

VDÁNÍ

4

POPULARIS

ČTVRTLETNÍK NEJEN PRO OBČANY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM A SENIORY

MĚSÍC: 10

ROK: 2010



Tradiční turnaj pétanque o cenu starosty MČ Praha 1
Taktika a dobrá rada nad zlato!
Park Lannova, Praha 1

Pár slov...

Vážení čtenáři,
tak pro letošní rok máme za sebou „okurkovou“ sezónu. Myslím, že letos zůstala svému jménu dost dlužná - událostí bylo víc než dost ve světě i doma.

Minule jsem si stěžovala na nepovedené jaro, to jsem ale netušila, že léto bude pro řadu lidí tak zlé. Neovladatelná voda opět brala lidem domovy, opakovaně ničila jejich majetky a při sčítání škod mnozí zjistili, že je nezničila povodeň, ale záplava, se kterou jejich pojistná smlouva jaksi nepočítala. Negativní dopady na psychiku asi neumím ani domyslet, pohled „zvencí“ je přece jen jiný. Jednou z mála příznivých skutečností bylo to, že se bezprostředně po katastrofálních povodních (a záplavách) zvedla vlna solidarity a nezbývá než doufat, že neopadla a neopadne spolu s klesající vodou. Tak trochu to záleží i na sdělovacích prostředcích, které nám šťastnějším přinášejí informace z postižených oblastí. A protože i náš časopis je sdělovací prostředek, chtěla bych se za všechny potřebné přimluvit, abychom na ně nezapomněli a podle svých možností se snažili poskytnout jim pomoc. Všichni ve zničených oblastech už jistě stačili poznat pravdivost slov Honoré de Balzaca: Neštěstí mí tu dobrou stránku, že nás učí poznávat opravdové přátele. A já věřím, že pravdivá jsou i Senecova Slova o naději:

Když se dostanete do beznadějně situace a všechno je proti vám, když už se zdá, že už to nemůžete vydržet ani o minutu déle, nevzdávejte se, protože tohle je právě ten čas a právě to místo, kdy se vývoj otočí.
Hezké „babí léto“.

Mgr. Jana Zavadilová ředitelka
CENTRA PRO ZDRAVOTNÉ
POSTIŽENÉ Kraje Praha

NEDŮTKLIVÁ Jirka Donát

*Skrýváš se a unikáš.
Tvé tělo v mých rukách měkne
A klouže jak tělo úhoří.
Bráníš se očima
Jsem šelma
Jsem osamocený pardál se svým hladem.
Jsem levhart plížící se tvými džunglemi
S jedinou myšlenkou.
Jsem puma s lačnými očima.
Jsem šelma ve skoku s nataženými drápy.
Ale ty se skrýváš a unikáš.
Máš tělo úhoří, oči hadí.
Říkáš, dneska ne*

Kdo je Jirka Donát ?

Po vystudování vysoké školy se zabýval chemií, prací na počítači, maloval, dělal grafiky, vázal knížky.
Byl členem Společenstva českých knihařů.
V roce 1997 onemocněl roztroušenou sklerózou a jeho činnost se omezila na psaní básní a bajek.

BARVY PODZIMU



Armáda beranů, kterou vede lev, je silnější,
než armáda lvů, kterou vede beran.
Napoleon Bonaparte

PRAHA 1 SE O HANDICAPOVANÉ OBČANY STARÁ



Městská část Praha 1 je nejen zřizovatelem Střediska sociálních služeb, ale také sama aktivně nabízí řadu služeb pro seniory a zdravotně handicapované občany. Vedle toho spolupracuje s organizacemi humanitárního a sociálního zaměření.

„Prostřednictvím Střediska sociálních služeb jsou občanům mimo jiné nabízeny a poskytovány pečovatelská služba, tísňová péče a sociální poradenství. Pro volný čas máme v nabídce řadu společenských, kulturních, sportovních a zájmových aktivit v klubech seniorů, a to jak na malostranské straně Vltavy, tak na opačném břehu. Svoji nabídku pak ještě rozšiřujeme o společenské akce a výlety, které jsou pro seniory Prahy 1 bezplatné a skutečně hojně navštěvované,“ vysvětluje starosta Prahy 1 Filip Dvořák (ODS).

Pečovatelská služba

Podstatou pečovatelské služby je pomoc občanům, kterým zdravotní postižení nebo stáří brání ve zvládnutí běžných každodenních úkonů a kterým nemohou pomoci jejich rodinní příslušníci. Cílem této služby je umožnit takovým lidem setrvání ve vlastním přirozeném prostředí, zachování životního stylu a důstojného života.

„Pečovatelská služba je vedle toho také poskytována rodinám, ve kterých se narodily více než tři děti současně nebo v rozmezí dvou let opakovaně dvojčata. V současné době pečujeme o domácnost v rodině, kde se narodila trojčátka,“ doplňuje starosta Dvořák a pokračuje: „Jsem rád, že se nám podařilo docílit stavu, kdy můžeme zájemcům o tuto kvalitní službu ve většině případů vyhovět ihned.“

Velkou zkouškou pečovatelské služby byla zimní kalamita na začátku letošního roku. „Naše pečovatelská služba zvládala nákupy, pochůzky i doprovody tak, že nebyl jediný zlomený kotník nebo pád s následky. Vozy rozvážející obědy do domácností přivezly i v době kalamity jídlo včas, zvláště pak diabetikům,“ říká Filip Dvořák.

Domy s pečovatelskou službou

Vedle terénní podoby poskytuje Praha 1 pečovatelskou službu také v domech s pečovatelskou službou (DPS). „Nyní dokončujeme už pátý takový dům na území Prahy 1, a to na rohu ulic Benediktské a Dlouhé, který bude mít 29 bytů pro 39 obyvatel,“ dodává Dvořák.

Jeho součástí budou mimo jiné prostorná jídelna, jež bude sloužit zároveň jako společenská místnost, kadeřnictví či pedikúra a na střeše objektu se pak bude nacházet příjemná obytná zahrada.

V domech s pečovatelskou službou jsou zároveň střediska pečovatelské služby a střediska osobní hygieny. Všechny jejich interiéry jsou bezbariérové a jsou vybaveny velkokapacitními výtahy nebo schodolezy.

