezdily jsme spolu do našeho oblíbeného sekáče ve Vysočanech. Nakoupila sis hromadu oblečení na váhu. Doma jsi všechno rozpárala, rozstříhala a znovu sešila, ale jinak. To byly modely! Mám ještě leckterý schovaný.

Na rekondicích jsme spolu a s Alicí spávaly v jednom pokoji. Pokoji dominoval Tvůj obrovský „kufýrek“ na kolečkách. Bylo v něm pečlivě naskládáno neuvěřitelné množství věcí. Při balení před odjezdem domů většinou nastávaly problémy. Vždycky nějaká drobnost z toho „kufýrku“ chyběla. V takovém případě jsi zavelela:

– Nikdo nesmí ven!

A nastalo velké hledání. Naposledy to bylo pouzdro na mobil, zapadlé za pelestí postele.

Usínala jsi se sluchátky na uších a poslouchala rádio. Trochu jsi pochruřovala. Alice má spaní jako na vodě, tak na Tebe začala mlaskat. Ty jsi to samozřejmě

přes ta sluchátka neslyšela, ale vzbudila jsem se já. Tak jsem při té příležitosti šla na záchod. Rachot spadnuvších berlí vzbudil i Tebe. Šla jsi taky na záchod, i Alice si došla. Kolečko se za noc několikrát opakovalo. Nic si z toho nedělej, teď trápím Alici svým chrápáním já.

Hele, na tom obláčku nahoře, nenudíš se tam? Asi tam fouká a to Ty nemáš ráda. Úplně Tě vidím, jak dáváš do latě aspoň ty anděly. Radši by sis v teple pokecala s hříšníky, ti jsou zajímavější. Ale Ty si nějakou tu propustku zařídíš, o to nemám strach.

Tak mi tam drž místo a občas na mě koukni.

Směješ se.

– Co sis nadrobila, sněž si pěkně sama, když nemáš rozum!

Já vím, jsem už velká holka, musím sama.

Tvoje I.

Paní Lud'ka Volbrechtová, dlouholetá členka Rosky, zemřela dne 13. srpna 2015.

V ateliéru u krále latexových loutek Jaroslava Bezděka

Jste věrnými fanoušky české animované tvorby? Pokud ano, určitě jste museli ocenit vynikající herecké výkony Lakomé Barky z filmu Fimfárum, pana účetního a víly z Autopohádek nebo postav ve snímku Na půdě aneb Kdo má dneska narozeniny. A co třeba charakterů hrdinů z večerníčků Pat a Mat, Broučci nebo zelení hrošci v seriálu Jak to chodí u hrochů? Všechny tyto filmové loutky vznikaly v jednom nenápadném ateliéru na okraji pražského Karlína pod rukama Jaroslava Bezděka. Seznamte se s mužem, který s velkou precizností vykouzil jedny z nejznámějších postav českých loutkových filmů a seriálů.

Jako jediný v naší zemi umí vyrábět těmto neživým filmovým hvězdám latexová tělíčka, hlavičky nebo titěrné ručičky. Kromě loutek vytvořil za svoji dlouhou kariéru i desítky divadelních a reklamních masek. A dlouhodobě se významným způsobem podílel i na přípravě dnes již legendárního televizního seriálu Gumáci, který v 90. letech parodoval českou politickou scénu. S nástupem a rychlým rozvojem počítačové 3D animace je



Možná si ještě vzpomenete na gumového Václava Havla z pořadu Gumáci

o tenhle typ řemeslné práce v kinematografii bohužel stále menší zájem. Pomalu ale jistě se stává nepotřebnou a jednoho dne bude patrně zcela zapomenuta. Řekněte sami, není to škoda?



Dvojhlavec?

Kromě loutek je oblíbenou činností Jaroslava Bezděka i psaní básní.



Nad kanapem v mistrově ateliéru



Jaroslav Bezděk si při výrobě svých loutek dokáže poradit i s šitím oblečků



Vnitřní výztuží těla bývá obvykle kovový drátek, který umožňuje loutce pohyblivost. Často se používají prvky jako hliník nebo olovo, jelikož s latexem nijak nereagují. Jiné kovy by se s ním nesnesly.



Po odlití do sádrové formy se latex zapeče v peci při teplotě přibližně 100 °C



Důležité je dostat dobře zpracovaný výtvarný návrh loutky. Občas se ale stává, že se řemeslník musí spokojit i se základní kresbou na kousku novin.



Bez správného ateliérového zátíší se tento netradiční typ práce neobejde

Někdy se kvůli následné animaci, při které je třeba zachytit všechnu důležitou mimiku a pohyby, musí vyrobit více segmentů loutky; ty se pak během natáčení různě vyměňují. Záleží na tom, jak moc

chce filmař postavu rozehrát. Například u Pata a Mata to díky stále stejnému výrazu v jejich obličejích nebylo tak složité.

Připravila: Nela Kýrová

Foto: Tomáš Tesař

Zdroj: internetový časopis Material Times

Lékař odpovídá

Otázka:

Dobrý den, jedna pacientka s RS mě požádala o solumedrol s tím, že ho pije ve 2 dl grepového džusu. Nikdy jsem se nesetkal s touto formou podání a mám k dispozici pouze injekční nebo do infuze 40 mg/ml. Víím, že ještě existuje 250 mg/8 ml nebo 500 mg/16 ml. Který z nich se prosím používá na pití? A ještě jsem se chtěl informovat, jestli se stejně může podat hydrokortizon 100 g, což je také kortikoid, když nebude solumedrol k dispozici.

Odpověď:

SoluMedrol je dle SPC oficiálně určen pouze pro i.v. podání (standardně v jedné dávce podáváme 500 mg nebo 1000 mg). Po vzoru amerických kolegů jsme již před lety začali využívat také podání p.o., které nicméně dle SPC oficiálně doporučeno není. Využívali jsme naprosto stejný preparát, pouze naředěný do 100–200 ml grepového džusu. Efektivita po podání SoluMedrolu byla prokázána a publikována, nicméně protože tato cesta podání není uvedena v SPC, s nastoupivšími akreditačními požadavky v naší nemocnici jsme z tohoto důvodu museli toto doporučení opustit, byť je stejně efektivní a leckdy pohodlnější a hlavně pro pacienta organizačně jednodušší než i.v. podání. Ekvivalentem by teoreticky byly tablety Medrolu, které se však v síle 100 mg do ČR nedovážejí, a představa podání 500 mg nebo dokonce 1000 mg metylprednizolonu ve formě hromady tablet o síle 16 nebo 32 mg je nereálná.

Hydrokortizonem SoluMedrol nahradit nelze, má jiný plazmatický poločas a není považován za vhodný v této indikaci ve vztahu k HHA ose. Minimum pacientů alergických na SoluMedrol v takovém nezbytném případě léčíme ekvivalentní dávkou Dexamethasonu.

Otázka:

Chtěla bych s někým konzultovat svou nemoc. Vloni mi zjistili nemoc RS, prý pozdní záchyt a k tomu ještě náhodný nález na mozkou, prý podle krve nezhoubný. Po zjištění nemoci mi dávali v nemocnici čtyři kapačky kortikoidu a od té doby беру přes den 1/2 tablety medrolu. Jinak se mnou nikdo nic nedělá a já jsem v hrozné nejistotě, a tudíž i depresivní. Jiná léčba prý není. Je možné s někým můj stav konzultovat? A pokud ano, s kým? Je mi 49 let.

Odpověď:

Lze doporučit konzultaci v nejbližším specializovaném RS centru – kontakty jsou na webových stránkách www.roska.eu.

Otázka:

Je mi 39let. Od 12 let se léčím s RS nejprve medrolem, od 2005 Rebif 44. S přítelem se 6. rok snažíme o miminko. Podstoupili jsme 3× inseminaci, 1× IVF – bez úspěchu. 2× nativní cyklus. U 1. nativního cyklu jsem neotěhotněla a vyskytl se u mě problém, v jednom místě na břiše s citlivostí pokožky – nikde nepřišli na příčinu (gynekologie, chirurgie). Cca po týdnů vše zmizelo. U 2. nativního cyklu jsem otěhotněla a tentokrát asi ve 3. tt. jsem

pocítovala tlak v hrudníku a asi jednou denně zvláštní vlnu od hrudníku dolů. V 6. tt. byl potrat. Na neurologii mi doporučili vysadit injekce, nemůže to mít vše nějakou souvislost s RS? (Nevíte, kdo se přímo tímto zabývá?)

Odpověď:

Nevím přesně, nač se vlastně ptáte. Stran příznaků v průběhu dvou zmíněných těhotenství nemohu vyloučit, že se nejednalo o příznaky RS, nicméně předpokládám, že jste je konzultovala se svým neurologem, který v tu chvíli vydal jednoznačnější závěr. Hodnocení e-mailem a s časovým odstupem není příliš směrodatné. Stran RS a neplodnosti – zde souvislost není. Předpokládám, že jste byli vy i váš partner podrobně na možné obecné příčiny neplodnosti v Podolí vyšetřeni. Stran léčby RS a neplodnosti – naprostá většina pacientek otěhotní na léčbě interferonem beta a problém nenastává. Tento postup je celosvětově uznávaný a doporučovaný. Existují však data, která možný negativní vliv léků na plod zabývá Teratologické centrum 3. lékařské fakulty UK v Praze, kde si může váš neurolog vyžádat posudek. Nicméně jako první asi dává smysl na 1–2 měsíce lék před dalším otěhotněním vysadit. Toto samozřejmě musí neurolog nabídnout po zralé úvaze, nakolik jste zase vy sama ohrožena atakou RS při přerušení léčby. Rozhodnutí o vysazení musíte se svým neurologem diskutovat.

Otázka:

Dobrý den!

RS mám 7 roků, píchám si Rebif 44. Asi 3 dny mě bolí hodně nohy (svaly) a mám na nich mírně zhoršenou citlivost. Minulý týden jsme chodili po horách. Je možné, aby nynější horko spolu se zvýšenou zátěží způsobily tyto problémy, nebo se může jednat o ataku? (V RS centru je dovolená a běžný neurolog si není jistý).

Odpověď:

Pokud se jedná o setrvalý příznak v délce trvání déle než 24 až 48 hod. bez ústupu s ochlazením organismu, pak je nutno ataku zvažovat se znalostí předchozího neurologického nálezu, stadia Vaší RS apod. Vyhledejte svého neurologa.

