

3P POPULARIS

ČTVRTLETNÍK NEJEN PRO OBČANY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM A SENIORY ● 23. VYDÁNÍ ● MĚSÍC 6 ● 2017

**LÁZNĚ NA
PŘEDPIS NEBO
NA VLASTNÍ
ÚČET?**

**ÚPAL I ÚŽEH
NÁM MOHOU
POKAZIT
SLUNNÉ DNY**

**JAK FUNGUJE
CVIČENÍ
V PŘEDSTAVĚ**

**ZKUŠENOSTI
A DOBRÉ
RADY**

**INVALIDITA JE
JEDNOU Z
ŽIVOTNÍCH
SITUACÍ
UPRAVENOU
ZÁKONEM**



**GOTT, MY LIFE
VÝSTAVNÍ SHOW O KARLU
GOTTOVI**

Potrvá do 30. září 2017



Vážení čtenáři,



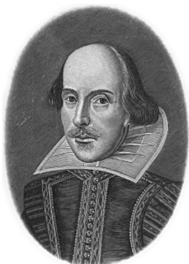
i když to letos dlouho vypadalo, že žádné léto nebude, snad se s koncem školního roku dočkáme i tepla. Na prázdniny a dovolené se zaslouženě těší všichni školáci, divadelní soubory, i my ostatní.

Ale jak už to bývá, volna si nebudeme užívat všichni stejně. Děti jsou na tom dobře, své dva prázdninové měsíce mají jisté. Tak trochu jistotu mají i divadla, ale „kulturychtivé“ obecnostvo jistě uvítá výjimky – např. letní program divadla Ungelt, divadla Vyšehrad nebo scény Harfa, ale

především Letní shakespearovské slavnosti na pražském hradě. Tady je pro letošní rok znovu připravena nesmrtelná klasika v podobě představení Hamlet nebo Romeo a Julie. Jen místo konání slavností je netradiční, vzhledem k plánované rekonstrukci Nejvyššího purkrabství našly Slavnosti v letošním roce dočasné působiště v Královské zahradě Pražského hradu v prostoru před Míčovnou. Dalším návštěvnickým trhákem by se mohlo stát otevření tzv. Gottovy lodi, která kotví u náplavky Na Výtoni a mapuje šest desetiletí zpěvákovy kariéry. Všechna tyto akce mají díky venkovnímu prostředí své neopakovatelné kouzlo, jehož intenzita je bohužel závislá na rozmarech počasí. A tak bych vám všem, kteří se chystáte na kulturní, sportovní nebo jen obyčejně letní zážitky, chtěla popřát, aby Vám sluníčko přineslo samé radosti, žádný úžeh, úpal ani spáleniny.

Přeji Vám krásné léto ve společnosti rodiny, přátel nebo známých – a pan Shakespeare dodává i možný recept na štěstí....

Mgr. Jana Zavadilová



„Šťasten být neumíš, protože po tom, co nemáš, se ženeš, a co máš, na to zapomínáš.“

William Shakespeare

JAK CHRÁNIT ČERSTVÉ JIZVY NA SLUNÍČKU

Pokud máte čerstvé jizvy, je důležité předtím než jdete na sluníčko, volit vždy co nejvyšší foto-protektivní faktor, nejčastěji SPF 50. Velmi vhodné jsou krémy s obsahem minerálních filtrů, které účinkují hned po aplikaci. Tím, že většinou zanechávají bílý film, můžeme kontrolovat jejich přítomnost na jizvě. Ale pozor! Při pobytu ve vodě a plavání jsou nezbytné vysoce voděodolné filtry, protože UV záření částečně vodou prostupuje.

S čerstvou jizvou je důležité pracovat hned od začátku. „Musíme ji často masírovat tlakovými masážemi, aby se dobře prokrvovala a lépe hojila. Ihned po vzniku můžeme použít i biostimulační laser (zlepšuje mikrocirkulaci v jizvě). Starší, nepravidelné a vystouplé jizvy můžeme po 3-6 měsících vybrousit frakčním CO2 nebo erbiovým laserem. Je pravda, že čím starší jizva je, o to hůře se s ní pracuje. Nicméně laserem se dá alespoň částečně zlepšit prakticky kdykoliv, říká MUDr. Lucia Mansfeldová, dermatoložka z Perfect Clinic Dermatology.