Tísňová péče

Další důležitou a užitečnou službou, kterou radnice první městské části nabízí, je tísňová péče, jež je nepřetržitou distanční hlasovou a elektronickou komunikací s lidmi, kteří setrvávají ve svém domácím prostředí, ale jsou v důsledku snížení soběstačnosti vystaveni stálému vysokému riziku ohrožení zdraví. U řídicího pultu jsou nepřetržitě přítomni pracovníci dispečinku, kteří vyhodnocují příchozí zprávy a telefonicky ověřují nutnost a naléhavost přímé pomoci klientovi. „Díky tísňové péči se podařilo zachránit mnoho lidských životů. Ale nejde pouze o záchranu, ale i o pomoc při zvládání složitých životních situací a nečekaných překážek,“ uzavírá Filip Dvořák.

-red-

DŮCHODY OD LEDNA VZROSTOU V PRŮMĚRU O 371 KORUN

Průměrný starobní důchod by měl od ledna vzrůst o 371 Kč na 10.494 Kč, tedy o 3,66 procenta. Vyplývá to z informace, kterou v měsíci září zveřejnilo ministerstvo práce a sociálních věcí (MPSV). Podle návrhu by se měla procentní výměra každého důchodu zvýšit o 3,9 procenta a základní výměr by měl vzrůst o 60 korun na 2230 Kč.

Od ledna 2011 se také navrhuje zvýšit o 3,9 procenta příplatky k důchodu, například za křivdy způsobené komunistickým režimem či za účast v boji za vznik a osvobození Československa. Jde o první zvýšení po dvou letech. Naposledy se důchody valorizovaly v lednu 2009. Výdaje státního rozpočtu na tuto valorizaci budou v roce 2011 u důchodů vyplácených Českou správou sociálního zabezpečení (ČSSZ) činit 12,41 miliardy korun.

Cílem navržené úpravy je zvýšit penze v zákonem stanoveném termínu. Podle zákona o důchodovém pojištění by se vyplácené důchody od ledna měly zvýšit, pokud růst cen, tedy inflace mezi srpnem 2009 a letošním červencem a třetina růstu reálných mezd v roce 2009 dosáhne v součtu alespoň dvou procent. Inflace se zvýšila o 2,2 procenta a růst reálných mezd dosáhl 4,1 procenta.

ČTK

NOVÝ WEB RAD A POMOCI PRO DIABETIKY

Cukrovka (diabetes mellitus) je souhrnný název pro choroby, které se laboratorně projevují zvýšenou hladinou cukru v krvi (hyperglykemií).

V současné době žije v Česku 800.000 registrovaných diabetiků, kteří jsou pro svoji nemoc v péči lékařů, což je v přepočtu cca 7,5 osoby na 100 obyvatel. V průběhu jednoho kalendářního roku u nás zemře zhruba 1825 diabetiků v důsledku své nemoci. Statistika zaznamenává vzrůst počtu lidí bojujících s komplikacemi nemoci, kterých Ústav zdravotnických informací a statistiky v roce 2009 evidoval více než 221.000. Mezi nejčastější komplikace patří postižení ledvin a nemoci očí, které mohou vést až k úplné slepotě. Vysoké procento nemocných trpí takzvanou diabetickou nohou (gangrénou), která se „zaléčuje“ velice svízelně a bohužel ve většině případů musí dojít k radikální léčbě, tedy k amputaci postižené části končetiny či jejích prstů. Projevy komplikací často spouští také stavy různé závažných depresí.

Rady, kontakty na odbornou pomoc a informace o moderních způsobech léčby naleznete na nových webových stránkách: www.zivotsdiabetem.cz.

Hledali jsme pro Vás i další zajímavé stránky s tématem diabetu, kterými například jsou: <http://cukrovka.zdrave.cz/>, jejichž garantem je Diabetická asociace ČR.

Jejich hlavním cílem je seznamovat veřejnost s problematikou diabetu, zlepšit přístup k informacím o diabetu, jeho léčbě a zejména prevenci. Na stránkách naleznete řadu příběhů diabetiků a nespočet dobrých rad. Zúčastněte se i vy diskuze, pomůžete tak i ostatním.

Hladinu cukru v krvi reguluje hormon inzulin, který umožňuje cukru z krve vstoupit do buněk. Bez inzulinu nemohou buňky lidského těla cukr z krve získávat.

Potřebujete půjčit kompenzační pomůcky?

Máte vy nebo někdo z vaší rodiny zdravotní problémy, potřebujete půjčit vozík, chodítko či polohovací postel?

Navštivte naši poradnu a půjčovnu pomůcek. Zapůjčení pomůcek není podmíněno věkem, přiznáním průkazů TP či členstvím v sdruženích zdravotně postižených.

Zároveň vám můžeme **zdarma** poskytnout odborné sociálně právní **poradenství**, pomoc při zajištění individuální přepravy seniorů a zdravotně znevýhodněných osob, podporu při začleňování do společnosti a hledání vhodného zaměstnání.

Osobně nás můžete navštívit na Poliklinice Prosek:

Po 8 - 12 a 13 - 17

Út 8 - 12

St 8 - 12 a 13 - 17

Ostatní pracovní dny nás můžete kontaktovat na tel. čísle 736 509 853.

Na setkání se těší Mgr. Magdalena Musilová

VAŠE DOTAZY - NAŠE ODPOVĚDI

Kdo za mne může přebírat důchod, který si nemohou ze zdravotních důvodů přebrat sám?

Pošta provádí výplaty důchodů v souladu s Poštovními pravidly - Důchodová služba. Na základě příslušného ustanovení pravidel může pošta vyplatit důchod i jiné osobě než důchodci. Jinou osobou je manžel - manželka či zákonný zástupce - zvláštní příjemce. Pokud chce příbuzný vyvednout důchod za nemocného důchodce, musí požádat obecní úřad v místě jeho bydliště, aby ho ustanovil tzv. zvláštním příjemcem. O ustanovení zvláštního příjemce rozhoduje obecní úřad v souladu se zákonem č. 582/1991 Sb.

Pokud by byl důchodce dlouhodobě hospitalizován, pošta mu pošle důchod do nemocnice. Důchod může být také po dobu 3 měsíců uložen na poště, kde si jej po uzdravení může důchodce sám vyvednout.