Otázka:

V roce 2010 mi byla diagnostikována RS, byl jsem zvyklý sportovat, nyní po opětovných atakách se můj přístup ke sportu vlivem horšího pohybu zhoršil a začala mi výrazně ubývat sva-

lová hmota hlavně na nohou – hubená lýtka! Delší dobu, asi 2 roky, užívám medrol a nyní bych měl přejít na léčbu tysabri, mohu při cvičení a jako doplněk stravy na obnovení svalové hmoty brát podpůrné látky jako kreatin, aminokyseliny? Nebo jaké jsou vhodné látky při nemoci RS na udržení a posílení svalstva?

Odpověď:

Medrol nebude podáván současně s tysabri, což je samo o sobě pro váš problém s výhodou. Jinak vám budu přát, aby tysabri vedlo ke kýžené stabilizaci choroby, a vy jste mohl zase více obnovit pohybovou aktivitu. Jiná cesta pro zlepšení svalové hmoty neexistuje. Zmíněné podpůrné látky v omezeném množství neškodí, ale bez pohybu – jak určitě víte – budou k ničemu.

Otázka:

Dobrý den, před dvěma měsíci mi byla diagnostikována roztroušená skleróza. Pročetla jsem spoustu materiálů o potravino-

vých doplňcích a trochu se ztrácím ve filtraci informací o tomto tématu. Chtěla bych se vás proto zeptat, co si myslíte o rakytníku a curcuminu... Co se týče rakytníku, tak přes jeho skvělé zdraví prospěšné vlastnosti se obávám jeho imunomodulačního vlivu.

Odpověď:

Po ověření medicínské filtraci lze z potravinových doplňků se skutečným významem doporučit pouze vitamin D, který vám váš neurolog předepíše. Další finanční prostředky investujte do pravidelné pohybové aktivity. Tím pro sebe uděláte nejvíce.

Zdravotní poradnu poskytuje **MUDr. Eva Krasulová, Ph.D.**, z Neurologické kliniky a Centra klinických neurověd Univerzity Karlovy v Praze, 1. lékařská fakulta a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze, Kateřinská 30, 128 00 Praha 2. Dotazy zasílejte na e-mail: poradna@roska-praha.cz. Tato poradna je podpořena grantem společností Teva.



Parkinsoniáda 2015

Rok se s rokem sešel a my jsme byli opět pozváni na Parkinsoniádu do Dubňan u Hodonína. Tentokrát se domluvilo více Rosek (Brno, Kyjov, Jihlava a jako zástupkyně Unie se přidala naše tajemnice Jiřina) a vystupovali jsme pod společnou hlavičkou Unie Roska. Jelikož organizátor Honza Škrkal lehce mění pravidla a průběh her každým rokem, byla letos proti loňsku změna v tom, že jsme jednak nestavěli tříčlenná družstva, jednak jsme soutěžili společně s parkinsoniky. Mysleli jsme si, že tím budeme v nevýhodě, ale opak byl pravdou – ale postupně...

Protože jsme měli letos možnost zahrnout tuto akci do rekondičních pobytů, využili jsme toho a zajistili si ubytování na dvě noci v hodonínském hotelu Panon. Přijeli jsme do Hodonína už v pátek 31. 7. odpoledne, nejprve jsme navštívili místní lázně, které jsou nově indikovány i pro léčbu RS, kde jsme se opět potkali s motorkáři, a poté jsme se ubytovali v hotelu. Tady nás čekalo milé překvapení v podobě původně neplánované večeře, kterou nám Honza zajistil, abychom nešli hladoví na koncert. Navečer jsme se přesunuli na hodonínské náměstí, kde čekali opět motorkáři a hlavně sourozenci Hana a Petr Ulrychovi se svou skupinou, kteří si pro účastníky Parkinsoniády připravili koncert jako průřez jejich 50letou tvorbou. Byl to nádherný zážitek pro všechny zúčastněné a krásně nás energeticky nabudil na zítřejší soutěžení.

Ráno po probuzení jsme nasedli do přistavených autobusů, které nás odvezly do sportovní haly Želva v Dubňanech. Zaregistrovali jsme se a už jsme se řadili k nástupu. Naše družstvo čítalo



celkem 22 lidí. Loni jsme získali pouhou jednu medaili, a tak jsme čekali, že letos to bude podobné vzhledem k tomu, že parkinsonici jednak netrpí takovou únavou jako roskaři, a jednak celý rok trénují a pořádají podobné závody v různých městech, bowlingové a pingpongové turnaje, a vůbec celkově mají sportovnějšího ducha. Po nástupu jsme vyslechli dojmavou hymnu parkinsoniků, při níž jsme se všichni drželi za ruce, promluvili k nám VIP hosté (senátor Zdeněk Škromach, náměstek hejtmána Stanislav Juránek a další), Škrkalovic vnuk za-

hrál na housle a pak už jsme se vrhli do sportování. Na programu byly tyto disciplíny: boccia (indoor pétanque), šipky, hod na koš, kop na branku, střelba hokejkou na branku, foukačka, střelba vzduchovkou, bowling, curling a ping pong turnajovou formou. Dle svých možností jsme se snažili zúčastnit se všech disciplín kromě ping pongu, na který se naopak plně soustředil Zdeněk. A jak jsme dopadli? Na naše poměry naprosto skvěle! Získali jsme celkem 8 medailí. Zdeněk po urputných bojích porazil své největší soupeře (Sedláček – Parkinson



Brno, Mikulka – Parkinson Zlín) a zaslouženě zvítězil. V některých disciplínách jsme měli na „bedně“ dokonce dvojí zastoupení – ve střelbě vzduchovkou byla Vlasta B první a Majka druhá a v šipkách zvítězila Lubka (nová posila Rosky Kyjov) a třetí byla naše Vlasta A. Další medaile získali opět Vlasta B – stříbro v hodu na koš, Petr (Roska Jihlava) – bronz ve vzduchovce a Lubka – zlato ve foukačce. A to nepočítám celkem tři medaile Mirka Maliny, který, ač parkinsonik, je i naším členem. Škoda, že nemůže soutěžit za nás.

Před vyhlášením medailistů jsme ještě přispěli do záznamu



Dušana Bitaly rozhovorem s moderátorkou Táňou Pikartovou,

zatančili si a poslechli pár Dušanových písní, a pak už nastaly příjemné okamžiky, kdy naši členové stoupali na stupně vítězů. Kamila s Hankou poděkovaly Honzovi a Helence Škrkalovým za pozvání, omluvily se za ukořisťení tolika medailí a vyjádřily naději, že příští rok budou roskaři pozváni opět a zúčastní se ještě ve větším počtu. Jiřina s Vlastou B dokonce začínají přemýšlet o „Roskiádě“...

Po skončení oficiální části jsme povečeřeli a přesunuli se opět do haly, kde nás čekal kulturní pro-

gram. Ženský „Sboreček“ z Dubňan složený z mladých šikovných „děvčic“ zapěl lidové písně z místního regionu (jednou z členek je i všestranná Lubka) a pak nastoupili „Mužáci“ – úžasný mužský folklorní soubor, kteří zazpívali i zatančili verbuňk. Potom už jsme se bavili mezi sebou, tančili a navazovali přátelství, nejvíce s parkinsoniky z Polska. Kolem půlnoci jsme odjížděli posledním autobusem zpět do hotelu. Dopoledne jsme se rozloučili a rozjeli se k domovům. Děkujeme spolku Parkinson Slovácko za pozvání, MZ za finanční podporu, roskařům za účast a příští rok zase na shledanou!

Kamila Neplechová



Překonej sám sebe

Na sobotu 19. 7. jsme se domluvili na návštěvě motorkářů z projektu Překonej sám sebe na společné návštěvě v Bosonohách ve fotbalové pivnici U Dočekalů

Nejdříve jsme celou skupinu přivítali v poledne v MS centru na Srbské, kde jsme poseděli v zasedací místnosti (do klubovny bychom se totiž všichni v počtu asi 10 voskařů a 10 motorkářů nevešli) a pak kolem 14. hodiny jsme se vydali do Bosonoh. Tam nás přivítali Jana a Miloš Dočekalovi, voňavé grilované pochoutky a lahodné vychlazené pivo. Celkem se sešlo přes 20 roskařů, což v horkém počasí byl téměř zázrak. Prostě jsme opět překonali sami sebe. Mezitím Vlasta B připravila sportoviště, kde jsme měli v plánu trénovat na Parkinsoniádu. A tak jsme házeli na koš, hokejkou se třefovali na branku, dále kop na

branku, šipky, slalom a jiné. Největší legrace byla při chůzi na malých chůdách, kde proti sobě nastupovali roskaři a motorkáři. Mezitím jsme se dobře bavili, pojídali pochoutky z grilu a popíjeli pivo a jiné chlazené nápoje. Zavítali mezi nás i VIP hosté – dokonalý pan Vladimír Koudelka, který se zná s každým, kdo v tomto městě i v celé republice něco znamená, dále herec Vašek Svoboda alias Lumír Nykl a Miroslav „Krték“ Kratochvíl, bývalý úspěšný reprezentant v kolové. Přišla také Milena Sedláčková ze spřáteleného STP s partnerem Mirkem. K přítomným promluvil Vašek Svoboda, předsedkyně Rosky Kamila, šéf projektu Překo-

nej sám sebe Radovan Holub a Krték. Poté jsme se připojili do živého vysílání Rendez-vous se Zdeňkem Junákem v Českém rozhlasu, kde za sebe i za nás promluvil Vašek Svoboda. Potom už nastalo sportování a zábava, ke které přispěli i kytaristé Fred a Honza, kterým sekundoval Standa. Při skvělé zábavě čas rychle utíkal a kolem 8. večer jsme se začali pomalu trousit ke svým domovům. Akci si jistě zase zopakujeme. Děkujeme Janě a Milošovi, motorkářům i našemu novému „patronovi“ Vašku Svobodovi.

Kamila Neplechová

Brněnští roskaři na hodech

V malebné vesničce Řícmanice asi 15 km od Brna pořádaly v poslední prázdninovou sobotu 29. srpna 2015 aktivní Sokol a sportovní klub Řícmanské hody

Hodové veselí vypuklo již v pátek, kdy stárce postavili v areálu koupaliště máji a v podvečer pak voňavým rozmarýnem, dobrým vínem a lidovou písničkou pozvali občany obce na hody. Bydlí zde asi 700 občanů a krojovaných byla více než stovka. V této obci bydlí 2 roskaři a loni se ještě 1 odstěhovala. Náš člen Petr nedávno oženil syna Romana. Je tradicí, že prvním stárkem bývá čerstvě ženatý muž z obce. A protože

z toho Petr měl radost, pozval i kamarády z Rosky, aby se přišli podívat. V kroji šel Petr s manželkou Ivanou, tradičně naše členka Vlasta B. s vnuky Lukáškem a Tomáškem a letos se přidali i novomanželé Miloš a Hanka S. a kroj si oblékla i Vlasta A., která až od Valašského Meziříčí, si celé hody náramně užívala, přišly se podívat i Kamila a Simona.