Jdou jizvy zcela odstranit?

Bohužel jizvy skoro nikdy nemůžeme zcela odstranit. „Leč můžeme hodně zlepšit jejich vzhled a povrch, a také odstranit zarudnutí, svědění nebo citlivost jizvy. Starší jizvy jsou vhodné na výbrus ablačním CO2 nebo erbiovým laserem. Atrofické, propadlé jizvy můžeme zlepšit výplní s kyselinou hyaluronovou. A stále se používá i aplikace kortikoidů přímo do hypertrofických (vystouplých) jizev,“ dodává dermatoložka MUDr. Lucia Mansfeldová.

MUDr. Lucia Mansfeldová



PŮJČOVNA POMŮCEK

Půjčovna 3P Praha, z.s. provozuje půjčovnu kompenzačních pomůcek a bezbariérovou přepravu pro seniory a občany se zdravotním postižením, a to speciálně upraveným vozidlem. Nabízíme i opravy a servis pomůcek, a to u nás i ve Vaší domácnosti. Pro seniory realizujeme kurzy tréninku paměti, výuku na PC, podporujeme rehabilitační a kondiční cvičení, klubovou a zájmovou činnost. Zaměstnáváme více než 50% osob se zdravotním postižením, jejich zkušenosti využíváme i v konzultační sféře. Naším posláním je především poskytnutím podpory a pomoci občanům v obtížné sociální situaci.



JAK FUNGUJE CVIČENÍ V PŘEDSTAVĚ

Posilovat své svaly a celý pohybový aparát můžete i pouhou myslí. Primářka rehabilitačního ústavu Brandýs nad Orlicí MUDr. Michaela Tomanová vysvětluje princip tzv. cvičení v představě.

Je teoreticky dokázáno, že mozek nerozezná skutečnost od představy, a právě proto je přínosem i tzv. cvičení v představě, tedy aktivita, kdy si jednotlivé cviky pouze představujeme. Mozek totiž příslušné svaly i přesto zapojuje, vysílá do nich signály. Cvičení tak pomáhá udržovat svalový tonus a pohybový program, na který bylo tělo zvyklé. Proces léčby se tedy i tímto cvičením zkracuje, oproti stavu, kdy pacient pouze leží a nevyvíjí žádnou aktivitu.

Jak probíhá cvičení bez pohybu?

„Jedná se o cvičení v představě, kdy si pacient pohyb vizualizuje. Jsou to pohyby, které pacient není schopen provést, protože je nezvládné například z důvodu ochrnutí, velké bolesti, má pohyb omezený nebo zakázaný například po úraze či operaci. Tuto vizualizaci je možné bez omezení využívat u všech pacientů. Naše metoda INFINITY tuto techniku také využívá, především pro trénink vnímání těla a pohybového programu v mozku,“ říká MUDr. Michaela Tomanová.

I pouhé cvičení v představě aktivizuje spojení mezi centrální nervovou soustavou, tedy mozkiem a svaly. Ty jsou pak aktivně zapojovány i přesto, že tělo na pohled nevykonává žádný pohyb. S cvičením tedy může pacient začít prakticky ihned v akutní fázi svého onemocnění, ihned po úraze nebo operaci. Důležitý je trénink vnímání těla, které si v dnešní uspěchané hektické době málo uvědomujeme a významný je i trénink nedostatečnosti určitých pohybových programů. Přináší to pak také pozitivní vliv i na psychiku pacientů, kteří mohou s rehabilitací začít prakticky ihned, i když mají určitá omezení.

Cvičení za pomoci mikropohybu

„Pokud má člověk opravdu velké pohybové omezení, začínáme často s cvičením v představě. Dále přidáváme pomalé a téměř neviditelné pohyby v tzv. mikropohybu, což je pohyb v milimetrech. Tento pohyb je unikátní pro naši metodu. Později, když se pacient cvik naučí a nemá žádná pohybová omezení, přidáváme na rozsahu pohybu, někdy i na rychlosti a rehabilitační metodu INFINITY cvičíme v tzv. makropohybu, tzn. normální pohyb jako například v Tai-či,“ dodává MUDr. Michaela Tomanová.



INDIVIDUÁLNÍ KURZY POČÍTAČŮ PRO SENIORY



Mohlo by se zdát, že v Půjčovně 3P Praha, z.s. na adrese Wuchterlova 11 v Praze 6 – Dejvicích, máte pouze možnost zapůjčit si zdravotnické kompenzační pomůcky nebo si případně objednat přepravu autem.