Změna bydliště a výplata důchodu

Záleží na způsobu výplaty důchodu. Je-li výplata důchodu prováděna v hotovosti prostřednictvím pošty, změnu trvalé adresy nahlásí příjemce důchodu kterékoliv poště, a to prostřednictvím příslušného tiskopisu (je k dispozici na poště). Pošta následně změnu adresy ohlásí ČSSZ Praha.

Je-li výplata důchodu prováděna bezhotovostně převodem na účet u peněžního ústavu, příjemce důchodu změnu trvalé adresy svého bydliště oznámí ČSSZ (nezapomeňte v oznámení uvést své rodné číslo).

Zdroj. www.cssz.cz

Připravila Mgr. Magdalena Musilová



SÚKL: KAŽDÝ ČECH SPOTŘEBOVAL LONI LÉKY ZA 5500 KORUN

Léky za více než 5500 korun, zhruba 29,5 balení, spotřeboval loni každý obyvatel Česka. Za posledních pět let je to nejvyšší částka, v počtu balení ale pokles. Vyplývá to z výroční zprávy Státního ústavu pro kontrolu léčiv (SÚKL). Nárůst finančního objemu byl způsoben tím, že na trh dostaly moderní drahé léky. Celková spotřeba léků v cenách výrobce, tedy bez DPH a obchodní přírůžky, stoupla v letech 2005 až 2009 ze 46,8 miliardy na 58,2 miliardy korun. Celkové počty balení naopak ve stejném období klesly z téměř 369 milionů na necelých 312 milionů.

Celkem bylo loni registrováno 52.207 kódů léčivých přípravků (bez homeopatik), v užití bylo 7539. Ze zprávy SÚKL plyne, že od roku 2004 se v Česku registrovalo velké množství léků - celkový počet stoupl za tu dobu více než 2,5krát. Spotřeba užívaných léků stoupla jen mírně, zhruba o 700, protože řada léků se již přestala užívat.

Počty lékáren se po prudkém nárůstu, který trval zhruba do roku 2005, již příliš nemění. V roce 1991 jich bylo 1090. V posledních pěti letech se drží počty kolem 2300 lékáren a zhruba 250 výdejn. SÚKL podle zprávy provedl loni 208 inspekcí lékáren, vyplynulo z nich 28 návrhů na pokutu, ve třech případech byl provoz lékárny zastaven.

Celkem bylo provedeno 150 kontrol a 11 šetření na dodržování zákona o cenách a pravidel cenové regulace. Ve dvou případech byl podán návrh na uložení pokuty. Od června provedl SÚKL také 151 kontrol prodeje léků s pseudoefedrinem, z nichž narkomani vyrábějí pervitin. Loni přijal SÚKL 1436 hlášení o možných nežádoucích účincích léčiv a zahájil osvětovou kampaň o významu těchto hlášení.

SÚKL shromažďuje také hlášení o závadách v jakosti léčiv - loni jich bylo 235, z nich 19 vedlo ke stažení přípravku z trhu. Dále ze zákona dohlíží i na reklamu na léčivé přípravky. Loni dostal 193 podnětů na porušení zákona o regulaci reklamy - v 65 procentech šlo o tištěné reklamní materiály, ve 22 procentech o webové stránky, osm procent se týkalo sponzoringu a pět procent reklamních vzorků.

Reklama na léky na předpis tvořila 52 procent šetřených případů na volně prodejné léky 38 procent. Loni skončila čtyři správní řízení s celkovou pokutou 800.000 korun. Nejvyšší pokuta 550.000 korun byla udělena za reklamu zaměřenou na odborníky, která porušila zákaz nabízet, slibovat či poskytovat jim dary nebo jiný prospěch.

Zdroj: SÚKL

ČTK

ČSOB ZPŘÍSTUPŇUJE BANKOMATY VSTRĚCNÉ POTŘEBÁM NEVIDOMÝCH

Československá obchodní banka a Poštovní spořitelna zpřístupnily v Česku nevidomým lidem celkem 220 bankomatů. Nevidomí klienti se k nim budou moci připojit pomocí běžných sluchátek a provést výběr dle automatických zvukových pokynů. ČSOB tuto novinku zveřejnilo 5. října na své tiskové konferenci. Obdobná služba je již pět let poskytována na 52 bankomatech.

Nevidomý klient přijde k bankomatu, vloží sluchátka do zdířky a zmáčkne na přístroji klávesu jedna, kterou najde podle umístění hmatově zvýrazněné klávesy pět. V tu chvíli se bankomat začne chovat v režimu pro nevidomé a z bezpečnostních důvodů zmizí data z obrazovky. „Jinak je výběr standardní jako z kteréhokoliv jiného bankomatu,“ řekl novinářům Martin Čížkovský, který je zodpovědný za síť bankomatů ČSOB a Poštovní spořitelny. Každý nový bankomat ČSOB a Poštovní spořitelny bude umožňovat výběr hotovosti nevidomým s ohledem na jejich specifické zdravotní postižení.

Zdroj: ČTK

PRŮZKUM: VÍCE NEŽ TŘETINA PRAŽANŮ POMÝSLÍ NA STĚHOVÁNÍ

Více než třetina Pražanů (37 procent) připouští, že se časem přestěhuje. Nejčastěji by si lidé podle průzkumu agentury DEMA vybrali obec (43 procent) či město (18 procent) v blízkosti české metropole.

Slibují si od toho čistší vzduch a to, že budou blíž přírodě. Musí se ale připravit na problémy s dopravou, na horší občanskou vybavenost a na trvalou závislost na Praze, která je mnohdy jedinou příležitostí najít práci a nabízí i nezbytné služby ve zdravotnictví, školství a kultuře. DEMA to uvedla na základě průzkumů, které konfrontovaly představy Pražanů s každodenní realitou lidí ze středočeského města Čelákovice a z obce Zbuzany.

Ředitelka agentury Bohumíra Jozífková označila řadu závěrů z uvedených výzkumů za nelichotivé. „Zatímco lidé, kteří se stěhují z velkoměsta do jeho okolí, si slibují lepší propojení s přírodou, satelitní obec prorůstá do krajiny a zeleně ubývá,“ uvedla mimo jiné v tiskové zprávě, kterou má ČTK k dispozici.