Hodový program odstartoval v sobotu po obědě koncertem dechové hudby Žadovjáci na ná-

vsi, vyváděním svobodných stárků a slavnostním průvodem krojovaných po nově položené asfaltové cestě po opravě kanalizace. Nikdo se v tom horku nepřilepil a došli jsme opět na náves.

A pak již byla vyvedena první stárka, starosta předal Romanovi hodové právo, po nezbytných sólech pro první stárky a starostu s manželkou se vydal průvod za doprovodu přihlížejících na koupaliště a tam už vypukla pravá hodová veselice. K tanci i posle-

chu hráli Žadovjáci, vystoupily i místní děti se svým dětským hodovým pásmem. Všichni obdivovali hezké stárky a hlavně sledovali první taneční krůčky i těch nejmenších. Největší obdiv však sklídila první stárka Eva. Pochází z Milotic, jež jsou srdcem moravského folkloru. Odtud byl i její pěkný kroj. Večerní program pak zpestřila dámskou volenkou, při které tanečníci museli své partnerce zakoupit malou zástěrku, kterou si přišpendlila na kordulu, a také stopečku vína. To byl na jednu plný parket, každá se chtěla stát nejlepší tanečnicí le-

tošních hodů s největším počtem získaných zástěrek. Obě naše Vlasty se snažily, ale nakonec zvítězila místní stárka Adélka.

Nechyběla vinotéka s bohatým výběrem ze třiceti vzorků kvalitních odrůdových i archivních vín z produkce firem ze Znojma, z Mikulčic a dalších. Všichni byli také zvědaví, kdo si letos odnese titul Řícmanský násoska. Soutěž v poznávání vín byla odstartována ve večerní části hodového programu a zvítězila zpěvačka Lenka z místní cimbálové kapely, která pak večer také vystoupila

s pásmem lidových písniček. A to jsme si i my zazpívali.

Byl krásný teplý večer, tak se příjemně sedělo a povídalo. Přespali jsme pak u Vlasty a ráno jsme se někteří vraceli domů ještě s písničkou na rtech. Je fajn, že se ještě dodržují tradiční zvyky, příprava dá jistě hodně práce, ale bylo vidět, že se přidávali i mladí, a také děti nadšeně tancovaly a zpívaly. A my se zase těšíme na další setkání na jiné zajímavé akci – nejbližší bude rekondice v Zubří.

Vlasta Blatná

Den roztroušené sklerózy v Českých Budějovicích

4. června 2015

Letos tuto významnou akci uspořádala ROSKA České Budějovice již popáté. Koná se vždy u příležitosti Celosvětového a Národního dne roztroušené sklerózy (RS), a můžeme tedy začít mluvit o tradici. Je to benefiční akce s bohatým kulturním programem na jednom z největších a nejhezčích náměstí v Evropě. Smyslem Dne roztroušené sklerózy je nejen setkání pacientů a jejich blízkých při zajímavém kulturním programu, ale především šíření informací pro veřejnost o životě s nevyléčitelnou nemocí, o jejich projevech a způsobech léčby a hlavně o naději. **Naději, že diagnózou RS nic nekončí, ale i s ní může každý žít kvalitní život.**

Program zahájila Ivana Bulanová uvítáním všech přítomných, nastínila program a představila důležité osobnosti, které převzaly nad celou akcí záštitu, a též



všechny dobrodince podporující činnost naší organizace. Jmenovitě bych ráda zmínila společnost BIOGEN (CZECH REPUBLIC), s. r. o., primátora statutárního města České Budějovice Ing. Jiřího Svobodu, hejtmana Jihočeského kraje Mgr. Jiřího Zimolu a jeho první náměstkyni Mgr. Ivanu Stráskou, Zdravotní pojišťovnu Ministerstva vnitra a spo-

lečnosti Teplárna České Budějovice, Lázně Vráž a DMA, kteří nás podpořili finančními příspěvky. Dále chci poděkovat firmám Vinnárna SOLNICE a FARKATéka, Pekárna Srnín a Cukrárna U Kláštera za příspěvek jejich výbornými produkty a společnosti VERBA plus za zvýhodněné podmínky při propagaci celé akce.



Zastřešené pódium o velikosti 8 m × 6 m se plnilo hudebníky, tanečníky i sportovci, kteří vhodně doplňovali zajímavá vystoupení vedoucí lékařky MS centra Nemocnice České Budějovice MUDr. Libuše Lhotákové, sociální pracovnice a vedoucí ZOO terapie Romany Bočkové i samotných pacientů. Každá minuta všech čtyř hodin byla nabitá informacemi, které byly neustále promítány na LED stěnu. Již tradičně jsme se mohli těšit z vystoupení mažoretek Hlubocké princezny, poslechnout si něco lidových i klasických skladeb v podání smyčcového souboru Otakárek, smyčcového orchestru a kytarového souboru ZUŠ B. Jeremiáše. Obdivovali jsme úžasné vystoupení uskupení SHARKS z Ledenic, při jejichž akrobatických prvcích se tajil dech. Trochu exotiky vnesli do prosluněného českobudějovického odpoledne Adéla a Jesús při tanci Salza LA. Tanec v rytmu breakdance, neméně náročný a velmi poutavý, předvedli tanečníci z taneční školy BUDSIZE. Sportovní sestavu si připravili členové oddílu taekwon-do Kře-mežští draci. V rámci programu byl také představen projekt „Překonej sám sebe“ na podporu lidí s roztroušenou sklerózou, jehož cílem je zjistit, jaké má široká veřejnost o RS povědomí a vhodnou formou o této problematice informovat. Představitelé tohoto

projektu přijeli na náměstí v ČB na motocyklech typu JAWA 50, a tím přidali naší akci na přitažlivosti i pro jiné účastníky. Všichni jmenovaní účinkující vystoupili bez nároku na honorář – a za to jim patří náš velký dík.

Přestože byl program bohatý a velmi kvalitní, pro účastníky bylo asi největším lákadlem vystoupení revivalové skupiny POP Stars, která se nám osvědčila již v loňském roce. Proto jsme je pozvali i letos a rozhodli se dát jim větší prostor, aby se předvedli nejen jako Beatles, ale i jako ABBA a Boney M. Muzikanti opět sklidili velký úspěch a do tance se zapojil ne jeden návštěvník našeho benefičního koncertu.

Příprava akce tohoto typu je velmi náročná, a to nejen finančně a časově, ale hlavně po orga-

nizační stránce. Celý výkonný výbor začíná pro „Den RS“ pracovat s půlročním předstihem a věnuje mu většinu svého volného času. Ale nejen jemu patří můj dík.... Děkuji i dalším členkám, které přišly a aktivně se zapojily do prodeje výrobků pacientů s RS a poskytovaly informace všem zájemcům, kteří navštívili náš stánek – jmenovitě paní Lídě Sedláčkové, Dáše Perníkové, Zuzaně Beranové, Marii Vondrákové a Vlastě Řehákové. Je potěšující zjistit, že nejen pacienti, ale i lidé ze „zdravé“ části populace jsou ochotni nezištně pomoci při organizaci a celý den poskytovat servis s technickým zabezpečením akce, a proto děkuji i panu Martinu Veisovi, Matěji Švábovi a Františku Trnkovi.

Co říci závěrem? Dle ohlasů to byla úspěšná akce, při které jsme se nejen pobavili, ale dozvěděli se i mnoho nových užitečných informací. Každý ročník je vždy o stupeň lepší než ten předchozí... A proto již nyní přemýšlíme o tom dalším, šestém. TĚŠÍM SE, ŽE SE TAM POTKÁME.

Věra Švábová
předsedkyně
Rosky České Budějovice



Světový den RS v Ostravě

Pacientská organizace Roska Ostrava uskutečnila dne 20. 5. 2015 ve spolupráci s RS centrem Neurologické kliniky FNO seminář ke Světovému dni roztroušené sklerózy (dále jen RS)

Tento seminář se konal v prostorách Sanatorií Klimkovice, které svým technickým zázemím zcela vyhovují požadavkům bezbariérovosti i dostupnosti MHD, bezbariérové dopravy. Tyto prostory využíváme již od roku 2012, kdy jsme poprvé uskutečnili oslavy Světového dne v Ostravě Klimkovicích. Program semináře se připravoval ve spolupráci s odbornou garantkou MUDr. Olgou Zapletalovou a předsedkyní Rosky Ostrava Nadou Novákovou. Téma přednášek jsme zaměřili hlavně na problematiku, která nejvíce zajímala pacienty s RS, a to na únavu a následně jak ji zvládat, nové rehabilitační programy pro RS v Sanatoriích Klimkovice a v neposlední řadě tyto pacienty zajímá problematika zaměstnávání osob s RS. Krátce před zahájením celé akce proběhla v salonku Sanatorií Klimkovice krátká tisková konference se všemi přednášejícími, kde byli představitelé regionálního tisku a rozhlasu. Na akci byli přítomni redaktoři regionální televize. Moderátorka celé akce Hanka Potměšilová při příležitosti „Světového dne“ všechny přítomné v sále přivítala zdravici místopředsedy vlády Pavla Bělobrádka, na zahájení vystoupili MUDr. Olga Zapletalová, prokurista Sanatorií Jozef Dejčík a zástupkyně managementu FNO, oblast ošetřovatelská péče, PhDr. Zdeňka Šináglová. Akce „Světový den v Ostravě“ byla tímto zahájena.