Nabízíme ale i další služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením, např. rehabilitační a kondiční cvičení, trénink paměti a počítačové kurzy. O poslední zmíněnou službu projevují zájem hlavně ti senioři, kteří mají zájem přizpůsobit se „počítačové době“, naučit se vyhledávat informace na internetu nebo se celkově zlepšit v práci s počítačem. Výhodou je, že lektorka přistupuje ke každému klientovi individuálně a řeší tak aktuální požadavky dle jejich potřeb, jako je např. spouštění CD, kopírování souborů (fotek, dokumentů) na flashdisk, nebo posílání emailů.

Mezi časté dotazy klientů také patří, jak a kde si mají vyhledat spojení na MHD, jak upravit dokumenty ve Wordu (zvětšení písma, odstavce, řádkování), vysvětlení pojmů „sociální síť (Facebook, Twitter a další)“ a případné založení účtu/profilu na těchto stránkách, dále k čemu slouží Youtube, jaké jsou na internetu užitečné webové stránky a občas dojde i na poradenství mimo výuku počítačů s „chytrými“ telefony, tablety a dalšími přístroji.

K dispozici je v učebně standardní i přenosný počítač, ale pro klienty je výhodnější pracovat na vlastním notebooku, na který jsou zvyklí. Hodiny si klienti vždy domlouvají podle svých potřeb, individuální je i rozsah požadované výuky.

LÁZNĚ NA PŘEDPIS NEBO NA VLASTNÍ ÚČET?

České lázeňství má svoji velkou tradici a není divu, že lázeňské domy a prameny patří mezi ty nejvyhledávanější v celé Evropě a velké zástupy lidí vrací zpět do života. Také byste chtěli do lázní a nevíte, jaké vybrat či zda náhodou nemáte na ně nárok? Stále platí to, že lázně vám může předepsat lékař a uhradit je může pojišťovna. Nezná-li revizní lékař pojišťovny, že na ně máte nárok, ale přesto byste rádi prošli léčebným procesem, určitě dokážete vybrat sami nebo na doporučení ty lázně, které vás lákají. Lázeňská péče je skvělou investicí do vašeho zdraví.



Kdo může předepsat poukaz na lázeňskou péči

Lázeňskou péči může doporučit odborný ošetřující lékař nebo ošetřující lékař při hospitalizaci. Návrh na lázeňskou péči pak podává váš praktický lékař na vaši zdravotní pojišťovnu na předtištěném formuláři. Na lázeňském návrhu jsou zpravidla doporučena až tři lázeňská místa, kde byste se mohli léčit.

Revizní lékař posuzuje, zda jsou splněny podmínky indikačního seznamu, uvedena všechna potřebná vyšetření a nebrání-li léčení nějaká kontraindikace, nemá důvod lázně neschválit. Lázeňskou péči zasílá pojišťovna přímo do příslušného lázeňského zařízení. Termín nástupu léčení určuje lázeňské zařízení a vyzývá pacienta nejpozději pět dnů před nástupem léčení.

Komplexní lázeňská péče

- pojišťovna plně hradí léčení, standardní ubytování (dvoulůžkové pokoje) a stravování - délka pobytu je 14, 21 nebo 28 dní dle zdravotní indikace
- pojištěnec si hradí pouze dopravu, pokud ji nemá zdravotně indikovánu pro sanitu, či její náhradu osobním vozem

- komplexní lázeňská péče se poskytuje většinou po úrazech, operacích, po srdečních infarktech, při některých chronických chorobách apod.
- tento typ lázeňské péče je nutno schválit revizním lékařem příslušné pojišťovny

Komplexní lázeňská péče musí být zahájena do tří měsíců od data vystavení návrhu. U příspěvkové lázeňské péče a lázeňské péče o děti a dorost je termín nástupu nejpozději do šesti měsíců od data vystavení návrhu. Rovněž samoplátcům na jejich přání může ZPŠ doporučit vhodné lázeňské zařízení a v některých případech i organizačně zajistit pobyt.