O přestěhování přemýšlí zhruba každý třetí Pražan. Polovina z těch, kteří o tom uvažují, si podle průzkumu umí stanovit konkrétní časový horizont - do dvou let 21 procent, do pěti let 32 procent, zbytek si prý konkrétní termín představit neumí. Téměř tři čtvrtiny z těch, kteří uvažují o změně bydlení, by nejraději odešly mimo hlavní město, přičemž nejčastějším lákadlem by byla menší obec (43 procent), případně menší město (18 procent) u Prahy. Jinou městskou část by si vybralo 14 procent dotázaných, stejně jako lokalitu ve větší vzdálenosti od Prahy.

Zkušenosti obyvatel Čelákovice a Zbuzan upozorňují podle agentury DEMA na komplikace života v sousedství hlavního města. Účastníci průzkumů mezi ně zařazují kromě dopravy také špatnou občanskou vybavenost a infrastrukturu a rovněž věci, které narušují životní prostředí - hluk, prach a úbytek zeleně. Negativem je podle nich také výstavba, která mění ráz krajiny. Pro obyvatele Čelákovice i Zbuzan je hlavní město nejdůležitější jako místo, kde řada z nich pracuje. V metropoli má zaměstnání 79 procent obyvatel Zbuzan, v případě Čelákovice je to 46 procent, uvedla DEMA na základě svých průzkumů.

ČTK

Weby, které by se mohly hodit:

- www.skutry-pro-postizene.com
- www.mkvcr.cz (*Motoklub vozičkářů*)
- www.polymedshop.cz (*prodej přístrojů a spotřebního materiálu pro zdravotnictví*)
- www.ictus.cz
- www.zdravotniprodejna.cz
- www.paraple.cz
- www.daviddrahoninsky.webnode.cz (*Rady a postřehy pro vozičkáře*)
- www.dmapraha.cz (*Zdravotní, kompenzační, ortopedické a rehabilitační pomůcky*)

OPUS v.d.i.

vytváříme pracovní místa pro lidi s tělesným postižením
www.opus-vdi.cz

ÚČASTNÍCI I.,II A III. ODOBOJE- I TI ŽIJÍ NA PRAZE 1



Občas se setkávám s názorem některých našich spoluobčanů, že česká společnost neocenila své hrdiny z historického období 1 a 2. světové války a komunistické totality dostatečně. Vzhledem k tomu, že se s problematikou období prvního, druhého a třetího odboje zabývám dlouhodobě a s lidmi, kteří jsou účastníky toho kterého odboje se setkávám prakticky denně, nemohu se s tímto tvrzením úplně ztotožnit. Jistě, řada událostí je ještě nedořešena či zcela nevysvětlena, ale to patří spíše do kompetence historiků. Jako obyvatelka Prahy 1, žijící na jejím území desítky let vím, že Městská část Praha 1 v čele se svým starostou se o své „odbojáře“ dobře stará. Mimo svoji občanskou profesi jsem totiž členem občanského sdružení Publicum commodum, které má své sídlo i působíště na Praze 1 a které se mimo jiné zabývá

právě obdobím prvního, druhého a třetího odboje. Působím zde jako produkční a koordinátorka všech akcí, týkajících se těchto historických období.

Ve spolupráci s Městskou částí Praha 1 a rovněž za významné podpory Magistrátu hlavního města Prahy pořádáme řadu akcí, jejichž cílem je celospolečenský dopad na široké spektrum našich spoluobčanů nejen v rámci Prahy 1 ale i mimo její území.

Z hlediska zařazení účastníka do toho kterého odboje existuje v případě I. a II. odboje příslušná právní norma, která přesně definovanými znaky vymezuje zařazení příslušné osoby pod jurisdikci příslušného právního ustanovení. Z toho pak vyplývají práva účastníka příslušného odboje sloužící jako jeho ocenění anebo na zmírnění některých křivd způsobených komunistickým režimem. Jsou to např. oprávněné nároky na poskytnutí příplatku k důchodu, nároky na jednorázové peněžní částky, ty upravuje zákon č.108/2009 Sb., poskytnutí vdovských a vdoveckých důchodů po účastnících odboje z období I a II. světové války, apod. Účastníci odboje z I. světové války musí splňovat podmínky zákona č. 462/1919 Sb. v platném znění, účastníci odboje z období II. světové války musí splňovat podmínky, respektive musí být držiteli osvědčení podle § 8 zákona č.255/1946 Sb. v platném znění. Ocenění pak upravuje zákon 357/205 Sb. U nároků sloužících ke zmírnění některých křivd způsobených komunistickým režimem přijala vláda ČR nařízení č.622/2004 Sb. s účinností od 1. ledna 2005, rozšíření okruhu politických vězňů z období komunistického režimu a pozůstalých po nich bylo provedeno nařízením vlády č.405/2005 Sb. s účinností od 1.listopadu 2005.

Z výše uvedeného výčtu je zřejmé, že určující limit zařazení účastníka do I. a II. odboje je počátek a konec 1. a 2. světové války, účastníci tzv. třetího odboje jsou limitováni dobou mezi 25.únorem 1948 a 31.prosincem 1989. Potud určující data a příslušné právní normy, upravující příslušný statut odbojáře, práva a povinnosti týkajícího se jeho či pozůstalých po účastnících odboje.

Právní ustanovení období totalitní vlády komunistů jako III. odboj je dosud nedořešeno. Obecně se mluví o zmírnění křivd způsobených komunistickým režimem, je vymezeno časové období, ale neustále probíhá diskuze na různých úrovních, zda období, které je datováno nástupem komunistického režimu, tj. únorem 1948 a ukončeno 31.12. 1989 je aktivní protikomunistický odboj, anebo se účastník stavěl na odpor, objevil se dokonce názor, zda se neprosazuje zákon o něčem co neexistuje či neexistovalo. Je třeba si uvědomit, že velká část politicky perzekuovaných a následně odsouzených nebyla odsouzena za reálnou, ale smyšlenou činnost. Odsouzení byli perzekuováni ze zcela pragmatických důvodů, pro komunistický režim musel existovat nepřítel, který musel být exemplárně potrestán, cíleně bylo budováno období strachu o rodiny, přátele, o vlastní osobu, rozmáhalo se opět kolaboranství, byly cíleně rozvíjeny temné stránky lidské duše.

