

VYDÁNÍ

2

POPULARIS

ČTVRTLETNÍK NEJEN PRO OBČANY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM A SENIORY
Vydává Centrum pro zdravotně postižené kraje Praha

M Ě S Í C : 4

R O K : 2011



**Running With Those That Can't
na jedenáctém kilometru
HERVIS PRAGUE
HALF MARATHON 2011**

Z OBSAHU ČÍSLA:

• FOFREM NA MARATON • REALIZACE PROJEKTU SPOLUFINANCOVANÉHO
MINISTERSTVEM PRO MÍSTNÍ ROZVOJ ČR • VLÁDA SCHVÁLILA REFORMU PENZÍ
• BEZBARIÉROVOST • PROGRAMOVÉ PROHLÁŠENÍ RADY HLAVNÍHO MĚSTA
PRAHY 2010–2014 • MPSV ZVEŘEJNILO KALKULAČKU DŮCHODŮ • MEDITACE PRŮ
UMOŽŇUJE ZMÍRNIŤ BOLEST • DOMÁCÍ LÉKÁRNA • HANDICAPOVANÍ SE OBÁVAJÍ
ZAVEDENÍ SOCIÁLNÍ KARTY • TŘETINU AMERIČANŮ PŘI POBYTU V NEMOCNICI
OHROŽUJÍ CHYBY LÉKAŘŮ • LIDÉ SI BUDOU MOCI SPOŘIT NA SEBE • LÉČEBNÉ
METODY VE ZKRATCE • NAVÝŠENÍ POPLATKU ZA POBYT V NEMOCNICI A DALŠÍ
REFORMY • ASERTIVNĚ NA KILA

EDITORIÁL

Vážení čtenáři,
v minulém čísle našeho časopisu jsme Vás seznámili s některými otázkami, které se dlouhodobě vznášejí nad našimi hlavami. Malá změna nastala, už se nevznášejí, ale tvrdě na nás dopadly! Došlo, k tak výraznému krácení finančních prostředků na některé služby, že musíme uvažovat o uzavírání dalšího pracoviště - pokud se nám nepodaří urychleně sehnat jiné, levnější prostory a kvalifikované sociální pracovníky, kteří budou ochotni pracovat za minimální mzdu. A aby toho nebylo dost, blíží se další dopady, které už se netýkají jen problémů poskytovatelů služeb, ale všech osob se zdravotním postižením (a nejen jich). Je to připravovaná sociální reforma, změny by se měly týkat způsobu posuzování míry závislosti na sociální pomoci, upraven by měl být systém, průkazek TP, ZTP i ZTP/P, nastat by měl i přenos kompetencí z úrovně obcí na úřady práce a další změny.

I když MPSV jako tvůrce těchto změn opakovaně tvrdí, že se u některých změn jedná jen o administrativní opatření, domníváme se, že to není pravda. Současné návrhy zásadním způsobem mění a snižují podporu osob se zdravotním postižením a ruší řadu kompenzací. Věříme, že ministerstvo i oponenti připravovaných změn najdou dostatek prostoru k jednání tak, aby v rozvinuté občanské společnosti nedošlo ke zhoršení postavení osob se zdravotním postižením, k návratu do dob před rokem 1989. Neměli bychom nečinně přihlížet, ale využít všech zákonných možností k pozitivnímu řešení situace.

Máme štěstí, že nemusíme bojovat s přírodní katastrofou takových rozměrů, jaká postihla Japonsko a že můžeme „bojovat“ jen o svá zákonná práva. Bouří se příroda, bouří se občasné se zdravotním postižením, bouře hrozí mezi policisty a hasiči....Tak co dál?

K výše uvedeným slovům jsem jen těžko hledala vhodný citát, tak snad slova Arthura Schopenhauera:

Osud míchá karty, my hrajeme.

Ředitelka CZP kraje Praha

Mgr. Jana Zavadilová

RČENÍ A PRANOSTIKY

•
**Když duben laškuje, bývá
mnoho sena a obilí.**

•
**Je -li Zelený čtvrtek bílý,
tak je léto teplé.**

•
**Když prší do božího hrobu,
bude žíznivý rok.**

•
**Májová kapka platí nad
dukát.**

•
Mokrý máj - v stodole ráj.

•
**Před Servácem není léta,
po Serváci s mrazy veta.**

•
**Na Jakuba a Filipa zelená
se každá lípa.**

•
**Netřeba v červnu o dešť
prositi, přijde, jak začnem
kositi.**

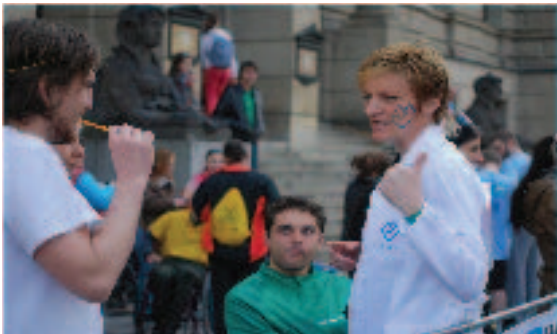
•
**Medardovy mrazy vinné
révy nepokazí.**

•
**Když Medard se rozvodní,
pršívá šest týdnů.**



FOFREM NA MARATON - HERVIS PRAGUE HALF MARATHON 2011

Projekt Fakultní nemocnice Motol (FNM) „Fofrem na Maraton“ se stal pilotním projektem v rámci komplexního nemocničního „Projektu zdraví“, který se letos aktivně zařadil do HERVIS PRAGUE HALF MARATHON 2011. Organizace se ujala MUDr. Dagmar Heroldová.



Na fotografii Martin Zach a Dagmar Heroldová

Projekt Fofrem Na Maraton je přirozenou odpovědí na vzrůstající míru civilizačních chorob v podání lékařů a dalších zdravotnických pracovníků FNM. Hlavním cílem je propagace zdravého životního stylu. Většina zdravotníků byla motivována euforií z pohybu a z týmové spolupráce. „Jde o oživení pracovně - společenského života, myslím, že je to nejlepší lék na syndrom vyhoření a skepsi, která začíná českým zdravotnictvím prorůstat. Zastávám sama názor, že spokojený lékař, znamená spokojený pacient“, říká v zákulisí před startem Heroldová.