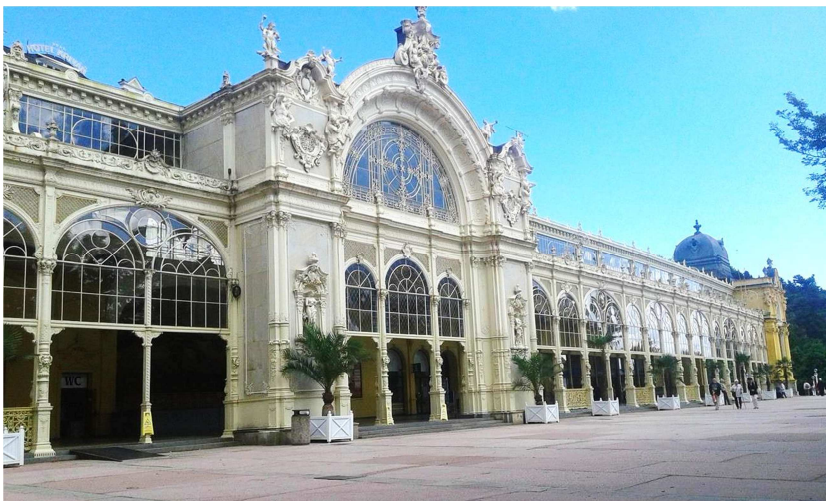
Příspěvková lázeňská péče

- pojišťovna hradí pouze léčení
- pojištěnec si hradí ubytování a stravování
- délka pobytu je 21, 28 dní dle zdravotní indikace
- podléhá schválení revizního lékaře

Samoplátecká lázeňská péče

- pojištěnec si hradí vše (léčení, ubytování, stravování)
- délka pobytu je individuální
- není nutné schválení revizním lékařem
- léčení u samoplátců je podmíněno krátkým výpisem z karty obvodního lékaře.

Pod tento typ péče se řadí nejrůznější relaxační nebo wellness pobyty, ale také ozdravné pobyty, které bývají na kratší dobu. Nejčastěji se jedná o týden či dva, někdo volí třeba jen prodloužený víkend. Cílem je odpočinout si v klidném lázeňském prostředí, načerpat nové síly a přitom si užít lázeňských procedur pro regeneraci těla i mysli.



ÚPAL I ÚŽEH NÁM MOHOU POKAZIT SLUNNÉ DNY



Víte, v čem se liší úžeh od úpalu? Také se vám to plete? Tak to nejste jediní. **K úžehu** dochází v důsledku přímého působení slunečních paprsků na nechráněnou hlavu, kdy v tomto důsledku dojde k přehřátí mozku. To, co způsobuje nepříjemné projevy, je překrvení mozkových plen, ale také otok mozku, který u zesláblých jedinců,

(především seniorů) může vést až ke smrti. Často se projevuje společně s úpalem. Je trochu zrádný, protože se může projevit až za několik hodin. Zato **úpal** je stav, kdy při teplotách přesahujících 35°C dochází k celkovému přehřátí organismu, protože selhává termoregulace. K tomuto stavu může také dojít v uzavřeném nevětraném těsném pracovním prostoru, kde je vlhké prostředí a vysoká teplota. Někdy postačí, když se jen nevhodně oblečete a máte na sobě více vrstev, které jsou neprodyšné. Úpal se projeví vysokou teplotou. Cévy se rozšíří, tím se sníží krevní tlak, zvyšuje se srdeční činnost, dále se přidávají poruchy vědomí, často je přítomná i dezorientace a to už svědčí o tom, že jsou narušené mozkové funkce. Úpal je provázen bolestmi hlavy, závratěmi, zrychleným a prohloubeným dechem, únavou a zrychleným tepem. Výjimkou nejsou ani bolesti břicha, pocit na zvracení a zvracení. Je-li jedinec navíc unavený, chronicky nemocný, po nadměrné fyzické námaze nebo i dehydratovaný, dojde k velmi rychlému rozvratu metabolismu. Může dojít i k otoku mozku s následným bezvědomím a nejen to - srdce začne selhávat, dostaví se otok plic a jedinec může být ohrožen na životě, pokud mu není neodkladně poskytnuta odborná první pomoc. U těhotných žen, které stihne úpal, hrozí poškození plodu s fatálními následky.