A to už se program rozjel naplno jednotlivými příspěvky. S příspěvkem „Únava u RS, jak na ni a jak ji léčit“ vystoupila MUDr. Olga Zapletalová, poté primář Sanatorií MUDr. Tomáš Bauko, vedoucí rehabilitace Mgr. Romana Holaňová a fyzioterapeutka Mgr. Karin Laská účastníky seznámili s novými programy na rehabilitaci pacientů s RS v Sanatoriích Klimkovice a odbornou část zakončila svým příspěvkem o problematice zaměstnanosti OZZ ředitelka NFOZP Hana Potměšilová. Díky přednáškám těchto odborníků na semináři se mohla široká veřejnost i pacienti s tímto onemocněním dozvědět informace nejen o nemoci, její léčbě, následné cílené rehabilitaci, ale i o možnostech zaměstnání osob s roztroušenou sklerózou. Přítomní byli seznámeni i s činností pacientské organizace Roska Ostrava, která vytváří aktivity pro pacienty s tímto onemocněním.

Po krátké přestávce na občerstvení následovala druhá část programu, kde vystoupili naši zahraniční hosté, zástupci pacientských organizací, prezidentka SZSM Jarmila Fajnorová a Anna Kroczková z Polska. Akce se zúčastnily předsedkyně Unie Roska v ČR RNDr. Eva Škobisová, Ph.D a tajemnice Ing. Jiřina Landová.

Díky úzké spolupráci s RS centrem Neurologické kliniky FN Ostrava pod vedením MUDr. Pavla Hradítka a s garantkou MUDr. Olgou Zapletalovou byli jejich

prostřednictvím pozvání odborníci z RS centra Neurologické kliniky FNO a Sanatorií Klimkovice, kteří se zabývají léčbou a rehabilitací roztroušené sklerózy.

Nad touto vydařenou akcí „Světový den RS“ převzal záštitu místopředseda vlády Pavel Bělobrádek a náměstek hejtmana krajského úřadu MSK Jiří Martinek, odbornou záštitu nad touto akcí převzala Fakultní nemocnice Ostrava a generálním partnerem Světového dne byly AQUAKLIM, s. r. o., Sanatoria Klimkovice.

Světový den RS navštívilo 170 účastníků, mezi kterými byli i zástupci zahraničních pacientských organizací ze Slovenska a Polska. U této příležitosti se v prostorách mini galerie kavárny konala výstava výtvarných prací pacientů s RS.

Velké poděkování patří Fakultní nemocnici Ostrava, RS centru Neurologické kliniky FNO, AQUAKLIM, s. r. o., Sanatoria Klimkovice, ale i našim sponzorům a dárcům, bez jejichž spolupráce a podpory bychom tento Světový den RS nebyli schopni realizovat.

Nada Nováková,
předsedkyně Rosky Ostrava

Roska Jihlava na výletě společně s Roskou Brno

Na léto se vždy připravuje výlet, ale kam vyrazit, aby se všem přijatelně šlapalo, nebylo to moc náročné a bylo pokud možno bezbariérové?

Zvolili jsme letos trasu se zajímavou náplní. U dálnice za Brnem – ve Vyškově – je zajímavé Letecké muzeum, kde Nadace historické společnosti vystavuje nejenom plno letadel, ale i spoustu pozemní techniky. V muzeu bylo opravdu na co koukat; jsou zde vystavena stíhačí, bombardovací, transportní i průzkumná letadla, vrtulníky, letecké motory, vojenská bojová i přepravní technika, dělostřelecké a protiletadlové zbraně. Také mnoho dalších exponátů a fragmentů vykopaných letadel z 2. sv. války. Zdálo se, že všichni si se zájmem prohlíželi vystavené exponáty a jejich bezvadný stav.

Dalším a hlavním naším cílem byla zoo ve Zlíně. Je tam k vidění na 220 druhů zvířat a ta jsou rozdělena podle kontinentů. Zajímavé jsou průchozí voliéry a expozice, kdy si každý návštěvník



blízkostí se zvířaty bezděky zpříjemnil ten krásný den. Ale všichni jsme se těšili nejvíce do pavilonu, kde jsou chováni rejnoci. Mohli jsme si je pohladit i nakrmit – samozřejmě za dodržení hygie-

nických opatření pro zachování zdraví těchto obdivuhodných ryb. Pořád u nich bylo plno lidí a pořád se bylo na co dívat.

Když jsme byli unaveni, mohli jsme nastoupit do vláčku, který jezdil téměř celou zahradou. Měl několik zastávek, takže se dalo popojít vždy k jiným zvířatům, prohlédnout jiné exponáty. A také navštívit různá občerstvovací zařízení a využít i docela slušné sociální zázemí, některé dokonce i pro invalidy.

A opomenout se nedá překrásný zámek Lešná, který má přístupných 11 dobově zařízených pokojů. V Sále předků se uzavírají svatby a v jedné z místností byla



zrovna velká výstava panenek. Zámek je v areálu zahrady, krásný park s vodotrysky a vítané stíny rozložitých stromů, které nám v tropickém horku poskytly tak potřebný chládek.

Když se blížila doba odjezdu, všichni jsme se vyfotili a uhřátí, ale spokojení jsme se klimatizovaným autobusem vraceli domů.

Jitka Večeřová



ROSKA Havlíčkův Brod a Žďár nad Sázavou slaví Světový den RS

Dvě party úžasných lidiček se sešly ve Svatce – hotelu Žďas, aby zde zažily příjemný květnový týden od 23. 5. do 29. 5. 2015. Světový den RS jsme slavnostně zahájili ranní rozcvičkou před hotelem. Nepříjemně nás překvapila velká zima, větrno a nevlídno. Nevzdali jsme to!

Po vydatné snídani a lehkém odpočinku se obě naše party sešly ve „cvičící místnosti“ a začaly rozhýbat těla. Mnoho z nás objevilo svaly, které nám byly dosud zatajeny. Když naši skvělí vedoucí Petra a Karel po 45 minutách viděli naše zoufalé pohledy, museli zavelet: „na podložky!“. Všem se nám ulevilo. Po závěrečné meditaci jsme probudili hluboce meditující cvičence a rozeběhli se do pokojů.

Odpolední program nás zavedl do Orientu. Tři výborné tanečnice nás zasvětily do tajů břišních tanců. Zatančily nám v nádherných kostýmech a pak nás i po-

zvaly na parket, abychom se také zapojili. Důkladně jsme si roztřepali, rozvlnili a natřásli naše břicha a boky. Dokonce se vozíčkářům rozkmitala i kolečka. Prostě nádherná!

Nezaháleli jsme ani po večeri. Ze Žďáru nad Sázavou přijela zahrát kapela. Naše hlasivky „trpěly“ už od prvních tónů a záhy i naše nohy.

Prostě jsme si celý den užívali plnými doušky.

RS – báseň

*Roztroušení sklerotici,
mají mnoho pod čepicí.
Srdíčko na pravém místě,*

*nožky trochu klinkací,
to my ale víme jistě,
nikdo nejsme fňukací.*

*Po ránu si řekneme
„hurá, jsem zas tady“,
nohy, ruce zhlédneme,
taky naše vnady,
aby jste si nemysleli,
že snad máme vady.*

*Vydáme se vesele,
mezi naše přátele.
Pocvičíme, protáhneme, pak si
dáme kafičko,
pobreptáme maličko, sdělíme si
zážitky...
ROSKO, máš nás navždycky!*

Karel Kesner

Velký zdroj lásky Země

At' jsi, kdo jsi, všichni se scházíme u velkého zřídla a hledáme sílu a zdraví. Kolem napajedel se spojujeme v rovnosti potřeb a uzavíráme dočasná příměří. Vlk pije vedle laně. Tohle tvrzení by bylo teatrální, nabubřelé a omšelé, kdyby nebylo pravdivé a úměrné velikosti místa. Vítejte v Karlových Varech.

Údolí Teplé je v oblasti Karlových Varů při ústí do Ohře orientováno přibližně severozápadním směrem. Je úzké a hluboké a mělo by být spíš studeným místem s vlhkou atmosférou zklidňujících až umrtvujících zemských energií pod převahou živlu vody. Ale příroda tomu chtěla jinak. Esovitý tvar posledních zákrutů řeky Teplé připomíná hada, který se chřtánem otevírá do údolí Ohře a vybízí odvážné k tomu, aby se nechali spolknout do ohnivé moci dračích sil matky Země. Řeka Teplá získala své jméno oprávněně. V dávných dobách, kdy ještě lázně neexistovaly a všechna voda vývěrů volně odtékala, musela být opravdu řeka Teplá o poznání teplejší než Ohře.



Údolí je skutečně plné zemského ohně, pochopitelně hlavně díky silným výronům horkých pramenů, a to především toho nejdůležitějšího z nich – Vřídla. Vřídlo je coby přírodní gejzír skutečně unikátní v rámci celé kontinentální Evropy. Dnes tryská až do výše 14 metrů, průtok všech vrtů Vřídla se odhaduje na neuvěřitelných 2000 litrů za minutu a teplota vody dosahuje 80 °Celsia. Kdybychom nebyli zvyklí na všelijaké umělé fontány a vodotrysky, stáli bychom stejně jako naši předci v němém úžasu před divadlem přírodního gejzíru a páry, ohromení a ochromeni pohledem na vodu, stříkající z rozpraskaného žlutooranžového masivu desky vřídelního kamene.

Než tady člověk postavil budovy a kolonády lázní, byl pohled na přírodní scenérii dozajista ještě úchvatnější než dnes, kdy je Vřídlo svázáno do jediného vodotrysku. Údolí Teplé muselo být přehrazeno mocnou vrstvou vřídelní desky, po které stékala řeka a z které v prasklinách a otvorech stříkala vroucí voda a hnál se syčící plyn. V zimě muselo být údolí plné mlhy z horké páry. Dnes je situace poněkud usudlejší, a to záměrně. Místo syrové přírodní energie nalezneme její mnohem kultivovanější podobu – načechrané secesní i klasicistní stavby kolonád, barevná průčelí hotelů plná ozdob, peší zóny na



velmi umělých a učesaných nábrežích řeky, parky a procházkové okruhy.

Pamětní místa, pomníky a přiběhy slavných, suvenýry. Všechny lázně mají zákonitou logiku působení a tak i v Karlových Varech je genius loci veskrze lázeňský. Přece jen, lázeňská atmosféra má hlavně uklidňovat, uzdravovat a konejšit, ale burcující energie tryskající vody a syčící prameny budí spíš neklid, obavy a strach. A tak je lidé umravnilí na únosnou mez. Nebo snad až za ní? Je poctivě říct, že voda dnešního Vřídla nevyvěrá přirozeně, ale pochází z jednoho ze čtyř vrtů, které rozvádí vody do jednotlivých lázeňských domů. Vodotrysk zřídla je potřeba stále udržovat a čistit, vřídelní kámen se na všem

usazuje překvapivě rychle. Dva tisíce litrů horké vody za minutu nestačí využít ani tak velké lázně jako K. Vary, a tak část vody bez užitku uniká do řeky. Vřidelní deska je v korytě řeky překrytá betonovými panely, aby ji říční voda neerodovala, a nezpůsobila tak divoký výron natlakované vody. Zkrátka – lidé se tady snaží zvládnout obrovskou sílu Země a nutno říci, že to není soulad, ale nepřetržitý souboj.