Snahu doktorky Heroldové, postavit týmy za FNM, podpořil také Prof. Dr. MUDr. Pavel Pařko svoji výzvou, také Prof. MUDr. Tomáš Zima DrSc. a řada dalších.

Ambicemi projektu je rozběhat nejen Motol, ale i ostatní zdravotníky v rámci nově vznikající kategorie zdravotnických běhů v běžeckém seriálu Prague International Marathon (PIM). Zprostředkovat názory odborníků široké veřejnosti a spolu s pozitivním příkladem zvýšit počet aktivních lidí. Nedílnou součástí veškerých snah Projektu zdraví FNM bude také trvale podporovat charitativní aktivity.

Zdravotní klaun bavil děti i dospělé.



Pro letošní rok byla jednomyslně přijata aktivita charitativní organizace **Running with those that can't o.s.** (RWTTCC).

Running With Those That Can't Iniciativu založili studenti 3. lékařské fakulty UK. Věří, že ochota pomoci druhým je základem proto, stát se lepšími lidmi a lékaři.

Pro rok 2011 se spojili s rodičovskou organizací Parent Project, která sdružuje rodiče dětí postižených svalovou dystrofií DMD/BMD. Děti byly plně vtaženy do maratónu, respektive v/tlačeny přímo do samotného závodu, čímž jim byl zprostředkován mimořádný zážitek pocitu běhu. V zázemí před startem přišel účastníky povzbudit také primátor hl. m. Prahy Bohuslav Svoboda a ředitel FN Motol Miloslav Ludvík.



REALIZACE PROJEKTU SPOLUFINANCOVANÉHO MINISTERSTVEM PRO MÍSTNÍ ROZVOJ ČR

Již v minulém čísle časopisu Popularis jsme Vás informovali o realizaci projektu s názvem EDUKACE OSOB SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM A SENIORŮ V OBLASTI BYDLENÍ, SOBĚSTAČNOSTI A MOBILITY. Základním záměrem celého projektu s poměrně složitým názvem je odstraňování bariér všeho druhu, tedy nejen architektonických. I v letošním roce budou poradenští pracovníci CZP kraje Praha poskytovat konzultace týkající se otázek spojených s bytovou problematikou. Je to především závazkové právo - uzavírání nájemních smluv, přechody nájmu na další osoby, společný nájem bytu, zánik nájmu.

Dalším okruhem témat bude jistě deregulace nájemného, opravy v bytech a další. Novinkou v projektu pro rok 2011 bude zaměření na finanční situaci předlužených klientů, řešení zadluženosti i její prevence v právním i finančním kontextu, dluhové pasti, nebezpečí exekuce, řešení osobních bankrotů. Po absolvování dvou akreditovaných kurzů získají poradci znalosti a dovednosti, jak účinně poradit klientům při prevenci zadlužování, jak se vyhnout nástrahám spotřebitelských úvěrů, podle čeho se orientovat při výběru věřitele aj.

A pokud dobré rady ani prevence nepomohou, poskytnou poradci podporu a pomoc těm, kteří již problém zadlužování řeší. Další specifikou při realizaci popisovaného projektu bude i poskytování poradenství pro pozůstalé, pro všechny, kteří budou nuceni řešit složité osobní i majetkové vztahy v rodině, otázky dědictví, přechodu nájemních vztahů a další.

Mgr. Jana Zavadilová



Nabízíme v našich centrech rozšíření poradenských služeb o nové poznatky z praxe, především z oblasti:

- řešení bytové problematiky
- odstraňování nejen architektonických bariér
- zvýšení soběstačnosti a mobility
- dluhové pasti, exekuce, insolvence

Uvedené problematice se věnujeme každé úterý od 8:00 do 13:00

na níže uvedených adresách

CZP Praha

Praha 4, Filipova 2013

Praha 5, Zborovská 46

Praha 6, Wucherlova 11

Praha 9, Lovosická 40

- poradenství osoby ZP pro ohrožené nezaměstnaností a nezaměstnané
- poradenství pro zaměstnavatele zdravotně postižených osob

Uvedené problematice se věnujeme každý čtvrtek od 12:00 – 16:00

na níže uvedené adrese

CZP Praha

Praha 1, Rybná 24/716

VLÁDA SCHVÁLILA REFORMU PENZÍ, LIDÉ SI BUDOU MOCI SPOŘIT NA SEBE

Vláda schválila zásady důchodové reformy, na nichž se již dříve dohodly koaliční strany. Lidé si tak v rámci reformy penzí budou moci převádět část peněz ze státního průběžného systému na individuální účty u penzijních společností. Kromě toho vláda stanovila další postup prací na důchodové reformě. Sociální demokracie vládní návrh reformy obratem odmítla s tím, že je proti němu odborná i laická veřejnost a nebyl projednán s opozicí.

Reforma by měla začít v roce 2013. Ministerstva financí a práce mají do konce pololetí předložit vládě návrhy zákonů, které reformu upraví. Předlohy by měly být hotové do konce pololetí. Ve druhé půlce roku by normy pak měl projednávat parlament. Příští rok by měly mimo jiné vzniknout penzijní společnosti a lidé by se měli rozhodnout, zda si budou spořit mimo státní pilíř.

Lidé si podle principů reformy schválených kabinetem budou moci převádět ze státního průběžného systému do soukromých účtů tři procentní body ze sociálního pojištění. To nyní činí 28 procent hrubé mzdy. Podmínkou pro vlastní spoření části odvodů bude, že si k nim lidé přidají ještě částku ve výši dvou procentních bodů ze svého. ČSSD považuje vládní reformu penzí za nespravedlivou s tím, že dopady těchto plánů poškodí většinu společnosti, uvedl místopředseda strany Zdeněk Škromach. Vládní návrh podle něj nestabilizuje průběžný důchodový systém, takže hrozí, že se současný schodek v desítkách miliard korun bude v příštích letech ještě prohlubovat. ČSSD také odmítá zvýšení DPH ve jménu důchodové reformy. Naopak navrhuje progresivně zdanit mzdy, zdanit firmy a hazard. Nepřijatelné je pro ni i jakékoliv odvádění peněz z důchodového systému, takzvaný opt-out.