První pomoc nikdy nepodceňujte, může jít skutečně o záchranu samotného života. Nejdříve je nutné zajistit, aby nedocházelo k dalšímu přehřívání organismu. Postiženého okamžitě přesuňte do stínu do prostoru, který je větratelný a můžete před něj umístit ventilátor a pomalu ho tak ochlazovat. Podávejte chlazené nápoje, přistoupit můžete i ke studeným zábalům nebo k vlažné sprše. Podávejte mu vodu bohatou na minerály; nemáte-li, klidně podávejte vodu z vodovodu. Přidají-li se potíže s dýcháním a poruchy vědomí, vyhledejte okamžitě lékaře.

JAK NA SPÁLENINY OD SLUNCE

První pomoc spočívá především v ochlazování.

Na obličej byste bez odkladu měli přiložit chladivý obklad, můžete klidně i ledovat. Ideální je, pokud máte možnost přiložit obklad z vychlazeného odvaru z černého či zeleného čaje nebo studeného mléka.

Kdy vyhledat odbornou pomoc

Pokud budete mít zimnici, bude vás bolet hlava, dostaví se vysoká teplota a bude se vám motat hlava, je vhodné navštívit lékaře. Stejně tak pokud máte silné bolesti a popálená místa vás nesnesitelně svědí nebo se vám vytvoří velké puchýře. Máte-li doma mast přímo určenou na popáleniny (jinou ne), musíte ji do spálených míst vetřít. Může se však stát, že ošetření bude bolestivé, ale vydržte, hojení se urychlí. Velice dobře účinkuje pěna s kyselinou pantotenovou. Nezbytné je také zvýšit pitný režim. Doporučuje se, aby člověk vypil alespoň tři litry neperlivé vody nejen v den akutního stavu, ale aby zvýšený pitný režim dodržoval po dobu jednoho týdne.

Když není odborná pomoc dostupná

Jste-li na chatě či chalupě bez auta či řidiče, je nezbytné přistoupit k alternativním metodám. Za bílý zázrak se považuje tvaroh a jogurt, které nanesete v silné vrstvě na obličej. Účinky jsou lepší, pokud jsou vychlazené. Jejich efekt je obdobný - pokožka si odebere potřebné látky a bolest se zmírní. Nestačí, pokud toto uděláte jen jedinkrát, musíte to opakovat i druhý den, a to alespoň třikrát denně. Jako rychlá první pomoc poslouží také krém, do kterého rozmačkáte několik jahod. Na obličej ho nanesete jako pleťovou masku a necháte působit minimálně 20 minut. Skvěle a účinně může v domácnosti také posloužit nepasterizovaný a nefiltrovaný jablečný ocet. Po jeho nanesení sice chvíli můžete cítit pálení, ale to rychle pomine, navíc ulevuje od bolesti a podporuje hojení nepříjemných popálenin od slunce.

Když už se loupeme

Spálení obličeje často končí loupáním kůže. Stane se tak, když kůže byla slunečními paprsky vážně poškozená a nebyla ošetřena včas. Postiženým místům svědčí přírodní, nikoliv však syntetický, vitamín E, který zakoupíte i v tekuté formě v malých kapslích. Nejlepší by však bylo, kdybyste důsledně předcházeli spáleninám od sluníčka a zbytečně sami sebe neohrožovali zvyšováním rizika rakoviny kůže. Chraňte se tedy kvalitními opalovacími krémy a nevystavujte nadměrně své tělo slunečním paprskům.



POKUD NEHUBNETE, POZNEJTE LÉPE SVÉ TĚLO

Naše tělo je neuvěřitelně složitá biologická továrna a přitom funguje na jednoduchých principech. Dokáže nás však občas pěkně pozlobit s kilogramy, které nechťejí za žádnou cenu dolů. Klíčem k efektivnímu hubnutí je využití některých biochemických pochodů probíhajících v těle. Odhalte, jak funguje vaše tělo analýzou kompozice, a pravděpodobně budete překvapeni, jak málo mnohdy stačí k tomu, aby se dostavily kýžené výsledky.