To vše se komunistickému režimu hodilo, strach a nejednotnost občanů jim dovolila úspěšně vládnout za pomoci komunistických aparátčků a výkonných složek jako bylo např. STB. Senátor Jiří Liška předložil zákon o III. odboji, Poslanecká sněmovna jeho projednávání několikrát odložila. Spory se vedou okolo skupiny bratrů Mašinů, byl to aktivní odpor nebo nebyl, byl zemřelý člen skupiny Mašinů Milan Paumer odbojář nebo nebyl? Je třeba si neustále připomínat, že v padesátých letech bylo protiprávně odsouzeno 270 tisíc lidí, z nichž většina si odseděla v průměru deset let, z toho 270 lidí bylo popraveno, 250 bylo zastřeleno na hranicích, 80 lidí zemřelo ve vyšetřovací vazbě následkem mučení a více než 8 tisíc vězňů zahynulo ve věznicích a lágrech.

Zatímco o účastnících I. a II. odboje není pochyb, druhá světová válka byla ve dvacátém století mimo jiné pokusem o vyhlazení českého národa v rámci německého nacistického pojetí světové vlády, o třetím odboji je vedena dosud nekončící diskuze.

Ale uvědomuje si někdo vůbec, že tito lidé žijí mezi námi, žijí zde jejich potomci, synové, dcery vnuci a všichni prožívají své běžné životní radosti i dramata bez ohledu na jejich „právní zařazení“?

Městská část Praha 1, v čele se starostou ing. Filipem Dvořákem, který je synem účastníka III. odboje, si svých občanů patřících do I., II. či III. odboje velmi váží a společně s naším občanským sdružením aktivně spolupracuje na tématech, která jsou aktuální.

Ať to bylo např. připomenutí historie koncentračního tábora Buchenwald, Osvětim, Terezín - na území Prahy 1 stále žijí lidé, kteří tímto peklem prošli, anebo vzdání úcty válečným veteránům, připomenutí zrůdnosti vpádu spřátelených vojsk Varšavské smlouvy dne 21. srpna 1968 či připravovaná akce k 60. výročí ustanovení PTP, která se bude konat dne 14. října 2010 od 13.00 hod. na Staroměstském náměstí.

Městská část Praha 1 nezapomíná na své hrdiny a snaží se přiblížit mladé generaci zrůdnosti všech totalitních režimů.

Snaží se o to, aby nebyla zjednodušována paralela mezi nacismem a komunismem, komunismus se na nás podepsal neodčitelným způsobem, ale kdyby zvítězil v roce 1945 nacismus, asi by vše bylo jinak.

Velké tragedie se vždy rodí nenápadně, postupně, ale soustavně podryváním základních atributů demokracie. Sama jsem dcerou odbojáře a mám mezi nimi mnoho přátel, jen díky nim jsem mnohdy přehodnotila své názory na období příslušných odbojů., v některých věcech jsem méně radikální, jsem schopna pochopit naději, kterou vkládali po roce 1945 do jiného, tehdy z jejich pohledu spravedlivějšího společenského řádu a který jim slibovali komunisté, ale o to více jsem radikální v tom, že tito komunisté je po roce 1948 podvedli a zničili jim životy i rodiny.

Znám řadu těch, kteří vyšli jako odbojáři z německých koncentráků a byli v padesátých letech znovu zavřeni, tentokrát vlastními lidmi do českých věznic. Všichni tito lidé, kteří si prošli hrůzy let 1938 až 1989 si váží citlivého přístupu Městské části Praha 1 v čele se starostou Filipem Dvořákem a jeho týmem v řešení jejich sociálních problémů, váží si jejich lidského přístupu a zájmu o to, co jako odbojáři prožili a oceňují předávání jejich zkušeností z nedemokratických režimů mladé generaci.

A to by bez součinnosti s radnicí a bez ekonomické podpory nebylo vůbec možné.

Prvky nedemokratického chování jsou stále mezi námi, demokraté musí být neustále činní, nesmí být slabí a nesmí podceňovat byt' skryté příznaky možného totalitního chování.

Městská část Praha 1 v čele se svým starostou si uvědomuje, že Demokracie ani Svoboda nejsou prázdnou frází, ale jsou smyslem její práce. Proto nezapomíná na své odbojáře, váží si jich a poskytuje jim morální, psychickou a v případě potřeby i ekonomickou podporu.

JUDr. Jaroslava Janderová

KDE SI MŮŽETE ZAJISTIT ELEKTRONICKOU ZDRAVOTNÍ KNÍŽKU

Národní rada osob se zdravotním postižením začala s firmou IZIP nabízet lidem s handicapem, aby si zřídili elektronickou zdravotní knížku. Budou tak mít kdykoli dostupné informace o svých nemocech a užívaných lécích. „Služba elektronické zdravotní knížky (EZK) je pro tyto lidi velmi důležitá. Často čerpají zdravotní péči a je žádoucí, aby si mohli osobně zkontrolovat její vyúčtování,“ sdělil ČTK předseda rady Václav Krása.

Elektronickou zdravotní knížku má v Česku přes 1,9 milionu lidí, v systému je třetina lékařů, 7000 zdravotnických zařízení a polovina ze zhruba dvou stovek nemocnic.

„Společnost IZIP se dlouhodobě věnuje neziskovým a charitativním projektům. Právě zdravotně postižení občané ocení jednoduchý a neustálý přístup ke svým zdravotním informacím a řadu dalších výhod,“ dodal ředitel IZIP Jiří Pašek.

Systém elektronických zdravotních knížek se rozvíjí v Česku od roku 2002, kdy získal patent Úřadu průmyslového vlastnictví. Rychlý rozjezd zbrzdily aféry kolem možného úniku peněz veřejného zdravotního pojištění na konta politiků ODS. S elektronizací zdravotnictví, kterou podporuje EU, se projekt znovu oživil. Evropská unie si IZIP zvolila jako referenční při zavádění této služby v Evropě.

S obdobou projektu IZIP, takzvanou Kartou života, vstoupila na trh nyní také Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra.

EZP obsahuje pohotovostní sadu dat, která jsou důležitá pro záchranu pacientova života. Lékař se dozví hlavní údaje jako krevní skupina, očkování proti tetanu, rizikové faktory, alergie a trvale užívané léky.