Kromě opozice také odbory a někteří experti varují, že ve státním průběžném systému by tak mohly kvůli vyvedení části odvodů chybět peníze na penze. Prostředky chce vláda zajistit zvýšením daně z přidané hodnoty (DPH). Ta by se měla od roku 2013 sjednotit na 17,5 procenta. Příští rok by se měla snížená sazba DPH zvýšit z deseti na 14 procent.

Účty lidí se spořením na důchod by měly podle návrhu reformy spravovat penzijní společnosti. V ty by se měly proměnit především současné penzijní fondy, které by pak měly povinně nabízet čtyři možnosti investování peněz s různým rizikem. Měly by tak fond všeobecný, konzervativní, vyvážený a dynamický. Všeobecný fond by přitom investoval jen do státních dluhopisů ČR, případně do přesně určených dluhopisů dalších zemí. Měl by tedy patřit mezi ty bezpečné, ovšem s předpokládanými nižšími výnosy. Naopak dynamický fond by měl být výnosnější, ale rizikovější.

Reforma by měla také umožnit dětem přispívat na penzi svým rodičům, kteří by díky tomu mohli mít vyšší důchod. Část pojistného na sociální zabezpečení by potomci mohli ve státním systému převést na účet svých otců a matek.

ČTK

**Bohatství jsou úspory
mnohých v rukou jediného.**

John Pierpont Morgan



BEZBARIÉROVOST

Užívat prostředí a volně se v něm pohybovat je základní podmínkou aktivního zapojení člověka do života společnosti. Jde o naplnění práva na **svobodu pohybu** v nejširším slova smyslu. Toto právo je zejména občanům nezdravotním postižením omezeno architektonickými a orientačními bariérami. Odstranění bariér vede k humanizaci životního prostředí i pro ostatní občany.

Vzniku nových bariér brání v současné době ustanovení zákona č. 50/1976 Sb., o územním plánování a stavebním řádu a vyhláška č. 369/2001 Sb., o obecných technických požadavcích zabezpečujících užívání staveb osobami s omezenou schopností pohybu a orientace. Tyto normy jsou srovnatelné s **mezinárodním standardem** v této oblasti, zásadním problémem však je jejich časté nedodržování. Velký význam má proto působnost HMP na úseku metodické činnosti vůči stavebním úřadům a při vyřizování odvolání proti rozhodnutí stavebních úřadů.

Neméně důležitým programem je **odstraňování bariér** stávajících, zejména u veřejných budov (úřady, školy, zdravotnická zařízení apod.). Vzhledem k tomu, že řada těchto budov je majetkem HMP, je nutné zpracovat plán jejich zpřístupňování.

Mezi základní sociální práva občana patří též přístupnost dopravy, která je hlavním strategickým cílem v oblasti integrace osob se ZP. Při navrhování, posuzování a zlepšování dopravních systémů je nutné zohledňovat potřeby těch skupin, jejichž početnost se neustále zvyšuje a které jsou v dopravě ohroženy nebo jsou z ní přímo či nepřímo vyloučeny. Nejedná se pouze o často zdůrazňované osoby na vozíku, neslyšící a nevidomé, ale také o lidi s ostatními vážnými pohybovými postiženími a omezeními, jako jsou malé děti, matky s kočárky, cestující se zavazadly, starší osoby se sníženou pohyblivostí a schopností rychlé reakce a odhadu situace.

Česká republika musí v rámci svých závazků seznámit veřejnost a zodpovědné orgány na všech úrovních s Chartou o přístupu k dopravním službám a infrastruktuře i rezolucí ECMT Přístupná doprava a účinně je zavést do praktického života.

Na základě usnesení vlády ČR č. 545/2002 vyhlásil Vládní výbor pro zdravotně postižené občany dne 13. 3. 2003 **Národní rozvojový program mobility pro všechny** (NRPM), který je finančně podporován Státním fondem dopravní infrastruktury. Role MHMP spočívá v dlouhodobé úzké spolupráci se státní správou, výrobci, dopravci a sdruženími uživatelů dopravy, mezi které patří i občanská sdružení občanů se ZP, a dále v systematickém naplňování programu mobility podle jeho principů a metodiky.
Zdroj: webové stránky MHMP

Neexistuje něco jako nespravedlnost; vím, že žijeme naše životy, abychom se učili a bavili. Přitahujeme si k sobě problémy, abychom si na nich zkoušeli své síly... Kdybych neměl tyto problémy, měl bych jiné, které by představovaly stejnou výzvu.

Richard Bach

PROGRAMOVÉ PROHLÁŠENÍ RADY HLAVNÍHO MĚSTA PRAHY PRO VOLEBNÍ OBDOBÍ 2010–2014

SOCIÁLNÍ OBLAST

Rada podporuje rozvoj sociálních služeb poskytovaných obyvatelům Prahy. Respektuje nutnost zajišťovat pomoc občanům, kteří se nacházejí v obtížné sociální situaci. Vytvoří mechanismy nebo programy k jejímu překonání s ohledem na princip odpovědnosti každého jednotlivce a jeho nejbližších při zachování principů solidárnosti ostatních vč. solidarity mezigenerační. Rada bude podporovat sociálně slabé skupiny obyvatel, handicapované a spoluobčany v nouzi odkázané na pomoc druhých a usilovat o jejich přirozenou integraci do společnosti a na pracovním trhu. Rada bude usilovat zejména:

1. aby základem sociální politiky pro seniory a handicapované byla domácí péče;
2. zpřístupnění škol, úřadů, sportovišť, zdravotnických, kulturních a společenských zařízení a městské hromadné dopravy bez bariér, za tímto účelem Rada podpoří rozvoj projektu „Praha bez bariér“;
3. podporu výstavby bezbariérového bydlení;
4. podporu výstavby domů pro seniory a domů s pečovatelskou službou a vytvoření 500 nových míst v domovech pro seniory;
5. aby byl vytvořen jednotný tísňový systém, který seniorům v případě potíží přivolá okamžitou pomoc;
6. rozšíření dopravy bezbariérovými autobusy pro seniory a handicapované a propojení tras se všemi fakultními nemocnicemi a dalšími důležitými zdravotnickými zařízeními;
7. podporu vzniku denních stacionářů pro seniory a zdravotně postižené;
8. posílení služeb pro ohrožené děti a jejich rodiny tak, aby se minimalizovaly pobyty dětí v dětských domovech, v případě, kdy dítě v původní rodině nemůže zůstat, podpoříme rozvoj neústavní náhradní rodinné péče a sociálně právní ochrany dětí;
9. přepracování strategie řešení problému bezdomovectví a integrace osob bez přístřeší na pracovním trhu s využitím prostředků z Evropského sociálního fondu;
10. podporu azylového bydlení pro oběti domácího násilí;
11. podporu neziskového sektoru v oblasti sociálních služeb zejména formou grantů za současného zpřísnění kontrol všech poskytovatelů sociálních služeb, kteří jsou příjemci dotací a grantů;
12. rozvoj aktivit národnostních menšin zejména formou grantů a podporou činnosti Domu národnostních menšin v hl. m. Praze;
13. podpoří programy integrace cizinců v hl. m. Praze;
14. předloží nové koncepce Rodinné politiky hl. m. Prahy, podporu rodin s dětmi;
15. rekonstrukci objektů organizací poskytujících sociální služby, které jsou řízovány hl. m. Prahou.

MPSV ZVEŘEJNILO KALKULAČKU DŮCHODŮ REAGUJÍCÍ NA ROZHODNUTÍ ÚSTAVNÍHO SOUDU

Ministerstvo práce a sociálních věcí zveřejnilo na svém webu důchodovou kalkulačku. Budoucí penzisté si mohou ověřit, o kolik se následkem reakce na rozhodnutí Ústavního soudu změní výše jejich budoucích důchodů.

Lidé si budou moci spočítat, jak pro ně budou v rámci druhého pilíře výhodné různé varianty spoření. „Bude hodně záležet na uživateli, aby si určil parametry,“ řekl vrchní ředitel sekce sociálně pojistných systémů MPSV Jiří Král.

Kalkulačka by měla splnit účel, aby si lidé o spoření učinili první představu. O změnách ve výpočtu důchodů rozhodl Ústavní soud (ÚS) loni, protože systém byl podle něj nespravedlivý k lidem s vyššími příjmy. Podle řešení navrženého vládou by se měly u 70 procent důchodců, kteří půjdou do důchodu po 30. září letošního roku, penze mírně snížit. Snížovat se budou postupně po následujících pět let, celkově o jedno až tři procenta. Důchody by se měly zvýšit u 20 procent lidí s nejvyššími příjmy, a to o dvě procenta. U deseti procent lidí s nejnižšími příjmy zůstane výpočet zachován na současné úrovni.

Rozhodnutí ÚS není jediná věc, kterou vláda v souvislosti s penzemi řeší. Vzhledem k demografickým změnám navrhla také zavedení nového pilíře penzijního systému. V jeho rámci si lidé budou moci na individuální účty u soukromých penzijních bodů převádět tři procentní body ze sociálního pojištění. To se nyní pohybuje na úrovni 28 procent hrubé mzdy. Podmínkou je, že částku ve výši dalších dvou procentních bodů dodají ze svého. Na výběr přitom budou mít z několika variant spoření - dynamické, vyvážené, konzervativní. Investice budou moci ukládat také do státních dluhopisů. Jednotlivé formy spoření se budou lišit bezpečností investic a předpokládanými výnosy.

ČTK

MEDITACE, I U ZAČÁTEČNÍKŮ, PRŮ UMOŽŇUJE ZMÍRNIT BOLEST

Meditace pomáhá zmírnit bolest. Její účinek může být dle studie, která byla uveřejněna v odborném časopise Journal of Neuroscience, větší než morfium.

„Je to první studie, která ukazuje, že více než hodinový trénink může výrazně zmírnit bolest a také aktivaci mozkových center, které jsou za to odpovědné,“ vysvětlil Fadel Zidan z lékařského centra Univerzity Wake Forest v Severní Karolíně.

„Konstatovali jsme výrazný účinek meditace na studované jevy, kdy se zmírnila intenzita bolesti zhruba o 40 procent a nepohodlí spojené s bolestí až o 57 procent,“ řekl. Podle něho meditace působí na zmírnění bolesti více než morfium nebo jiná silná analgetika, která nejčastěji zmírňují intenzitu bolesti o 25 procent.

Výzkumu se zúčastnilo patnáct zcela zdravých dobrovolníků, kteří nikdy nemeditovali. Absolvovali čtyři základní dvacetiminutové seance.

Jejich mozková činnost byla kontrolována před seancemi a po nich za pomoci speciálního zobrazovacího systému magnetické rezonance. Během ní dostali účastníci pokusu pod nohu horký předmět o teplotě 48 stupňů Celsia, což většina vnímala po pěti minutách jako bolestivé.

Magnetická rezonance účastníků uskutečněná po meditaci odhalila, že se bolest snížila o 11 až 93 procent, řekl Fadel Zeidan.

Meditace také silně snížila činnost v té části mozku, která hraje klíčovou roli při lokalizaci bolesti v těle a při měření její intenzity.

ČTK

DOMÁCÍ LÉKÁRNA

Jistě máte všichni doma nějaký recept, který se předává z generace na generaci jako rodinné stříbro – a nemusí to být recept na svíčkovou nebo na vánoční cukroví. Dva takové „zázraky“ z jiné kapsy Vám představíme.

Medovo-česnekový zázrak na posílení imunity a proti nachlazení

Potřebné přísady:

250g včelí med

40g česnek

40g křen

50g máslo

Postup:

Tekutý med dáme do větší sklenice, přidáme změkklé máslo a rozmixovaný česnek s křenem. Po důkladném rozmíchání dáme lednice a začneme užívat. Doporučená dávka jsou 3 lžičky směsi denně, je vhodné důkladně zapít. Pomáhá všem od 2 let až do vysokého věku.



Zázrak pro všechny, kterým hrozí syndrom karpálního tunelu

Potřebné přísady:

20 tablet Acylpyrinu

5 listů Aloe vera

½ l francovky Lesana

Postup:

Po dobu jednoho týdnu necháme Acylpyrin a rozdrčené listy Aloe vera louhovat, občas protřepeme. Po uplynutí této doby natíráme ruce podle potřeby, především ale před spaním.