CO ZJISTÍ ANALÝZA KOMPOZICE TĚLA

Analýzou je odhaleno, jaké potraviny našemu tělu vysloveně brání v hubnutí a jaké zase snížení váhy podporují. Dozvíte se také, jaký je váš metabolický věk, jaký podíl na vaší hmotnosti mají svaly, kosti, tuk a ostatní tkáně, ale také řadu dalších důležitých informací, které vám umožní snížit váhu bez ztráty energie. Především vám dá odpověď na to, jaký je váš metabolismus, tedy látková přeměna v těle, která pracuje s přijatou energií a určuje, kolik se jí spálí a naopak kolik uloží ve formě tuku. Bazální metabolismus je minimální stupeň látkové přeměny a její aktivity v těle při ideálních venkovních podmínkách, kdy tento typ metabolismu slouží k udržení základních životních funkcí. Obecně platí, že pokud je metabolismus zpomalený, máme málo *leptinu*, jehož jedním z úkolů je adaptace organismu na hladovění.



PŘEPRAVA PRO SENIORY A OSOBY ZP 3P PRAHA

Lubomír Kůstka, mobil: 724 654 007

Dušan Rázga, mobil: 736 509 864

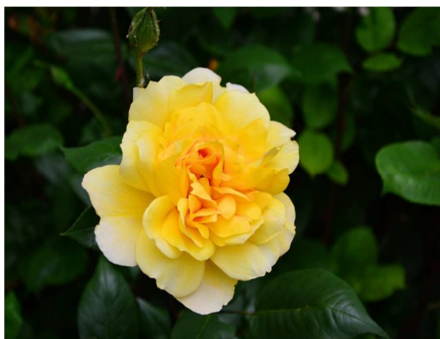
Jan Vencl, mobil: 724 654 089



ZKUŠENOSTI A DOBRÉ RADY * ZKUŠENOSTI A DOBRÉ RADY

OCHRANA RŮŽÍ PŘED MŠICEMI

Trápí vás každoročně mšice, které napadají vaše překrásné růže? Tak věřte, že postačí, když do zeminy okolo nich zakopete suchou nebo nakrájenou banánovou slupku a budete mít po starostech. Nemusíte kupovat žádné drahé přípravky, které svým složením zatěžují přírodu. Já už to dělám skoro čtyřicet let a stále to funguje.



ŠALVĚJOVÁ TINKTURA



Na štípance a rány používám doma vyrobenou šalvějovou tinkturu, jejíž příprava je velmi jednoduchá. Nepěstuji si ji doma, ale vždy si před létem koupím jeden dobře vzrostlý květník šalvěje na trhu, což je přesně dávka na 3 dl lihu nebo kvalitní vodky, do které vložím ostříhané celé snítky a nechám je dva

týdny v uzavřené lahvi na teplém místě louhovat. Denně extrakt protřepávám, pak už jen přecedím a tinktura je hotová.

ABY ZÁPALKY NENAVLHLY

Opět přišel čas chataření a chalupaření a já na prahu každého léta děkuji za jednu skvělou radu, kterou mi dala moje sousedka, když jsem se marně pokoušela rozdělat oheň u chaty. Sirky byly navlhle a tehdy mi podala krabičku zápalek v alobalu - od té doby si pamatuji, že takto málo stačí, aby sirky nenavlhly.



DOPLŇTE MÉNĚ ZNÁMÁ PŘÍSLOVÍ

Kdo chce být, musí být poníženy.

Nezaplacený sluha si

Kde není nic, každá dobrá.

Člověka cení podle toho, jak se sám udělá.

Za člověka jeho činy.

Ten, kdo nic nemá, nemusí se bát, že něco

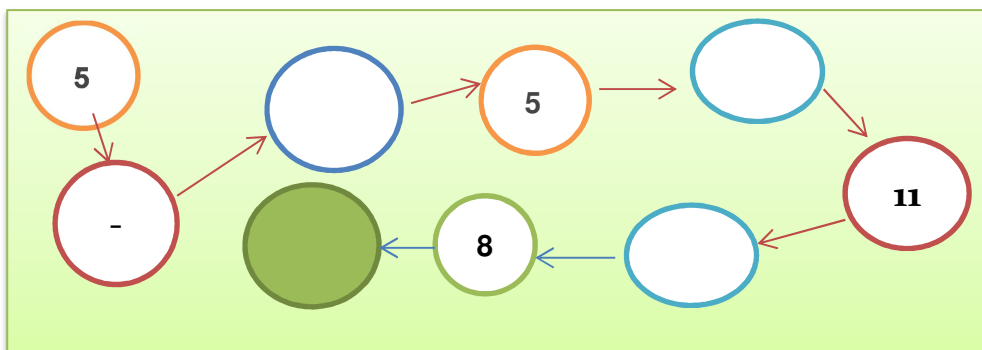
Chudoba je matkou

Zvyky jsou nejprve pavučiny, nakonec

Řešení: povýšen, nakrade, kapka, cenným,
mluví, ztratí, zločinu, provazy

DOPLŇTE ŘETĚZEC O SPRÁVNÁ ZNAMÉNKA A ČÍSLICE

- Řešení může být několik -



ZNÁTE LATINSKÁ ÚSLOVÍ?