Knížka umožňuje také sdílení informací mezi pacientem a lékařem nebo mezi lékaři navzájem. Je trvale dostupná přes internet z kteréhokoli místa. Pacient může data poskytnout ošetřujícím lékařům, vyhne se tak například nevhodným kombinacím léků nebo zbytečnému opakování vyšetření. Knížka zahrnuje osobní účet pojištěnce s přehledy péče, kterou lékaři vykázali jeho zdravotní pojišťovně, a zprávy o případných nedoplatecích na pojistném. Může sloužit i jako manažer zdraví, upozorní lékaře i pacienta na preventivní prohlídky či očkování.

ČTK

Vláda schválila práce na strategii pro pacienty s Alzheimerem

Praha 6. října - Desítky tisíc lidí trpících Alzheimerovou chorobou či nějakou formou demence se dočkají návrhu, který jim má pomoci řešit jejich obtížnou sociální a zdravotnickou situaci. Vláda dnes schválila návrh Rady vlády pro seniory a stárnutí populace, aby do příštího roku jednotlivá ministerstva zpracovala koncepci řešení.

Změny jsou podle ministra práce a sociálních věcí Jaromíra Drábka (TOP 09) třeba provést v právní rovině věci, pacienti by například měli dostat možnost vypořádat včas své záležitosti. Podstatná je také sociální stránka nemoci. „Pokud pacienti žijí v partnerském svazku, 80 procent z jejich partnerů je stíženo depresemi,“ popsal ministr devastaci rodin, v nichž pacienti s Alzheimerovou chorobou či nějakou formou demence žijí a jimž je třeba pomoci.

Zpracování plánu České republiky ukládá usnesení Evropského parlamentu.

Podle odhadů je v Česku asi 120.000 lidí s Alzheimerovou nemocí. Odborníci předpokládají, že v příštích 40 letech může stoupnout počet nemocných až na čtyřnásobek. Ministr uvedl, že mezi lidmi ve věku 80 až 85 je postižen každý desátý, se zvyšujícím se věkem pak počet nemocných dál stoupá.

ČTK

KAM NA VÝLET ČI RELAXACÍ? TŘEBA DO JÁNSKÝCH LÁZNÍ

Jánské Lázně leží na jižním svahu Krkonoš v oblasti Krkonošského národního parku, v nadmořské výšce 670 m n. m., na úpatí Černé hory (1299 m). Městečko je považováno za velice klidnou oblast, neboť není zatížena „zimní turistikou“. Jediným malým nedostatkem je nedostačující sortiment zboží denní spotřeby.

Termální prameny minerálních vod jsou řazeny mezi vlažné prameny hydrouhlíčitanovápénatosodného typu. Teplota v místě vývěru dosahuje 27,5°C. Svým obsahem nepřekračuje povolenou hranici radioaktivních složek pro pitnou vodu. Obsah volného oxidu uhličitého, který vystupuje po vzestupné cestě termy spolu s malým obsahem radonu se pohybuje okolo 6 mg/l. Celková mineralizace se pohybuje okolo 300 mg/l s rozhodujícím podílem vápníku.

Navštívíte-li Jánské Lázně, dovolujeme si Vám doporučit, abyste navštívili nové aqua centrum, můžete se také vydat na dobře značené turistické stezky a cyklotrasy různých obtížností. Cesty za poznáním Vás mohou zavést do nedalekých skláren s pivovarem v Harrachově. Nedaleko Janských Lázní je golfové hřiště. V okolí je dále možné navštívit mnoho kulturních i technických památek.

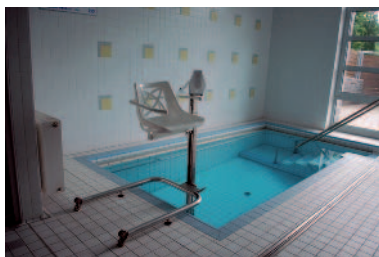
Rehabilitační programy

Léčebná tělesná výchova: nejdůležitější součást léčebného plánu pro indikované skupiny diagnóz.

Fyzikální terapie: využívá působení fyzikálních vlastností na lidský organismus.

Balneoterapie: Léčba založená na využití termální vody.

Ergoterapie: Nácvik soběstačnosti a sebeobsluhy.



JÁNSKÉ LÁZNĚ srpen 2010



PŮJČOVNA KOMPENZAČNÍCH POMŮCEK

Centrum pro zdravotně postižené kraje Praha nabízí možnost zapůjčení kompenzačních a rehabilitačních pomůcek občanům se zdravotním postižením a seniorům.

Osobní návštěvy jsou možné na adrese: CZP Praha 6, Wuchterlova 11

Po až St 08.00-12.00 13.00-17.00

Čt 08.00-12.00 13.00-15.00

Pá - pouze po telefonické dohodě

s p. Kůstkou nebo p. Javorem (viz. kontakty níže)

Kompenzační pomůcky jsou doplňovány dle požadavků klientů. Současně je nabízena i možnost odprodeje kompenzačních pomůcek za zvýhodněné ceny.

Příspěvek na údržbu pomůcek pro jednotlivce

Typ pomůcky	cena za 1 den	cena za 1 měsíc
Polohovací lůžko elektr. (dle typu)	---	800,00 Kč
Invalidní vozík mechanický (dle typu)	20,00 Kč	---
Chodítka podpažní U 2A , U 2B	10,00 Kč	---
Chodítka kloubová	5,00 Kč	---
Chodítka rollátor (se sedátkem)	10,00 Kč	---
Chodítka tříkolky	10,00 Kč	---
Motomedy (dle typu)	30,00 Kč	900,00 Kč
Hydraulické zvedáky	10,00 Kč	---
Elektrický vozík	30,00 Kč	900,00 Kč
Klozetová křesla	10,00 Kč	---
Vanové zvedáky - hydrolify	10,00 Kč	---
Schodolez	30,00 Kč	---
Ceník pro komerční účely např. hotely, CK a ostatní Jednotná cena bez ohledu na typ pomůcky 100,00 Kč na den.		