Prameny

Pramenů je v Karlových Varech celá řada, ale jsou si ve většině případů velmi podobné. Pro pochopení energie zdejších pramenů je podstatné Vřídlo, a pak snad ještě Hadí pramen na okraji pramenné zóny. Ostatní prameny jsou variacemi na téma Vřídla. Jejich voda pochází ze stejného zdroje, jen se k povrchu dostává jinými puklinami a vrty. V chemickém složení i energii se liší jen málo, hlavní rozdíl je v teplotách a obsahu rozpuštěného oxidu uhličitého. Teplota pramenů je dána rychlostí stoupání vody na povrch. Vyšší průtok způsobuje, že se voda nestačí tolik ochladit.



Obsah minerálních látek v karlovarských vodách je vysoký a pohybuje se kolem 6 gramů v litru, obsah oxidu uhličitého je díky teplotě vody nižší, než je obvyklé u vody studené. Z účinných složek jsou významné hlavně sírany (Glauberova sůl) a chloridy. Horká voda pochází z hloubek kolem 2000 metrů, kde se ohřívá na dohasínajících zbytcích magmatického krbu a sytí se oxidem

uhličitým, který je taktéž dozvučkem dávné vulkanické činnosti.

Přísun vody k hlubinným magmatickým tělesům je značně složitý, nejde pouze o vodu říčky Teplé, která se vsakuje kdesi ve výše položeném Slavkovském lese. Pramenné zdroje karlovarských podzemních vod jsou určité také v povodí Ohře, což se objevilo při průvalu důlních vod v povrchových lomech kolem Sokolova. Tehdy došlo ke krátkodobému zastavení a poklesu průtoku pramenů. Voda, kterou pijeme z karlovarských pramenů, strávila v podzemí i řadu let, aby nakonec vyšla na povrch po zlomech zemských desek. Současně se v ní v podzemí rozpouští i oxid uhličitý. Voda se tím stává vlastně slabou kyselinou a rozpouští zásadité minerály z hornin, se kterými se dostane do kontaktu. Minerálku pak k povrchu tlačí právě přebytek oxidu uhličitého.

Voda spolu s plynem je v podzemí i „spolupachatelem“ známých zemětřesení na Chebsku a Karlovarsku. Směs termálních vod a plynů rozvolňuje horniny na





kteřá tím byla odsouzena stát se lepším kanálem. Jeho zajímavou krásu ocení jen vodáci při každoročních splutích Teplé. Podplutí pod kolonádou, kde syčí pára a z trubky stříká přebytečná voda Vřídla, je velmi zajímavým a unikátním zážitkem. Jen je třeba si opakovat, že nejsme pod jakousi fabrikou, ale pod přírodním Vřídlem, a že jde opravdu o sílu a dílo přírody a nikoliv o výtok z kanalizace.

Moderní stavba kolonády odděluje Vřídlo od zbytku Karlových Varů. Dokud kolonáda neexistovala, duchovní protiklad k prasíle Země původně tvořil kostel, ale toto propojení bylo snad záměrně přerušeno. Socialistické lázeňství stavělo jednoznačně pouze na balneologických zásadách a jakýkoliv duchovní vliv víry i náboženství neuznávalo a potlačovalo. Naštěstí je síla Vřídla natolik silná a voda prýští ze Země v tolika místech, že tento základní princip léčivého místa nebylo možno potlačit kompletně.

Stejně jako v minulých stoletích, kdy došlo několikrát k výbuchům a prasknutí vřídelní desky a divo-

výstupních zlomových plochách a způsobuje jejich nestabilitu. Zvodněné vrstvy slouží jako kluzné plochy a k pohybu zemských ker pak stačí i velmi malé napětí. Což je na druhou stranu štěstí – zemětřesení jsou tady sice častější, ale zato málo intenzivní a nepříliš nebezpečná. Geologie je podstatná i pro geomantickou logiku a vnímání karlovarské zřídelní oblasti. Říční koryto Teplé se ve své dolní části vytvořilo podél tektonické zlomové linie. Proto jsou zde i prameny hned vedle řeky. Výše proti proudu se řeka meandrem odklání od přímé čáry zlomu, který podchází výšinu hotelu Imperial, aby se znovu objevil v horní části Karlových Varů, kde také znovu najdeme i další prameny.

Velký tvůrce

Středobod a esotericky nejzajímavější místo Varů nalezneme u Vřídla a také u vedle stojícího kostela. Celá Vřídelní kolonáda i vedle stojící budovy včetně barokního kostela sv. Máří Magdaleny stojí na mocných nánosech vřídelního kamene. Samotná

stavba kolonády vypadá poněkud jako slon ve zdobném karlovarském porcelánu okolních nazdobených secesních budov. Železobetonová prosklená moderna z dob socialistického realismu působí hřmotně jako těžká poklička na energiích Země.

Pod pokličkou hučí a nadsakuje je vařící se pára Vřídla, a úlevně tryská jen ve vodotrysku pod kovoskleněnou věží. Kolonáda zakryla i část toku řeky Teplé,





kým výronům vody v nových místech, stejně tak si i dnes nehmotné energie Vřídla nacházejí nové cesty a skuliny k propojení s duchovností Univerza. Láska i síla místa naštěstí nebyla nikdy porušena a stále trvá. Energie, poslání a poselství matky Země je tady víc než jasné. Dává se nám k užívání unikátní dar s obrovskou silou a mocí. Nakolik ji umíme využít, je na nás. Mikroklima (či chcete-li aura) místa v okolí Vřídla je dokonale celistvé a jednoduché, jde o neproniknutelnou a neporušitelnou stále se obnovující neviditelnou vrstvu. Tady může každý čarovat a dělat si, co ho napadne. Místo je natolik robustní a stabilní, že ho nic a nikdo nemůže zničit, zastavit, změnit či zneužít ke svému cíli.

Zajímavé je, že propojení na duchovnost informačního pole je velmi omezené a limitované. Lidé, kteří mají silné napojení **pouze** „nahoru“, mohou cítit určité překvapení i zklamání ze zdánlivé slabosti Vřídla. Ovšem současně místo signalizuje excelentní vyváženost. Tenhle zdánlivý paradox rozklíčujeme snadno přes živlové

energie. Voda, vzduch, země a oheň. Jak to s nimi ve Vřídle vypadá? Uvědomme si, že energie živlu vzduchu přichází paradoxně v podobě oxidu uhličitého ze Země. A stejně tak živel ohně, který nepochází od Slunce, ale proudí z magmatického jádra Země. Jde tedy o velmi zvláštní živlovou harmonii postavenou jakoby na hlavu. Země v podobě minerálních látek je rozpuštěná ve vodě, a také vzduch i oheň pochází z nitra planety. To činí celé místo velmi zemským, celý pramen má energii podobnou jeskyni hluboko pod zemí, celé místo je jakoby uvnitř těla Země a současně je plné duchovnosti. Ale směr k duchovním principům a Universu je jiný. Nevzhlížeje zde k nebesům, ale dolů, k srdci matky Země, k oživujícímu principu a k inteligenci samotné planety.

Napajedlo pro všechny

Pravdu mají i ti, kteří hovoří o multikulturnosti Karlových Varů. Není to jen tím, že se tady scházivali a scházejí lidé z celého světa, a místní obyvatelé jsou proto zvyklí na cizince a tolerantní

k jejich odlišným zvykům. Jde o to, že lidé všech ras, národů i společenských stavů se sem sjíždějí za týmž cílem a darem matky Země – za léčivým účinkem zdejší vody i místa. Všichni sledují primárně stejný individuální cíl, uzdravení. A pod vlivem sjednocující tolerance matky Země, která nabízí svůj dar všem bez rozdílu, se stupňuje a zesiluje i tolerance a ohleduplnost lidí navzájem. A to i proto, že vody i energie je dost a dost pro všechny. Takle hojnost uklidňuje a podporuje velkorysost a schopnost rozdělit se i u těch, kteří to nemají příliš v povaze.

Globálnost a univerzálnost energií Vřídla ukazuje lidem, že i oni jsou stejní a společní. Jako jednotlivci sledujeme vždy cíl osobního prospěchu, ale nemusíme to dělat na úkor druhých, ale ve spolupráci s nimi. Individualita osobností, skupin i národů se stává jen různou barvou listů na tomtéž stromu. I tady se ukazuje známý lidský kariérní omyl – není důležité, kdo je kořenem, kmenem, květem či plodem. Všichni jsme součástí stejného stromu a plníme své nezastupitelné role. Jeden bez druhého ztrácíme smysl a možnost existence.

Jiří Škaloud
www.putujici.cz



SMOVEY, revoluční cvičební pomůcka pro handicapované a seniory

Rakouský parkinsonik se nevzdává

V roce 1996 diagnostikovali Johannu Salzwimmerovi (zvanému Salzhans) Parkinsonovu nemoc. V té době ještě neměl příliš velké obtíže, a tak se i nadále mohl věnovat svým oblíbeným sportům, tenisu a lyžování. V roce 2003 pak nastal zlom a jeho zdravotní stav se rapidně zhoršil. Stal se nepohyblivým a nesoběstačným pacientem.

Ale jeho mysl se s tím prostě nedokázala smířit. Cítil, že mu švihové pohyby s tenisovou raketou stále prospívají. A tak se pokoušel s nimi chodit a pohybovat při tom pažemi. Stále to nebylo ono. Rozhodl se na tenisové rakety připevnit hadice s ocelovými kuličkami jako zátěž. Jednoho dne se kuličky uvolnily a Salzhans pocítil ještě větší efekt na svém těle, když se kuličky začaly pohybovat, a měnit tak těžiště tenisových raket a vytvářet vibrace o vnitřní stěny hadice. Mezi lety 2003 až 2006 pak nastal skutečný

vývoj SMOVEY v integrované dílně ve Weyeru, kde se postupně měnil počet kuliček uvnitř hadice SMOVEY a také i její ohnutí a tvar vroubkování, aby co nejlépe fungovaly svými vibracemi. Přínosem SMOVEY je jednak švihový pohyb cvičení, proměnlivé těžiště, ale zejména vibrace o frekvenci 60 Hz. Salzhans se v roce 2011 opět vrátil ke hraní tenisu, řídí auto, navštěvuje vzdělávání smoveyCoachů, zkrátka žije opět plnohodnotným životem.