Aloe vera, léčivá pokojová rostlina (nezaměňovat s okrasnou Aloe variegata s pruhovanými listy) patří díky svým léčivým účinkům na přední místa mezi léčivkami, pomáhá hojit popáleniny, chrání sliznice, pročišťuje trávicí systém a má i další příznivé účinky. Zaslouží si samostatný článek v některém dalším čísle Popularis.



Recepty pro vás připravila: Mgr. Jana Zavadilová

Změna povinného obsahu autolékárniček

Do povinné výbavy autolékárniček již nebude patřit resuscitační maska i leták o poskytování první pomoci. Ministerstvu dopravy to oficiálně doporučil náměstek ministra zdravotnictví Vítězslav Vavroušek a ministerstvo dopravy jeho požadavek respektuje, informoval Právo. Změna vyhlášky bude na dobrovolné bázi a řidičům bude pouze doporučeno, aby resuscitační masku prostě jen z autolékárničky vyňali.

Změna obsahu autolékárničky bude provedena novelou vyhlášky o povinné výbavě motorových vozidel.

HANDICAPOVANÍ SE OBÁVÁJÍ ZAVEDENÍ SOCIÁLNÍ KARTY

Invalidé se obávají, že by mohli být sledováni přes takzvanou sociální kartu. Jde o speciální elektronickou kartu, kterou chce ministerstvo práce a sociálních věcí (MPSV) zavést pro výplatu nepojistných sociálních dávek, například příspěvku na péči či příspěvku na bydlení.

Předseda Národní rady osob se zdravotním postižením (NRZP) Václav Krása dnes na semináři v Poslanecké sněmovně uvedl, že provozovatel karty si bude moci o každém uživateli vyhledat veškeré informace včetně toho, co a kdy nakupoval.

„Ústavní soud minulý týden zrušil databázi telefonních hovorů. Tohle je obdobné shromažďování informací,“ uvedl na jednání Krása. Náměstek ministra Vladimír Šiška se pokusil jeho obavy vyvrátit. Řekl, že systém bude zabezpečen podobně jako standardní platební karty.

Zástupcům postižených také není jasné, na co vlastně bude karta sloužit, když jim mohou být peníze vypláceny na účty, jako tomu bylo doposud. Podle Šišky bude sociální karta jakýmsi univerzálním průkazem. Nahradí dosavadní papírové kartičky ZTP a ZTP/P, dále bude sloužit jako identifikační průkazka pro úřad práce, jako platební karta a v neposlední řadě bude sloužena i s průkazem zdravotního pojištění. Na záměr ministerstva upozornily před několika týdny odbory. Podle tehdejšího vyjádření Dagmar Žitníkové z Odborového svazu zdravotnictví a sociální péče se jedná o tunel století. Soukromé firmě, která bude karty obhospodařovat, to podle ní přinese miliardy korun, a to v okamžiku, kdy se sociální dávky seškrtávají.

Ministerstvo tvrdí, že na firmu, jež bude mít správu karet na starosti, bude vypsáno standardní výběrové řízení. Systém bude mít regulované ceny za transakce, v jaké výši budou, však ministerstvo nevedlo. Vedení virtuálních účtů by zplopatněno být nemělo. Mluvčí úřadu Viktorie Plívová dříve ČTK řekla, že provozní náklady na systém se budou pohybovat maximálně na polovině současných nákladů na obsluhu způsobu výplaty. Změna prý souvisí se zavedením jednotného inkasního místa, které má sloužit pro výběr daní a sociálního a zdravotního pojištění.

ČTK

TŘETINU AMERIČANŮ PŘI POBYTU V NEMOCNICI OHROŽUJÍ CHYBY LÉKAŘŮ

Každý třetí Američan se ve svém životě setká s nějakou chybou lékaře během pobytu v nemocnici. Vyplývá to z vědecké studie, kterou dnes v Chicagu publikoval časopis Health Affairs. Množství lékařských omylů je podle studie desetkrát větší, než se uvádělo dříve na základě méně přesných průzkumných metod.

Chyby lékařů se mohou projevit od proleženin přes operační nástroje zapomenuté uvnitř těla až po život ohrožující infekce. Průzkum byl proveden na základě studia 795 zdravotnických výkazů. Potvrdil, že mnohé lékařské omyly zdravotnická dokumentace vůbec nezachycuje. Nemocnice v ní samy zaznamenaly čtyři omyly, ale odborný lékařský tým jich zjistil 354. V roce 2008 by měly americké pojišťovny podle těchto údajů vyplatit obětem lékařských omylů obrovskou částku 17,1 miliard dolarů (292 miliard korun).

ČTK



POČET DOMÁCNOSTÍ V H MOTNÉ NOUZI LONI O ČTVRTINU VZROSTL

Praha (ČTK) - Počet domácností v hmotné nouzi se loni zvýšil o 25,4 procenta. Dosáhl počtu 79.000, což je o 16.000 domácností více než roce 2009. Stát tak musel vydat více peněz na dávky pomoci v hmotné nouzi. Informovalo o tom dnes ministerstvo práce a sociálních věcí (MPSV). Nárůst sociálních výdajů státu se ovšem loni podařilo snížit.

Výdaje na dávky pomoci v hmotné nouzi, tedy příspěvek na živobytí, doplatek na bydlení a mimořádnou okamžitou pomoc, loni vzrostly o 0,8 miliardy korun na cca 3,9 miliardy Kč. Dávky však nebyly určeny jen domácnostem v hmotné nouzi, ale pomáhaly také lidem postiženým loňskými ničivými povodněmi v Libereckém a Ústeckém kraji.

Náklady MPSV na sociální výdaje loni činily celkem 440,1 miliardy korun, ve srovnání s rokem 2009 je to o dvě miliardy korun více. Meziroční nárůst se však podařilo zmírnit, protože v roce 2009 náklady ministerstva na sociální výdaje vzrostly ve srovnání s rokem 2008 o téměř 29 miliard.

Náklady loni rostly především kvůli zvýšeným výdajům na důchody, na příspěvek na péči a na dávky pomoci v hmotné nouzi. „Naopak meziroční pokles výdajů byl zaznamenán u dávek nemocenského pojištění a podpor v nezaměstnanosti,“ uvedla mluvčí MPSV Viktorie Plívová

Výdaje na důchody loni dosáhly 337,8 miliardy korun, což je o 6,2 miliardy více než v roce 2009. Činily 76,8 procenta všech prostředků na sociální výdaje. Počet důchodců přitom v roce 2010 vzrostl o jedno procento na 2,82 milionu.