Kromě přepravy pomůcek zajišťuje CZP kraje Praha také v omezené míře přepravu osob, která není vázána na držení průkazu mimořádných výhod. Za každý ujetý km je účtován částka 10,00 Kč. Stanoviště tzv. sociálních aut je na adrese Wuchterlova 11, Praha 6 a Lovosická 40, Praha 9.

Do výsledné ceny je zahrnuta i i cena za jízdu z výchozího stanoviště.

Kontaktní pracovníci:

Marian Javor

e-mail: mar.jav@atlas.cz

Telefon: 224 323 433, 723 347 806,
724 654 090, (251 815 123 - domů)

Luboš Kůstka

tel. 724 654 007

e-mail: pujcovna.czp@centrum.cz

Jan Vencel

stanoviště, Lovosická 40, Praha 9
tel.724 654 089

**Lidová pověra**

Čekanka vykopaná na den světců Petra a Pavla ve dvě hodiny odpoledne slouží svému nositeli jako amulet proti všemu zlému, jako ochranný talisman.

Účinné látky: nejdůležitější jsou glykosidické hořčiny, podporující trávení, chuť k jídlu, správné vylučování žluči. Tyto látky jsou obsaženy v mléčné šťávě rostliny. Jako doplněk stravy pro diabetiky je využíván polysacharid inulin, obsažený v kořenech rostliny. Čekanka dále obsahuje třísloviny velké množství minerálních látek.

Popis a výskyt: v přírodě se mezi rostlinami modrá barva vyskytuje jen výjimečně - a čekanka je právě takovou výjimkou. Je to vytrvalá bylina, dorůstající přes 1 metr výšky. Z kulového kořenu vyrůstá větvená tuhá ochlupená lodyha, listy jsou podlouhlé až kopinaté. Na každém stonku kvetou od července do září současně 2 - 3 syté modré květy, můžeme ale najít i čekanku s růžovými nebo bělavými květy. Je velice nenáročná, její planá forma roste na mezích, u cest, na neúrodných úhorech, náspech i rumišťích v nejružnějších nadmořských výškách.

Vyšlechtěná forma foliosa se nejvíce pěstuje v západní Evropě, poskytuje pupeny, známé jako „čekankové puky“ vhodné pro přípravu salátů.

Forma radicosum se pěstuje pro kořeny, z nichž se získává kávová náhražka, známá jako cikorka. Tato náhražka sehrála svoji roli především v letech tzv. kontinentální blokády, kterou v roce 1806 vyhlásil Napoleon na války s nenáviděnou Anglií. Blokádou uzavřel evropské trhy veškerému anglickému zboží dováženému ze zámorí, tedy i dovozu kávy.

Využití v léčitelství: odvar z natí i z kořene je v lidovém léčitelství využíván jako prostředek podporující tvorbu žaludečních šťáv a vylučování žluči a tím zlepšení trávení a chuti k jídlu při nechutenství. Tvoří důležitou složku bylinných čajů doporučovaných při nemoci jater a žlučníku, je mírně močopudný. Zevně se používá k obkladům při kožních zánětech a vyrážkách.

Nemoc deptá sice tělo, ale osvobozuje duši a také ji očistí; v nocích a dnech nucené nečinnosti napadají člověka myšlenky, které jako by se jinak bály příliš ostrého světla... Kdo nikdy nestonal, nezná dobře své nitro.

Rolland Romain

LÉČEBNÉ METODY VE ZKRATCE OD A PO Z

Bioenergetika

Souhrnná metoda tělesných a duševních cviků, které vedou k harmonizaci těla a mysli a představuje studium lidské osobnosti z hlediska energetických procesů těla. Základem je předpoklad, že energie vzniká interakcí těla a ducha. Ve své podstatě ovládá duševní i tělesné stavy. Je především určena k obnově a uvolnění vitality člověka.

Nejznámější cvičení: Dýchání - uvolněné hluboké brániční dýchání, které musí být pravidelné. Zbavuje tělo nervozity, vzteku, deprese i agresivity. Uzemňování - postavíme se na pevnou podložku a svá chodidla se snažíme uzemnit, jakoby přilepit k zemi. Střídáme stoje na špičkách s podupáváním. Hra na zvíře - jedinec si vybere zvíře a snaží se napodobit jeho chování, zpět nou vazbou svého má možnost pochopit sám sebe projevu

Biomedicínké inženýrství

Fakulta biomedicínského inženýrství Českého vysokého učení technického a 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy otevřely v Praze na Albertově laboratoř 3D (třírozměrné) virtuální reality k rehabilitaci pacientů s poruchami rovnováhy. Výsledky rozvíjí novou metodu, která chápe tělo jako souběh několika smyslových systémů (zrak, rovnováha). Speciální rehabilitace je prováděna ve dvou fázích. První je diagnostická, založena na snímání rozložení váhy pacienta, kdy je těžiště jeho těla monitorováno. Pacient je „umístěn“ na speciální stabilometrickou plošinu, která je v pohybu. Především je vyhodnocován zrakový vstup. Druhá fáze je terapeutická, kdy jde již o vedenou koordinaci zraku a rovnováhy.

Metoda může být průlomová ve většině typech onemocnění, která jsou způsobena ložiskovými změnami v mozku, nejčastěji po cévních mozkových příhodách či po poraněních mozku. Klinika rehabilitačního lékařství 1. LF UK a Všeobecná fakultní nemocnice přijímají pacienty do denního stacionáře, kde je nově vedený odborný projekt.

Elektroterapie

Jedná se o typ léčby elektrickým proudem, přesněji využívá působení elektrického proudu, který vzniká v hloubce tkáně prostřednictvím elektromagnetické indukce. Dnes je nejčastěji využíván způsob, kterému se říká transkutánní nervová stimulace (TNS, také TENS). Body jsou stimulovány náplastí do níž je pouštěna statická elektřina, čímž se aktivují nervy, které pocítům bolesti brání.

-Iz-

Jaké novinky chystá vláda ve zdravotnických zařízeních:

- Od dubna má poplatek za pobyt v nemocnici podražít na 100 Kč.
- Od července specialista v ambulanci napočítá pacientovi bez doporučení praktika až 200 korun.
- Od ledna 2012 bude lékárenský poplatek nahrazen platbou za celý recept

Novinky můžete trvale sledovat na webových stránkách Ministerstva zdravotnictví ČR: <http://www.mzcr.cz/Legislativa/>

ŘÍDÍM SVŮJ SVĚT... ANEB ZVYŠTE SVOJI KVALIFIKACI



Osoby se zdravotním postižením jsou jednou z nejvíce ohrožených skupin v souvislosti s vyloučením z běžného života a jedním z hlavních důvodů tohoto stavu je bezpochyby i omezená možnost pohybu.