Co je to vlastně SMOVEY?

Je to pár zelených vroubkovaných hadic, uvnitř nichž se pohybují 4 ocelové kuličky vytvářející vibrace o frekvenci 60 Hz, která je velmi příjemná a prospěšná pro lidské tělo. Skrze rukojeť vibrace prostupují do dlaní a přes reflexní body se dále šíří do celého těla, kde stimulují vnitřní orgány. Hmotnost SMOVEY je 0,5 kg, avšak při švihovém pohybu získáme zatížení až 5 kg.

K čemu je SMOVEY dobré?

SMOVEY (vibrační kruhy) můžeme použít při chůzi, cvičit s nimi jak venku, tak i v tělocvičně, ale i ve vodě. Rovněž je můžeme použít k masírování šíje, zad, hýždí, dolních končetin včetně plosek nohou. Švihové cviky rozhybávají zejména záda, šíji a lopatky, posilují vnitřní svaly. Vibrační kruhy zlepšují motoriku, stabilitu, koordinaci a koncentraci. Každou paží, případně i dolní končetinou lze vykonávat pohyb jiným směrem. SMOVEY vzniklo ze slov swing, move and smile, takže i úsměv patří ke cvičení.

Tuto cvičební pomůcku lze objednat na m.hojda@centrum.cz nebo na tel: 723 723 433

Více informací o smovey naleznete na www.vibracnikruhy.cz.

Martin Hojda, smoveyCOACH

Představení smovey v Rosce

Dne 18. 8. 2015 proběhlo představení smovey v centru Roska v Praze 7, kde se pravidelně setkávají lidé postižení touto nemocí

Je to vlastně moje třetí setkání se skupinou lidí, kteří mají nevyléčitelnou nemoc, která postihuje mozko-

vou, nervovou a vyjma jedné i svalovou oblast lidského těla. První skupinou jsou lidé s Parkinsonovou nemocí, druhou pacienti

s Alzheimerovou chorobou a do třetice lidé trpící roztroušenou sklerózou (RS). Hned v úvodu mého setkání s paní Kubínovou,



tělesných, mentálních i psychických funkcí. V České republice je jím postiženo zhruba 19 tisíc nejčastěji mladých lidí mezi dvacátým a čtyřicátým rokem života. Nemoc je sice nevyléčitelná, ale pokud je včasné diagnostikována, lze její průběh významně stabilizovat.

Pro zlepšování stavu lidí trpících RS je nutný i pohyb a cvičení. A tak slovo dalo slovo a s paní Kubínovou ze seniorského domova Pod Kavčí Skálou v Říčanech jsme se domluvili na realizaci této akce. Do centra Roska nakonec dorazilo asi deset lidí, kteří si vyslechli informace o vzniku smovey a jeho účincích. Posléze si mohli vyzkoušet několik cviků se smovey a rovněž pocítit vibrace na vlastním těle skrze masáže šíje a zad.

Návštěvníci akce byli nadšení a pro mě to bylo opět utvrzení v tom, že takovéto akce dávají smysl a mohou ukázat lidem novou cestu, kterou se vydat, budou-li chtít zlepšit svoje pohybové schopnosti a také i svou náladu.

Martin Hojda

kteřá vše zorganizovala, a patří jí proto i můj velký dík, a dále s paní magistrou Bláhovou, předsedkyní organizace Roska, mě napadla myšlenka, proč organizace sdružující lidi nemocné těmito třemi chorobami více nespolupracují? Vždyť v jednotě je síla a dalo by se jistě více „vybojovat“ pro lidi, kteří potřebují pomoc. Snad tato myšlenka najde někdy v budoucnu své naplnění.

Již v minulosti jsem se setkal s několika lidmi postiženými RS. První byla Olina, kamarádka, kterou jsem potkal před dvaadvaceti lety v jednom tábořském fitness centru. Dále její pozdější přítel, který se už velmi obtížně pohyboval o francouzských holích. Před několika lety stejnou diagnózu vyslechla i moje neteř. V loňském roce jsem se zase seznámil s jednou maminkou u základní školy, kam jsem doprovázel svou dceru, jež se mi svěřila, že ji sužuje RS. Co tím chci napsat? Jen snad to, že ti lidé jsou mezi námi a mů-

žeme se s nimi setkávat velmi často a neměli bychom je přehlížet.

RS je chronické zánětlivé onemocnění centrálního nervového systému (mozek a mícha), které poškozují pochvy nervových vláken i vlákna samotná, čímž negativně ovlivňuje řízení celé řady



KOPAC, patientský spolek pro léčbu konopím

KOPAC je dobrovolná, nezávislá, veřejně prospěšná organizace, která sdružuje pacienty s potřebou léčby konopím a konopnými látkami a jejich podporovatele s cílem hájit jejich zájmy a práva

Členství v patientském spolku KOPAC vzniká zaplacením členského příspěvku (100 Kč/rok pacienti; 500 a více Kč/rok podporovatelé) po zaslání vyplněné přihlášky, kterou schválil výkonný výbor spolku. Více informací na našich webových stránkách.

Aktivita KOPAC:

Webové stránky www.spolek-kopac.cz

— informace o konopí a jeho léčebných vlastnostech, endokannabinoidním systému, použití konopí a kanabinoidů pro léčbu

— informace o konopí v rámci legislativního stavu a postupu při problémech se zákonem

— přehled užívání konopí k léčebným účelům v zahraničí

— aktuality z domova i ze světa

— anotace odborných lékařských studií

Brožurky pro pacienty jednotlivých diagnóz přeložené z materiálů zahraničních organizací zabývajících se léčbou konopím

Právní poradna pro členy KOPAC



Připravujeme webináře a vzdělávací semináře pro pacienty i odborníky.

Konference Léčebné konopí a kanabinoidy: politika, věda a léčebná praxe

(<http://www.medical-cannabis-conference.com/cs>)

Proběhla v Praze ve dnech 4.–7. března 2015 s hlavním cílem seznámit odbornou i laickou veřejnost s nejnovějšími poznatky a praktikami v zavádění léčebného konopí do praxe a pomoci etablovat léčebné konopí jako standardní lékařskou metodu.

Během konference byla založena **Mezinárodní koalice pacientů pro léčebné konopí** (International Medical Cannabis Patients Coalition, **IMCPC**, <http://imcpc.org>) sdružující nemocné, kteří se léčí konopím, případně se jím léčit chtějí, ale nemají k němu legální přístup. Její signatáři (kromě jiného) požadují, aby konopí bylo vyňato z úmluv OSN o omamných látkách nebo přinejmenším vyňa-

to z první regulační skupiny Úmluv OSN, kam patří „mimořádně nebezpečné drogy s velmi omezeným léčebným využitím“, a aby bylo celosvětově zpřístupněno každému, komu může pomoci při léčbě nemoci nebo zmírňování symptomů.

Co je potřeba k léčbě konopím?

Konopí pro léčebné použití a léčba kanabinoidy je v ČR uzákoněna od 1. 4. 2013.

Léčebné konopí lze dle aktuální legislativy použít při léčbě RS na chronickou neutišitelnou bolest (zejména neuropatickou) a spasticitu. **Konopí pro léčebné použití mohou předepisovat neurologové.**

Konopí se předepisuje výhradně na **elektronický recept s omezením** a s přesným určením formy (individuálně připravovaný léčivý prostředek) a způsobu užití (orální, tinktura, čípek). Vyzvednout si ho můžete pouze v příslušných lékárnách (v ČR je jich přes 1600), seznam na stránkách

SÚKL (<http://www.sukl.cz/modules/apotheke/search.php>).

Jak se dostat ke konopné léčbě?

Pokud máte RS nebo trpíte takovými příznaky a myslíte si, že by vám kanabinoidy nebo obecně konopí mohlo pomoci v léčbě vašeho zdravotního problému:

1. Obrátte se na svého lékaře. Přestože se vám to může zdát „marné“, udělejte tento krok, aby lékaři věděli o vašem zájmu o tuto léčbu. Jedině tak bude zajištěno postupné zvyšování povědomí o možnostech konopné léčby mezi odborníky.

2. Víte-li o odborníkovi, který se konopné léčbě věnuje, domluvte se s ním a postupujte podle jeho doporučení.

3. Nevíte-li o nikom, obraťte se na SÚKL, který vede databázi lékařů, kteří se registrovali do systému elektronické preskripce konopí. Seznam je zveřejněn na webových stránkách (<http://www.sakl.cz/pacienti/seznam-predepisujicich-lekaru>) a obsahuje kontakty na lékaře, kteří dali souhlas s tímto zveřejněním (to znamená, že mohou existovat i předepisující lékaři, kteří souhlas se zveřejněním neudělili).

4. Obrátte se na příslušnou odbornou společnost podle specializované působnosti – Česká neurologická společnost ČLS J.E.-P. (<http://www.czech-neuro.cz>).

5. Obrátte se na nás. Pro členy KOPAC poskytujeme konzultace s odborníky nebo ve výjimečných případech zajistíme konzultaci odborníků se zkušenými zahraničními kolegy.

V současnosti není konopná léčba **hrazena pojišťovnou** a cena konopí v lékárně je cca 300 Kč za 1 gram.

Upozorňujeme na aktuální akci firmy Czech Medical Herbs, která se rozhodla dodávat dovezené konopí v září a říjnu do lékáren za cenu 1 Kč/gram, aby odstranila cenovou bariéru v konopné léčbě v ČR. Tato informace proběhla tiskem a je také v novinkách na našich webových stránkách.

Vývoj dostupnosti konopí pro léčbu:

- Od 1. 4. 2013 platí **Zákon 50/2013 Sb. O léčivech** a návykových látkách, který legalizoval užívání léčebného konopí pro léčbu a výzkum.

- 29. 4. 2013 SÚKL vydává **Opatření obecné povahy 04-13**, zakazující pojišťovnám úhradu léčebného konopí.

- 25. 7. 2013 MZ vydává „**konopnou**“ **vyhlášku č. 221/2013 Sb.**, kterou se stanovují podmínky pro předepisování, přípravu, výdej a používání individuálně připravovaných léčivých přípravků s obsahem konopí pro léčebné použití. Vyhláška prakticky omezuje možnosti léčby konopím v rozporu s právy pacientů.