Výdaje na příspěvek na péči dosáhly výše 19,6 miliardy korun, což je o 0,9 miliardy více než v roce 2009. Tento nárůst způsobil vyšší průměrný počet vyplacených dávek i růst počtu příjemců, kteří pobírají vyšší příspěvky.

Na dávkách státní sociální podpory loni vyplatily úřady práce 40,8 miliardy korun, což bylo o 0,3 miliardy méně než v roce předešlém. Snížily se výdaje u přídávků na děti a rodičovského příspěvku, naopak dynamicky vzrostly výdaje na příspěvek na bydlení.

Meziroční pokles byl zaznamenán u výplaty dávek pro zdravotně postižené, snížil se o 700 milionů na 1,8 miliardy korun. Podle ministerstva bylo hlavním důvodem snížení výše příspěvku na provoz motorového vozidla. Na dávky nemocenského pojištění, tedy například na nemocenské či mateřské, stát loni vydal 22,8 miliardy korun, což je meziročně o 3,2 miliardy méně. Na podpory v nezaměstnanosti uvolnil 13,4 miliardy korun, tedy o 1,7 miliardy méně než v roce 2009.

„Tento pokles byl ovlivněn především nižším průměrným počtem uchazečů o zaměstnání s podporou v nezaměstnanosti a snížením průměrné měsíční výše podpory v nezaměstnanosti,“ uvedla Plívová. Počet lidí s podporou v nezaměstnanosti se loni snížil ze 188.100 na 163.500, průměrná měsíční podpora meziročně klesla z 5851 korun na 5698 korun.

ČTK

Stáří... je nutno vzdorovat a jeho vady vyvažovat obezřetností. Proti stáří musíme bojovat jako proti nějaké chorobě.

Marcus Tullius Cicero



PŮJČOVNA KOMPENZAČNÍCH POMŮCEK

Partnerské organizace **3 P, o.s.** a **CENTRUM PRO ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÉ KRAJE PRAHA** nabízejí všem zájemcům možnost zapůjčení kompenzačních a rehabilitačních pomůcek. Současně je nabízena i možnost odprodeje kompenzačních pomůcek za zvýhodněné ceny.

Pomůcky je možné vyzvednout osobně na adresách:

CZP Praha 6, Wuchterlova 11 Telefon: **224 323 433**

Po – St 08:00 – 12:00 13:00 – 17:00

Čt 08:00 – 12:00 13:00–15:00

Pá po dohodě s p. Kůstkou (kontakt viz níže)

CZP Praha 9, Lovosická 40 – další viz informace str. 15

PŘÍSPĚVEK NA ÚDRŽBU POMŮCEK PRO JEDNOTLIVCE

Typ pomůcky	cena za 1 den	cena za 1 měsíc
Polohovací lůžko elektrické	30,00 Kč	900,00 Kč
Invalidní vozík mechanický (dle typu)	25,00 Kč	750,00 Kč
Chodítka podpažní U 2A , U 2B	15,00 Kč	450,00 Kč
Chodítka kloubová	10,00 Kč	300,00 Kč
Chodítka rollátor či tříkolky	15,00 Kč	450,00 Kč
Motomedy (dle typu)	35,00 Kč	1050,00 Kč
Elektrický vozík	30,00 Kč	900,00 Kč
Klozetová křesla	15,00 Kč	450,00 Kč
Vanové zvedáky - hydraulify	15,00 Kč	450,00 Kč
Schodolez	25,00 Kč	750,00 Kč

Ceník pro komerční účely např. hotely, CK a ostatní
Jednotná cena bez ohledu na typ pomůcky 100,00 Kč na den.

V tabulce jsou uvedeny pouze nejčastěji zapůjčované pomůcky. Kompletní sortiment půjčovny naleznete na



www.czppraha.cz

E-mail: pujcovna.czp@centrum.cz
nebo **www.3p-os.cz**.



PŘEPRAVA OSOB A POMŮCEK

Přeprava osob a možnost dovozu pomůcek:

Za každý ujetý km je účtována částka 12,00 Kč. Stanoviště tzv. sociálního auta je na adrese Wuchterlova 11, Praha 6 a Lovosická 40, Praha 9.

Do výsledné ceny je zahrnuta jízda auta ze stanoviště.

Přeprava pro seniory a osoby se zdravotním postižením není vázána na průkaz mimořádných výhod pro zdravotně postižené, mohou ji tedy využít všichni senioři a občané se zdravotním postižením.

Kontaktní pracovníci:

Marian Javor

Telefon: 724 654 090
stanoviště: Praha 6

Jan Vencel

tel. 724 654 089
stanoviště: Praha 9

Luboš Kůstka

tel. 724 654 007
stanoviště: Praha 6

Kineziologie

Metoda, která pracuje se zjišťováním, jak fungují jednotlivé svalové skupiny, čímž se zjistí, jak dobře fungují jim odpovídající vnitřní orgány. Kineziolog hledá nedostatky a nerovnováhu, kterou příslušnými cviky a manipulací navrácí do rovnovážného stavu. Do praxe byla zavedena v roce 1964 chiropraktikem Dr. Georgem Goodheartem.

Kognitivní terapie

Metoda vede jedince ke zvýšení vlastní důvěry či k novému nalezení ztracené důvěry. Svoji povahou patří mezi psychoterapeutické způsoby léčby.

Principem je, že vynořující se negativní vzpomínky vedou k předpokladu, že budou následovat negativní následky, tato metoda se snaží zvrátit tento zažitý předpoklad a pomáhá ve spolupráci např. s terapeutem vyhledávat pozitivní zkušenosti a myšlenky, aby byla budoucnost očekávána pozitivněji. Tento přístup propagoval od 60 let 20. století americký psycholog Aaron Bech. Metoda bývá velice často zakomponována behavioristy do jejich cvičení.