- **Fidelis et fortis** - Věrný a odvážný
- **Filo pendere** - Viset na vlásku
- **Flagellum Dei** - Bič Boží
- **Foedum inceptu, foedum exitu.** - Co špatně začíná, špatně skončí.
- **Fortes fortuna adiuvat.** - Štěstí přeje silným
- **Fugit irreparabile tempus.** - Čas nenávratně letí.
- **Gaudete!** - Radujte se!
- **Genius loci** - Duch místa
- **Grātīs** - Zdarma

GOTT, MY LIFE - VÝSTAVNÍ SHOW O KARLU GOTTOVI

Digitální dómy, videoprojekce klipů a sestřihů kariérních střípků nebo uvítání návštěvníků samotným Karlem Gottem prostřednictvím holografické projekce. Tak to vše můžete zažít až do 30. září 2017 při návštěvě nevšední expozice s titulem *Gott, My Life* mapující Mistrovu hvězdnou kariéru. Naprosto originální prostory lodi se staly galerií na vodě. Je zakotvena na pražské náplavce na Rašínově nábřeží.

Národní muzeum poskytlo pro výstavu rozsáhlou celoživotní sbírku fanynek Karla Gotta a také kurátora výstavy, Petera Baloga, jenž se již několik let věnuje studiu profesionální dráhy fenomenálního českého interpreta a

zároveň je vedoucím Centra pro dokumentaci hudby a nových médií. Karel Gott se během šedesátileté kariéry stal ikonou české popmusic a výstava sleduje jeho hvězdnou dráhu od konce padesátých let, kdy začínal jako amatérský zpěvák v pražských jazzových kavárnách, přes první úspěchy v Československu, setkávání se showbiznysem na světových pódii, kariéru v bývalém Západním Německu, až po ohlasy u současné mladé generace.

Exkluzivní pojetí výstavních prostor zajistil renomovaný architekt Miroslav Vavřina. Interiéry podpalubí lodi nabídnou místo přímo pro vystavované artefakty, palubní část bude pokryta modulárními a recyklovatelnými přepravními kontejnery standardních velikostí, jejichž kombinací a designérskými úpravami do svěží a moderní podoby v černo-bílých barvách vzniknou prostory pro společenské



vyžití. Inspirováni estetikou transkontinentálního „carga“ s lehkostí jachetní elegance došli organizátoři k harmonickému a funkčnímu modelu kotvícího kulturního objektu na řece.

INVALIDITA JE JEDNOU Z ŽIVOTNÍCH SITUACÍ UPRAVENOU ZÁKONEM



Těžký úraz nebo vážná nemoc, která člověka zcela nebo částečně vyřadí z pracovního života, může potkat každého. Více než jedna čtvrtina příjemců invalidních důchodů jsou lidé ve věku do 44 let.

Důchodový systém myslí i na lidi se zdravotním handicapem, kteří pro svůj dlouhodobě nepříznivý zdravotní stav nemohou pracovat nebo nemohou být pracovně činní tzv. na plný výkon. Zákon o důchodovém pojištění, podle kterého úřad postupuje, stanoví podmínky, za kterých je možné invalidní důchod přiznat. Jsou jimi uznána invalidita a získání určité doby důchodového pojištění.

„Smyslem invalidního důchodu je alespoň částečně nahradit příjem, o který člověk přijde kvůli dlouhodobě nepříznivému zdravotnímu stavu. Setkáváme se s tím, že kolem tohoto tématu panuje řada nejasností. Rozhodli jsme se proto nejčastější z nich objasnit,“ uvedl ústřední ředitel ČSSZ Jiří Biskup a dodal: *„Invalidita je bezesporu složitá životní situace, je tedy důležité, aby ti, kteří se s ní potýkají, i jejich blízcí, měli dostatek informací. Praktické informace týkající se průběhu řízení při žádosti o invalidní důchod jsou uvedeny v letáku ČSSZ* **Kdy a jak žádat o invalidní důchod. Práva a povinnosti občana.***“*