- 28. 5. 2014 SÚKL vyhlásil výběrové řízení VZSAKL01/2014 „**Dodávka konopí pro léčebné použití pro tuzemské pěstitele**“. Předpokládaná hodnota je 4 200 000 Kč bez DPH na období 12 měsíců a množství 40 kg. VŘ omezuje dodávku na jediný druh konopí s obsahem THC 19 % a CBD méně než 1 %, což je pro mnoho diagnóz nevhodné.

- 4. 11. 2014 SÚKL konečně zpřístupnil **úložiště elektronických**

receptů a systém předepisování konopí pro léčebné použití začal fungovat.

- 20. 4. 2015 SÚKL přidělil zakázku firmě Elkoplast Slušovice, s. r. o. Cena zakázky sjednaná ve smlouvě ze dne 7. 4. 2015 je 68 Kč bez DPH 15 % (tj. konečná cena 78,20 Kč) za 1 g konopí pro léčebné použití.

- 19. 10. 2015 začne platit „nová konopná vyhláška MZ“ č. 236/2015 Sb., která ruší předchozí restrikce. Budou v ní rozšířeny indikované diagnózy a specializace (např. o dermatologii a oftalmologii), zvýšeno povolené množství (z nyníšších 30 g na 180 g na měsíc) a odstraněno omezení obsahu kanabinoidů na předepsání jakéhokoli poměru THC (0,3–21 %) a CBD (0,3–19 %).

Připravujeme podnět pro SÚKL ke zrušení OOP, které zakazuje pojišťovnám hradit léčbu konopím z prostředků veřejného zdravotního pojištění a tak fakticky znepřístupňuje léčbu konopím pro drtivou většinu indikovaných pacientů.

Informace KOPAC, patientského spolku pro léčbu konopím, pro pacienty s roztroušenou sklerózou a patientské spolky.

Datum aktualizace: 18. 9. 2015



Exkurze do problematiky zaměstnávání osob se zdravotním postižením v ČR

V České republice žije 10 % populace osob se zdravotním postižením (OZP). Jedním z hlavních palčivých témat týkajících se této skupiny obyvatel je jejich možnost uplatnění se na trhu práce a inkluze do společnosti. Tento odborný text se pokouší o stručné shrnutí situace na poli zaměstnávání OZP v ČR. Jedná se o krátkou exkurzi do světa zaměstnávání OZP v celém spektru hledisek.

Zaměstnávání osob se zdravotním postižením (OZP)

Jde o hodně diskutované téma v dnešní společnosti. Nelze se však na toto téma dívat pouze černobíle, jak se bohužel stává v médiích, ze strany zaměstnavatelů, veřejnosti, ale také i ze strany samotných osob se zdravotním postižením či neziskových organizací. Často slyšíme, že zaměstnavatelé nechťejí zaměstnávat osoby s postižením, na druhou stranu z řad zaměstnavatelů se ozývá, že nemohou najít uchazeče z řad OZP, atd.

Na výše uvedený problém musíme nahlížet z několika rovin. Zde máme na mysli legislativní rámec České republiky, zaměstnavatele, vzdělávací a rekvalifikační systém a v neposlední řadě samotné osoby se zdravotním handicapem.

Legislativa České republiky

Česká republika se zavazuje ve svých právních dokumentech (Ústava ČR, Základní listina práv a svobod, Zákon o rovném zacházení a o právních prostředcích ochrany před diskriminací) zajistit všem občanům České republiky stejná práva v mnoha oblastech života. ČR také ratifikovala mezinárodní dokument „Úmluva o právech osob se zdravotním postižením“. Zákony zakazují nerovné zacházení z důvodu zdravotního postižení a také by měl být zajištěn všem občanům přístup k zaměstnání. Což vede k tomu, že stát činí různá opatření, která mají vést k tomu, aby docházelo k naplňování a dodržování zákona a osoby se zdravotním postižením nebyly z důvodu svých zdravotních limitů ohroženy ve svých právech.

Zákon č. 435/2004 Sb., o zaměstnanosti (zákon o zaměstnanosti), přesně definuje, kdo je považován za osobu se zdravot-

ním postižením. Je to osoba, které z důvodu dlouhodobého nepříznivého zdravotního stavu poklesla pracovní schopnost a byla jí orgánem sociálního zabezpečení přiznána invalidita I., II. nebo III. stupně či statut osoby se zdravotním znevýhodněním.

V současné době žije na území ČR 10 % osob se zdravotním postižením (z toho 7 % v produktivním věku). Jak vyplývá z výsledků šetření Českého statistického úřadu, v České republice žije odhadem 1 015 548 osob se zdravotním postižením. Více než 525 tisíc z toho je žen. Ve věku 15–29 let je osob s postižením 60 tisíc, 30–44 let 101 tisíc, 45–59 let 246 tisíc. Zbývajících 300 tisíc tvoří děti a lidé nad 60 let.

Více než polovina OZP má třetí, nejvyšší stupeň invalidity (57 %). Třetího stupně invalidity dosahují nejčastěji lidé s mentálním, zrakovým a duševním postižením. Mezi sluchově postiženými osobami má ale třetí stupeň invalidity jen necelá třetina. Zato více než polovina lidí po onkologickém one-

mocnění má třetí stupeň invalidity minimálně první dva roky po boji s nemocí.

Stát ve své snaze podpořit či zvýšit možnost uplatnění na trhu práce pro OZP v zákoně o zaměstnanosti zakotvil v § 81 **povinnost zaměstnávat** na otevřeném (běžném, volném) trhu práce 4 procenta osob se zdravotním postižením v případě, že má zaměstnavatel více než 25 zaměstnanců. Např. Dánsko a Velká Británie nemají stanovené povinné kvóty na zaměstnávání OZP. V některých dalších zemích EU naopak jsou kvóty mnohem přísnější, např. v Německu, pokud má firma 16 zaměstnanců, musí zaměstnávat 6 % OZP. Ve všech těchto zemích i přes rozdílné přístupy mají větší výsledky v zaměstnávání OZP. Většina zaměstnavatelů v ČR nesplňuje kvótu 4 %.

Na tuto povinnou kvótu je často nahlíženo ze strany zaměstnavatelů velmi negativně a spíše u nich vede k nevstřícnému přístupu. Zákon však připouští alternativní řešení v podobě finančního odvodu do státní pokladny, kdy bohužel daný odvod nejde ve prospěch lidí s postižením, kteří již nemohou pracovat, ale směřuje přímo do státního rozpočtu. Další náhradní možností je odběr výrobků či služeb (tzv. náhradní plnění) od zaměstnavatele zaměstnávajícího OZP na chráněném trhu práce (zaměstnává více než 50 % OZP). Zde bohužel stále dochází ke zneužívání, tzv. přefakturacím, což znamená velké finanční úniky pro stát, zároveň se nezlepšuje situace OZP na trhu práce, a také jsou tím poškozeni kvalitní poskytovatelé náhradního plnění. Bohužel kontrola ze strany státu a lepší nastavení zatím selhává. A proto se nyní

pracuje na přípravě zásadních změn v oblasti náhradního plnění. Je však otázkou, jak dlouho bude trvat, než dojde k nápravě situace.

V zákoně o zaměstnanosti nalezneme nejen povinnost zaměstnávat OZP, ale také **motivační nástroje**, jako jsou příspěvky na podporu zaměstnávání OZP. Pokud se rozhodne firma na otevřeném trhu práce zaměstnávat OZP, může získat příspěvek na zřízení chráněného pracovního místa dle § 75 zákona o zaměstnanosti (ZOZ), a poté ještě využívat příspěvek na provoz chráněného pracovního místa (§ 76 ZOZ) až do výše 48 000 na 1 OZP. Podpora chráněného trhu práce je zajištěna také státními příspěvky. Lze opět využít příspěvek na zřízení chráněného pracovního místa (§ 75 ZOZ) a příspěvek na podporu zaměstnávání OZP na chráněném pracovním místě dle § 78 (ZOZ) do výše 8000 Kč na OZP. Tento příspěvek může být ještě navýšen o další 2000 Kč na další provozní náklady.

Veškerá výše uvedená státní podpora je poskytována přes Úřad práce ČR a jeho kontaktní pracoviště. Bohužel zde často zaměstnavatelé narážejí na rozličný přístup ze strany úřadu (různé požadavky, podmínky pro přiznání příspěvků a vymezení či zřízení chráněných pracovních míst, nedostatečná součinnost ze strany úřadu, nedostatek informací, atd.), což je také bohužel odrazuje od zaměstnávání OZP.

Dalším motivačním nástrojem ze strany státu je možnost **slevy na dani** z příjmu, která je upravena zákonem č. 586/1992 Sb., o dani z příjmu. Sleva činí až 60 000 Kč za rok na 1 zaměstnance s těžkým zdravotním postiže-

ním (invalidita III. stupně) a 18 000 Kč za rok na 1 zaměstnance se zdravotním postižením (invalidita I., II. stupně).

Stále však chybí zákon o sociálním podnikání. Sociální podniky by měly spojit OZP, lidi se sociálním vyloučením a většinu běžných zaměstnanců. Zákon by měl zajistit konkurenceschopnost těchto podniků na volném trhu práce a zároveň přinést možnosti pracovního uplatnění pro skupiny ohrožené na trhu práce a došlo by k větší inkluzi těchto skupin do společnosti. Některé nástroje ze strany státu máme již sice nastaveny, ale jak již bylo zmíněno výše, ne vždy jejich nastavení přináší očekávaný efekt pro zaměstnávání OZP a na některé čekáme.

Zaměstnavatelé

Jak jsme již uvedli, tak zaměstnavatele můžeme rozdělit do dvou kategorií – otevřený trh práce a chráněný trh práce. Zaměstnavatelé na chráněném trhu práce plně využívají podporu ze strany státu, která jim má umožnit být konkurenceschopný na trhu, a cíleně vyhledávají OZP. První kategorii, zaměstnavatele na otevřeném trhu práce, můžeme rozdělit na ty, kteří se zaměstnáváním OZP nezabývají, a ty, kteří již ve svých řadách mají kolegy se zdravotním postižením.