Kolorterapie

Léčebná metoda je založena na vlivu barev, které se různě nabíjejí sluneční energií, kdy tento zdroj dále působí specifickými vibracemi dále na své okolí, tedy z léčebného pohledu především na člověka. Zmíněné vibrace jsou poháněny elektromagnetickým zářením o různých vlnových délkách. Pomocí filtrů se dá světlo rozložit na záření různých vlnových délek, které lidské oko dokáže vnímat jen jako konkrétní barvu. Například ultrafialové záření podporuje tvorbu důležitých vitamínů v těle. Černé světlo zrychluje krevní tlak, modré uklidňuje atd.

-Iz-

SZPI loni zjistila celkem 4500 nevyhovujících šarží výrobků

Inspektoři Státní zemědělské a potravinářské inspekce loni (SZPI) provedli téměř 38.000 vstupů do provozoven potravinářských podniků, při nichž objevili 4483 nevyhovujících šarží potravin a ostatních výrobků. Vyplývá to z výroční zprávy SZPI.

Inspektoři loni nejvíce kontrolovali maloobchodní síť, výrobu potravin, velkoobchody, ale i restaurace nebo přepravce potravin. Z celkem téměř 90.000 kontrol bylo nejvíce závadných šarží nalezeno v maloobchodní síti.

„Výsledky úředních kontrol v roce 2010 poukázaly na skutečnost, že pokud někde skutečně dochází k nepříznivému ovlivnění jakosti a mnohdy i bezpečnosti potravin, je to především oblast maloobchodu,“ uvádí se ve zprávě.

Nejméně nevyhovujících výrobků ve vztahu k jejich původu podle inspektorů loni pocházelo z Česka, naopak nejvíce nevyhovovaly výrobky dovezené z třetích zemí mimo Evropskou unii. Nejvyšší procento nevyhovujících šarží inspektoři zjistili u čokolád a cukrovinek, dále těstovin, vína a zpracovaného ovoce a zeleniny.

ČTK

NA NAVÝŠENÍ POPLATKU ZA POBYT V NEMOCNICI A DALŠÍ CHYSTANÉ REFORMY VE ZDRAVOTNICTVÍ

Vláda schválila navýšení poplatku za pobyt v nemocnici. Od podzimu by lidé měli místo 60 korun za den platit 100 korun.

Vedle změn v regulačních poplatcích přináší novela podle návrhu předloženého vládě zásadní změnu pro pacienty v tom, že ruší zákaz příplácení na lepší péči. Aktuálně se pro pacienty ale nic nezmění. Nejprve totiž bude nutné vymezit standard hrazený z veřejného zdravotního pojištění a nadstandard, na který se bude moci pacient připojistit, případně zaplatit hotově.

Politici se musejí dohodnout, kdo péči na standardní a nadstandardní rozdělí. Hlásí se o to Česká lékařská komora (ČLK). Podle memoranda, které podepsal Heger s lékaři na závěr jejich protestní odborové akce, by se práce měly účastnit všechny významné organizace zdravotníků.

Novela má také podle návrhu umožnit, aby si pacienti už letos připlatili na lepší materiál, a až budou hotové standardy, tak i na lepší péči. Základní balík péče hrazené z pojištění by se podle Hegera měl zhruba rovnat tomu, co dnes pojišťovny platí. Podle ČLK bude jednodušší „negativní“ vymezení, tedy stanovit to, co pojišťovny neplatí.

Novela rovněž umožní slučování zdravotních pojišťoven a dá jim větší zodpovědnost. Budou se zodpovídat ve výročních zprávách, proč a jak rozšířily smluvní síť. Teď jsou smlouvy bez kontroly. Novela urychlí vstup nových levnějších léků do ČR tím.

Na novelu navazují tři reformní zákony o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování, o specifických zdravotních službách a o zdravotnické záchranné službě. Novinky má zavést novela zákona o veřejném zdravotním pojištění. O změně poplatku za recept chce ještě podle Sršně koalice jednat. Ministr zdravotnictví Leoš Heger (TOP 09) navrhol, aby se nově platilo za recept 30 korun, dosud se tolik platí za položku na receptu, mohou na něm být dvě. Podle Sršně bude změna až ve „velké“ novele zákona o veřejném zdravotním pojištění, kterou odevzdá ministr do konce června v balíku ostatních reformních zákonů. Změna by měla platit od ledna 2012.

Vyřazení podpůrných a doplňkových přípravků z úhrad pojišťoven dopadne podle viceprezidenta České lékárnické komory Michala Hojného hlavně na seniory, kteří je nejčastěji užívají. Mluvčí lékového úřadu Veronika Petláková ČTK řekla, že kritéria pro zařazení přípravků stanoví ministerstvo zdravotnictví a úřad bude dle nich postupovat.

V souvislosti s očekávanými změnami uvedla média například Detralex na lepší prokrvení nohou a léčbu bércových vředů, který už ale podle zjištění ČTK v seznamu doplňkových a podpůrných přípravků není.

Platby za podpůrné a doplňkové přípravky se nyní počítají do ochranného ročního limitu, který je u seniorů 2500 korun. Nově se počítat nebudou.

Plánované vyřazení podpůrných a léčivých přípravků z úhrad pojišťoven uvítali lékárníci. Podle šéfa Grémia majitelů lékáren Marka Hampla změna znatelně zpřehlední výdej a prodej těchto přípravků.

Ve variantách dalšího navyšování poplatků, které padly během koaličních jednání v posledních týdnech, se objevilo například také navýšení poplatku u lékaře z 30 na 50 korun, platba za den v nemocnici až 200 korun a za návštěvu specialisty bez doporučení praktika 200 korun, nyní se platí 30 korun. Mluvilo se i o zpoplatnění neakutní dopravy sanitou pěti korunami za ujetý kilometr, nyní pacienti neplatí nic. Politici se však na takovémto navýšení poplatků neshodli.

Heger již nenavrhuje, že při výraznějším nárůstu regulačních poplatků zohlední sociální aspekt. Například navýšený poplatek v nemocnici by se mohl započítávat do ročního ochranného limitu, který u dětí a důchodců je 2500 korun, u ostatních 5000 korun. Jelikož navýšení v novele bude jen mírné, započítávání plateb v nemocnici do limitu

ČTK

ASERTIVNĚ NA KILA, NEJEN O VELIKONOCÍCH



Lidé potýkající se s obezitou přibírají často každé Velikonoce několik kilogramů navíc. Jednou z příčin je to, že buď nedokáží zvládnout sami sebe, nebo nezvládnou tlak okolí ke zvýšené konzumaci vysoce kalorických jídel.