Co je invalidita a kdo ji posuzuje

Z pohledu zákona je invalidita definována jako pokles pracovní schopnosti, který nastal z důvodu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu, a to alespoň o 35 %. Podle míry poklesu pracovní schopnosti je rozlišována invalidita prvního, druhého a třetího stupně (I. stupeň – pokles min. o 35 %, II. stupeň – min. o 50 %, III. stupeň - min. o 70 %). Invaliditu a její stupeň stanovuje posudkový lékař příslušné okresní správy sociálního zabezpečení (OSSZ) podle příslušné právní úpravy; neposuzuje ji ošetřující lékař ani specialista, tuto kompetenci má výhradně posudkový lékař.

Co je třeba vědět

V praxi může docházet k tomu, že lidé nesouhlasí s posudkem posudkového lékaře. Je třeba vědět, že tento posudek je jedním z podkladů, na jejichž základě je vydáváno rozhodnutí ve věci žádosti o invalidní důchod. Pokud s rozhodnutím vydaným na podkladě posudku posudkového lékaře žadatel nesouhlasí, může podat proti rozhodnutí opravný prostředek.

ČSSZ, redakčně zkráceno

DŮLEŽITÁ ČÍSLA

Tísňová volání

112 Tísňová volání - centrální číslo

150 Hasiči

155 Záchranná služba

156 Městská policie

158 Policie

Informace o telefonních číslech

1180 Informace o telefonních číslech

1181 Informace o tel. číslech účastníků v cizině a o telefonních službách a sazbách v mezinárodním provozu

Další čísla

13129 Ohlašovna poruch telefonních stanic

133001 Telefonické podávání telegramů

133002 Ohlašovna meziměstských hovorů

133000 Osobní buzení telefonem

14110 Rozptylové podmínky a ovzduší

14112 Přesný čas

14116 Předpověď počasí

Zvířecí záchranka

V Praze a blízkém okolí se můžete obrátit na zvířecí záchranku fungující 24 hodin denně, 365 dní v roce na tel.: 724 184 840.

PŮJČOVNA ZDRAVOTNÍCH POMŮCEK 3P PRAHA

www.3p-os.cz

Adresa provozovny: Wuchterlova 11, Praha 6, 160 00

*Trasa: Metro A, stanice Dejvická, výstup Vítězné náměstí, směr k poště,
k restauraci Budvarka a pak už jen pár kroků k nám*

Lenka Dvořáková	224 323 433 736 509 852, 736 509 866
Jitka Hloušková	774 785 850
e-mail: 3p.poradna3@email.cz	webové stránky: www.3p-os.cz
PROVOZNÍ DOBA <i>* Prázdninový provoz: pondělí a středy pouze do 17h.</i>	
Pondělí	08:00 - 12:00 13:00 - 18:00*
Úterý	08:00 - 12:00 13:00 - 16:00
Středa	08:00 - 12:00 13:00 - 18:00*
Čtvrtek	08:00 - 12:00 13:00 - 16:00
Pátek	dle dohody
PŘEPRAVA POMŮCEK, SENIORŮ A OSOB SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM Účtujeme 15,- Kč za km ze stanoviště auta na Praze 6 a zpět	
Lubomír Kůstka Dušan Rázga Jan Vencel	tel.: 724 654 007 tel.: 736 509 864 tel.: 724 654 089



Vydavatel: Půjčovna 3P Praha, z.s., Wuchterlova 11, 160 00 Praha 6, Evidenční číslo přidělené Ministerstvem kultury ČR: MK ČR E 20355 IČ: 22853332

•Uzávěrka čísla: 2. 7. 2017. Náš časopis naleznete také v elektronické podobě na webových stránkách www.3p-os.cz a jsme také na facebooku pod označením 3P, o. s.
•Redakční rada: Mgr. Lenka Žáčková, Mgr. Jana Zavdilová
•REDAKCE 3P POPULARIS, Rybná 24, Praha 1, kontakt:

lenka.zako@seznam.cz

- Inzerce, dotazy, připomínky zasílejte na adresu vydavatele
- Bankovní spojení – č. účtu: **245 110 988/0300**
- Zveřejnění příspěvků je bez nároku na honorář
 - Nevyžádané příspěvky se nevrací
 - Neprodejné