„Zdravý“ člověk má možnost jak v rámci pracovní doby, tak ve svém volném čase vykonávat nejrůznější činnosti, kromě jiného i díky schopnosti řízení automobilu a jeho využívání.

I v řadách hendikepovaných (vozičkářů, sluchově postižených apod.) je ale spousta těch aktivně žijících a pracujících, kteří by si rádi tuto dovednost osvojili, řidičské oprávnění získali, vozidlo sami řídili a tím byli opět o krůček dále k osamostatnění se a zařazení se do běžného života. Je nepřehledné množství velkých či malých autoškol, které nabízí řidičská oprávnění, kondiční jízdy atd. Z pozice „zdravého“ člověka je to běžná věc a každý se snaží najít autoškolu, která bude vyhovovat jeho požadavkům - aby nemusel chodit moc daleko, aby cena byla co možná nejprůmyslnější, někoho zajímá, jaké vozy má autoškola k dispozici.

U hendikepovaného člověka jsou požadavky odlišné. Člověka na vozíku zajímá, která autoškola bude schopna a ochotna vozičkáře či jinak hendikepovaného vůbec do kurzu zařadit, dalším problémovým faktem je, že v republice existuje pouze několik autoškol, které disponují vlastními vozy s úpravou pro vozičkáře.

A proto jistě potěší skutečnost, že se objevila zcela nová autoškola, která tuto možnost nabízí. Je jí pražská **Autoškola Praha s.r.o.** sídlící na Praze 9 - Vysočanech.

Vedle vozičkářů je díky školenému personálu přístupná také sluchově postiženým zájemcům o řidičské oprávnění, **instruktoři komunikují ve znakové řeči.**

Výcvik je zajištěn na bezpečném vozidle s úpravou na ruční ovládání a s pomocnými pedály u spolujezdce pro instruktora. Tento nový prvek maximálně zvyšuje bezpečnost žáka i učitele, neboť v současné době je běžnou praxí provádět výcvik na vlastním voze vozičkáře, který logicky není vybaven pomocnými pedály u instruktora. Ten jako zodpovědná osoba má pak jedinou šanci, jak zabránit možné havárii - sáhnout řidiči na volant a pokusit se strhnout řízení. V případě nutnosti brzdit má pak k dispozici jen ruční brzdu, která je však slabou pomůckou pro snížení rychlosti a nikdy nepřekoná výkon motoru, tj. vozidlo bezpečně a včas nezastaví.

Společným cílem obou stran by mělo být umožnit hendikepovaným snazší začlenění do běžného společenského života, který je pro ně velmi často díky jejich nelehké životní situaci obtížný respektive možnost dalšího kvalitnějšího uplatnění se na trhu práce.

Nakonec, přijďte se přesvědčit sami - o profesionalitě instruktorů, o příjemném prostředí, o vlastních možnostech a schopnostech. Jednoduše, přijďte mezi nás!

Bližší informace Vám pracovníci autoškoly rádi poskytnou na níže uvedených kontaktech, k dispozici jsou i webové stránky.

web: www.1autoskola.cz

tel: 737 902 532

e-mail: info@1autoskola.cz



PODĚKOVÁNÍ PATŘÍ VŠEM MĚSTSKÝM ČÁSTEM,
které poskytly finanční příspěvek na částečnou úhradu tohoto čísla, ale i všem ostatním, kteří pravidelně přispívají, nejen na úhradu časopisu, ale i na provoz CZP.



Mandala pro štěstí od Katky Nesvadbové

22 let, Praha 1

Mandala vyjadřuje posvátný kruh, jehož symbolika se vyvíjí v duchu tibetského buddhismu. Ve své podstatě je symetrickým diagramem soustředěným okolo vlastního středu a většinou rozdělený do čtyř stejně velkých kvadrantů.

Nad střed mandaly je možné přikládat ruce a čerpat tak energii.

CENTRUM PRO ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÉ KRAJE PRAHA

Sídlo: Wuchterlova 11, Praha 6

Tel. 233 324 406, 736 509 900

Ředitelka: Mgr. Jana Zavadilová

czp4@czppraha.cz

CZP pro Prahu 1, 2, 3, 7, 10

Praha 1, Rybná 24

Tel. 224 828 431, 736 509 852

Vedoucí pracovník: Bc. Lenka Žáčková

czpp1@czppraha.cz

CZP pro Prahu 4, 11, 12

Praha 4, Filipova 2013

Tel. 271 911 670, 736 509 854

Vedoucí pracovník: Renata Koštelová, Dis

czpp4@czppraha.cz

CZP pro Prahu 5, 13

Praha 5, Zborovská 46

Tel. 257 315 430, 724 654 100

Vedoucí pracovník: Ing. Stanislav Slamiak

czpp5@czppraha.cz

CZP pro Prahu 6

Praha 6, Wuchterlova 11

Tel. 224 323 433, 736 509 866

Vedoucí pracovník: Mgr. Olga Böhmová, Dis.

czpp6@czppraha.cz

CZP pro Prahu 8, 9, 14

Praha 9, Lovosická 40

Tel. 284 810 936, 736 509 853

Vedoucí pracovník: Mgr. Magdalena Musilová

czpp9@czppraha.cz

Vydavatel: **CENTRUM PRO ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÉ Kraje Praha**, Wuchterlova 11, 160 00 Praha 6, nezisková organizace
Redakční rada: Lenka Žáčková (redakční podpis -lz-), Mgr. Jana Zavadilová • Grafická úprava, tisk: M.I.B. PRINT, s.r.o., Papírenská 1, Praha 6, www.mibprint.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 • Za obsah komerčních textů redakce neodpovídá • Náklad 3 500 ks, distribuce zdarma - neprodejné • Uzávěrka tohoto čísla byla 20.9.2010 • Elektronická verze na www.czppraha.cz (do 1 týdne od vyjití tištěného čísla)