Důvody, proč zaměstnavatelé nechtějí anebo neřeší zaměstnávání OZP, jsou různé. V mnoha případech je to nezájem o tuto problematiku, nedostatek informací, obavy z OZP. Zaměstnavatelé nevědí, jak komunikovat, co očekávat, jestli člověk s postižením vůbec může pracovat, atd. Mají mnoho předsudků a mylných představ. Zde je nutná osvěta,

kteří se snaží především věnovat neziskový sektor (např. Nadační fond pro podporu zaměstnávání OZP) a také státní instituce (MPSV ČR, Úřad práce ČR), i když zde na základě informací od zaměstnavatelů vidíme určité rezervy. Zde by často mohla pomoci větší vstřícnost úřadu práce a jeho kontaktních pracovišť. Důležité je také zamyslet se nad firemní kulturou a zavádění principů společenské odpovědnosti firem (CSR). Toto téma je především v ČR tabu u malých a středních firem.

Zaměstnavatelé, kteří zaměstnávají a chtějí zaměstnávat OZP, se potýkají s dalšími problémy, a tím je např. nalezení vhodných OZP na dané pozice. Zaměstnavatelé často mají pocit, že OZP nemají o práci zájem. Paradoxem může být i to, že v mnoha případech mohou již mít ve svých řadách OZP, ale vzhledem k tomu, že OZP nemají povinnost hlásit zaměstnavateli, že mají zdravotní postižení, zaměstnavatel je nemůže evidovat jako OZP. Jde o tzv. „fenomén skrytých OZP“. Lidé často svoje postižení tají, protože mají obavy, že by mohli přijít o práci anebo by nemuseli uspět u přijímacího řízení. Bohužel je k tomu vede dřívější zkušenost, kdy zaměstnavatelé v době krize či problému firmy vždy propouštěli mezi prvními OZP. Dalším důvodem může být i to, že zákon o minimální mzdě upravuje nižší minimální mzdu pro OZP. Rozdíl v současnosti činí 1200 Kč. Zaměstnavatele velice odrazuje především také přístup některých kontaktních pracovišť úřadu práce, se kterými musí veškeré formální náležitosti komunikovat. Problémy byly již uvedeny výše.

Vzdělávací a rekvalifikační systém

Osoby se zdravotním postižením mají výrazně nižší vzdělání než celá naše populace. Středněškolské vzdělání bez maturity či pouze základní vzdělání má 75 % osob se zdravotním postižením. To je výrazně více než v celé populaci ČR (47 %). Podíl osob, které mají středoškolské vzdělání s maturitou, dosáhl u zdravotně postižených 20 % a v celkové populaci je to 27 %. Naopak vysokoškolského vzdělání dosáhlo pouze 5 % OZP, třikrát méně než populace ČR. Nižšího vzdělání dosahují častěji OZP třetího stupně, a tento fakt pro osoby se zdravotním postižením bohužel představuje významné znevýhodnění na trhu práce. Zhruba třetina mužů se zdravotním postižením má pouze základní vzdělání. Druhou nejpočetnější skupinu tvoří střední vzdělání bez maturity (30 %). Mezi ženami je 45 % se základním vzděláním a 21 % s úplným středoškolským vzděláním s maturitou. Vysokoškolského vzdělání dosáhlo 8 % mužů a 5 % žen se zdravotním postižením. Zastoupení osob se středním vzděláním bez maturity a vyšším činí v celostátním úhrnu ekonomicky aktivních osob ve věku 15–59 let 81 %, mezi osobami se zdravotním postižením je to jen 50 %.

Na druhou stranu mezi OZP je velké množství lidí, kteří studují několik vysokých škol. Z důvodu, že nemohou najít pracovní uplatnění, se rozhodli pracovat na svém vzdělání. Poté mají mnoho kvalifikací, ale pro zaměstnavatele jsou často překvalifikovaní na danou pozici či nemají žádnou praxi a zkušenosti. Často se OZP účastní různých vzdělávacích

a rekvalifikačních kurzů, které však bohužel nemají návaznost na propojení na konkrétní pracovní pozice a zaměstnavatele. OZP tak podstoupí několik kurzů, které hradil úřad práce či ESF, a stejně nenalezne pracovní uplatnění, protože nebyla zajištěna provázanost na potřeby pracovního trhu.

Ověřeným způsobem zvýšení šance na trhu práce především u studentů a absolventů vysokých škol jsou dlouhodobé stáže u zaměstnavatelů, které jim umožní kvalitní praxi, a v některých případech dokonce mohou ze stáže přestoupit na pracovní pozici ve firmě, kde byli na stáži.

Osoby se zdravotním handicapem

Prevažná většina osob se zdravotním postižením pracovat chce a aktivně pracovní uplatnění hledá. Motivace k práci je u osob se zdravotním postižením velmi specifický a subjektivní rys. V rámci dotazníkového šetření, které prováděl v roce 2010 ČSÚ, byly mezi OZP zjišťovány motivy, které jsou pro ně při vykonávání práce nejdůležitější. Nastíněno bylo následujících pět základních motivů, uspořádaných dle váhy, kterou jim přisoudili respondenti:

- peníze – práce jako zdroj obživy (průměrný invalidní důchod III. stupně je v ČR 8 tis. a I., II. stupně je 3–6 tisíc)
- možnost nasedět pouze doma
- možnost setkávat se s dalšími lidmi
- možnost být potřebný
- možnost získávat nové znalosti a zkušenosti.

Samozřejmě se najdou jedinci, kteří pracovat nechťejí a nebudou, protože je „pohodlnější“ pobírat invalidní důchod a nic dalšího

nemuset dělat. Nemáme zde na mysli osoby s velmi těžkým postižením, kdy není reálné ani za mimořádných podmínek najít pracovní uplatnění a z důvodu zdravotního stavu je vykonávat. Této situaci nahrává sociální systém, jak je v České republice nastavený. Dávky jsou nastaveny pro všechny OZP stejně. Není odlišeno, jestli je někdo aktivní, či nikoliv. V zahraničí systémy převážně fungují tak, že OZP dostanou základní podporu a ti, kteří jsou aktivní, pracují, mají další podporu a také např. nárok na další pomůcky.

Situace může být a často je také způsobena tím, že po onemocnění či úrazu je člověk umís-

těn dlouhodobě ve zdravotnických zařízeních a ztrácí pracovní a sociální návyky. Zde je jádro problému především v tom, že se nezačne v raném stadiu po onemocnění či úrazu řešit pracovní rehabilitace. Řešení návratu do pracovního procesu přichází často až po několika letech, což je již pozdě. Tomu by mohla napomoci včasná komplexní rehabilitace. Tento zákon je však stále bohužel v přípravné fázi a jeho schválení v nedohlednu.

Závěr

Pozdější odchod do důchodu, větší nároky společnosti, které přinášejí stres, civilizační choroby, atd. znamenají, že ve společ-

nosti bude neustále přibývat lidí, kteří budou mít vážné zdravotní problémy, což bude ovlivňovat jejich uplatnění na trhu práce. Nejen z tohoto důvodu je zapotřebí nastavit systém podpory a řešení. Stále více bude zásadnější spolupráce všech aktérů, kterých se toto téma týká (stát, neziskový sektor, OZP, zaměstnavatelé, odborníci v oblasti zdravotního postižení). Je důležité, aby byli všichni aktivní – nejen stát, zaměstnavatelé, ale také především sami OZP.

Za Nadační fond pro podporu zaměstnávání OZP (NFOZP)

Bc. Lucie Kožnarová, DiS.



SOUZNĚNÍ, Jaroslav Bezděk (akryl na plátně)

Cvičení na uvolnění krční páteře

Pro uvolnění zatuhlé krční páteře můžete vyzkoušet několik jednoduchých cviků v sedě a v leže. Následovat by pak měla ještě kvalitní masáž.

Cvičení v sedě

Cviky provádějte v sedě na židli s opěradlem. Trup držte vzpřímeně, ramena tlačte dolů a hlavu mějte vytaženu vzhůru.



Předklánějte a zaklánějte hlavu.



Uklánějte hlavu do stran.



Otáčejte hlavou podle osy páteře vpravo a vlevo.



Co nejvíce předkloněte hlavu a otáčejte ji kolem osy páteře střídavě na jednu a na druhou stranu. V krajní poloze vždy lehce zapružte. Předtím můžete po dobu 5–7 sekund zatlačit temenem proti rukám.



Prsty jedné ruky přiložte na tu část krční páteře, kterou procvičujete. Druhou ruku přiložte na protilehlý spánek. Zatlačte mírně po dobu 5–7 sekund proti ruce položené na spánek. Pak vedte rukou



hlavu do úklonu až nad místo, kam jste přiložili prsty, a zapružte. Cvik provádějte jen malou silou. Opakujte střídavě vpravo a vlevo.

Položte ruce dlaněmi na ramena, prsty směřují k lopatkám a lokty vpřed.

Hlavu vysunujte vodorovně dopředu a dozadu. Hlavu nepředklánějte.



Rozpažte o roztáhněte prsty. Palec směřuje na jedné straně dolů, na druhé nahoru. Otáčejte a suňte hlavu co nejvíce na tu stranu, kde je ruka palcem dolů. Pak hlavu pomalu otáčejte a suňte ji na opačnou stranu a zároveň přetácejte i dlaně tak, aby pohled směřoval vždy k ruce s palcem dolů.



Cvičení v leže

Cviky provádějte na rovné pevné podložce. Paže jsou připaženy dlaněmi k podložce.

Hlava spočívá na podložce. Ramena tlačte směrem k nohám, hlavu vysunujte vzhůru a krční páteř tlačte co nejvíce k podložce.

Pomalů zvedejte hlavu od podložky a přibližujte bradu k hrudní kosti.



Provedte pohyb bradou na stranu směrem k jednomu rameni, pak zpět do výchozí polohy a na druhou stranu.



Hlava zůstává na podložce, volně otáčejte hlavou vpravo a vlevo.

www.zdravi4u.cz



Asistenční pejskové Moniky Henčlové

Roska – časopis České multiple sclerosis společnosti

vydává: Unie Roska, Česká MS společnost, Senovážné náměstí 2, Praha 1, tel./fax: 224 267 198 / **e-mail:** roska@roska.eu / www.roska.eu / vyšlo v říjnu 2015 / **dotováno:** Ministerstvem zdravotnictví ČR / **redakční rada:** Ivana Rosová, Ing. Jaroslav Zíka / **grafická úprava, sazba:** Jan Kuchař / **výtvarník:** Jaroslav Bezděk / **korektura:** Kateřina Krobová / registrace: MK ČR 7175, temat. skupina 10 D (B3), ISSN 1211-4030



Ptačinec Jaroslava Bezděka