Když pomíneme mocnou sílu vonícího beránka či mazance, přítomnost čokoládových vajíček nebo celodenní uždibování dobrot rodinnými příslušníky, velkým problémem bývají i návštěvy blízkých. Naše chování na návštěvě při odmítání jídla může být pasivní (vezmu si, co mi nabízí a mám výčitky) až agresivní (pohádám se). Pokusme se dopracovat k chování asertivnímu.

Základem asertivního chování je **otevřenost komunikace**, bez použití manipulativních strategií, stále zachovávání respektu a úcty k sobě i k těm druhým, s nimiž vstupujeme do kontaktu. Podstatou, obsahem asertivního chování, není osvojení si technik, díky kterým obhájíme svůj názor – je to něco mnohem hlubšího. Jsme-li asertivní, dokážeme si jasně vymezit své **osobní hranice** a respektovat hranice druhých.

Jak zvládnou sebe?

Zkuste si dopředu rozmyslet, co si povolíte ať už ve smyslu nabraných kilogramů (naplánuji si např. přibrat o velikonocích kilo) či kolik toho sníte při konkrétním posezení (rozhlédnou se po bohatě prostřeném stole - řeknu si co si dopřeji, a to pomalu, třeba jen v malé množství vychutnám a uspokojím své chuťové buňky.

Pár konkrétních rad, jak docílit toho, abyste se necítili vinni, když se najíte, a na druhé straně ochuzení, když se nenajíte:

- Pokud je to možné, naplánujte si předem, co a v jakém množství budete jíst, abyste nepřesáhli svou denní energetickou spotřebu. Případně si na velikonoční posezení "našetřete jouly" omezením příjmu potravy v předchozích dnech nebo zvýšenou tělesnou aktivitou. Když dodržíte Vámi určený energetický limit, budete spokojeni, že se dovedete kontrolovat. Zároveň budete moci bez pocitů viny vychutnat několik chlebičků či malý kousek mazance. Po snědení něčeho nepovoleného, nepropadnete panice, že jste porušili dietu.
- Nechoďte na oslavy úplně vyhladovělí - ve stavu hladu jdou všechna předsevzetí stranou. Před oslavou snězte něco malého, nízkoenergetického, např. salát či mrkev. Jinak zapomenete, že hodláte jídlo jen ochutnat.
- Užijte si své povolené jouly hospodárně: nejezte oříšky, brambůrky a jiné pochutiny, které můžete mít kdykoliv. Rezervujte si ve svém žaludku místo na speciální potraviny, využijte možnosti vyzkoušet nová, neznámá jídla.
- Jezte co nejpomaleji, věnujte pozornost chuti, vůni, vzhledu jídla. Omezte kvantitu a soustředte se spíše na kvalitu potravin.
- Dodržíte-li správný jídelní režim týden, měsíc, nebo dokonce několik měsíců, jeden den přejídání Vaše úsilí nezmaří.

Pomůže nám lekce Aserativity?

Je jasné, pokud jste se desítky let chovali jinak, že je těžké se hned změnit, ale pokuste se! Může vám v tom velmi dobře pomoci **lekce s názvem Asertivita**, kterou naleznete na komunitním webu www.stobklub.cz.

STOB pořádá kurzy snižování nadváhy ve sto městech nebo že lze hubnout na dálku pomocí programu Sebekoučink na www.stobklub.cz nebo podle svépomocného kalendáře Kam kráčíš.

CENTRUM PRO ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÉ KRAJE PRAHA

Sídlo: Wuchterlova 11, Praha 6
Tel. 233 324 406, 736 509 900
czp@czppraha.cz

CZP Praha

Poskytujeme tyto sociální a navazující služby:
(*zák. č. 108/2006 Sb. o sociálních službách*):

CZP Praha 1 – Informační centrum

Praha 1, Rybná 24/716

Kontakt: 224 828 431, 736 509 852

e-mail: czpp1@czppraha.cz

CZP Praha 4

Odborné poradenství (§ 37), Sociálně aktivizační služby (§ 66)

Praha 4, Filipova 2013

Kontakt: 271 911 670, 736 509 854

e-mail: czpp4@czppraha.cz

CZP Praha 5 – Informační centrum

Praha 5, Zborovská 46

Kontakt: 257 315 430, 724 654 100

e-mail: czpp5@czppraha.cz

CZP Praha 6

Sociálně aktivizační služby (§ 66), Půjčovna kompenzačních pomůcek

Praha 6, Wuchterlova 11

Kontakt: 224 323 433, 736 509 866

e-mail: czpp6@czppraha.cz

CZP Praha

Odborné poradenství (§ 37), Půjčovna kompenzačních pomůcek

Praha 9, Lovosická 40

Kontakt: 284 810 936, 736 509 853

e-mail: czpp9@czppraha.cz

PARTNEŘI CENTRA PRO ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÉ Kraje Praha



Asociace poraden pro zdravotně postižené
www.apzp.cz



O.P.U.S., o.s.
www.opus-os.cz



3 P, o.s.
www.3p-os.cz

Poděkování dárcům:

Všem městským částem, které poskytly finanční příspěvek na provoz našich center, manželům Strachovým, Brigitě Vraníkové, paní Květuši K., rodině Tatýrkových

Vydavatel: Centrum pro zdravotně postižené kraje Praha, Wuchterlova 11, 160 00 Praha 6, nezisková organizace • Redakční rada: Bc. Lenka Žáčková, Mgr. Jana Zavadilová • Grafická úprava, tisk: Družstvo OPUS VDI, Papiřenská 1, Praha 6, www.opus-vdi.cz • Dotazy a připomínky zasílejte na adresu: CZP Praha, Rybná 24, 110 00 Praha 1 • e-mail: czpp1@czppraha.cz • Bankovní spojení: ČSOB, číslo účtu: **156880796/0300**, IČO 265 94 226 • Registrace: Ministerstvo kultury ČR, pod reg. č. MK ČR E 11 021 • Zveřejnění příspěvků je bez nároku na honorář • Nevyžádané příspěvky se nevracejí • Náklad 1 000 ks • Distribuce zdarma - neprodejné • Uzávěrka tohoto čísla byla 7.4.2011 • Elektronická verze na www.czppraha.cz