

VDÁNÍ

5

MŠÍC: 12
ROK: 2010

POPULARIS

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



Podle počasí dnů a nocí od Božího narození do svátku Tří králů, určuje se počasí pro dvanáct měsíců příštího roku.

Pár slov...

Vážení čtenáři, poslední letošní číslo časopisu *Popularis* dostáváte do ruky ve chvíli, kdy vrcholí předvánoční shon, kdy se blíží svátky „klidu a pohody“. Ze všech stran zní dokola omílané koledy, obchodní řetězce se předhánějí v nabídce zaručeně nejlepších přezdobených ozdob, řetězů, andělů a těžko hledáme něco, co by alespoň vzdáleně připomínalo české vánoce z Ladových obrázků. Jen co jsme se zbavili Dědy Mráze, vtrhl na jeho místo král konzumu Santa Klaus a na Ježíška zase tak nějak nezbylo místo..... Všudypřítomná honba za drahými dárky – mnohdy za cenu zadlužení – vytlačila drobné, často vlastnoručně vyrobené maličkosti, které zaručeně potěšily. Nestýská se mi po době, kdy na vánočním stole kralovalo pár červených jablíček a několik těžce sehnanych banánů, na plný stůl a bohatší peněženku se zvyká snadno. Jen bychom neměli zapomínat na ty méně šťastné, pro které ani teď není zrovna bohatě prostřeno. Proto Vás prosím, až se necháte zlákat ke vstupu do nákupního ráje, zkuste tam najít tzv. Strom splněných přání. Pod stromem jsou obálky s přáníčky, často velmi skromnými, od dětí z dětských domovů. Vyberte si nějakou a podle svým možností zkuste udělat radost neznámému dítěti. Možná Vám to přinese víc radosti, než byste čekali.

A ať už budete blížíci se vánoční svátky slavit sami nebo v kruhu svých blízkých, ať vnímáte jejich duchovní poselství nebo je považujete „jen“ za nejsvátečnější dny v roce, máte-li možnost kohokoliv jakoliv obdarovat, udělejte to, protože jak řekl Jan Werich:

Neříkej, že nemůžeš, když nechceš. Protože přijdou velmi brzy dny, kdy to bude daleko horší. Budeš pro změnu chtít a pak už nebudeš moci.

Hodně zdraví, pohody i osobního štěstí Vám všem jménem zaměstnanců CZP přeje

Jana Zavadilová

Advent

(z lat. adventus příchod, původně z řeckého epifanea zjevení)

Je časem příprav na Vánoce, je také začátkem liturgického roku. Z pohledu teologického se advent vyznačuje očekáváním – slavnosti narození Ježíše Krista a jeho druhého příchodu na konci času (paruzie).

Počátky adventu sahají do 7. století, kdy se v západní církvi slaví 4 až 6 adventních nedělí. Až papež Řehoř Veliký stanovil jejich počet na 4.

[editovat] Advent v církevním kalendáři

Advent začíná na 1. neděli adventní, tedy neděli mezi 27. listopadem a 3. prosincem. Konec adventu pak představuje západ slunce Štědrého večera. 3. neděle adventní se nazývá Gaude. Její liturgickou barvou je růžová.

Česká tradice adventu je jednou z nejbohatších v počtu adventních písní, které se zpívaly zvláště při jitřních mariánských mších zvaných ro-ráty.

Poznámka: Roráty jsou liturgické zpěvy úzce spojené s dobou adventní. Mají „formát“ zpěvu o čtyř slokách s refrémem (ukázka str. 6).





Společnost AVZ servis, s.r.o. vám představuje schodišťové šikmé plošiny švýcarské společnosti HÖGG. Jsou jedinečné a v ČR novinkou. Jedná se o výjimečné řešení pro překonání schodiště na vlastním invalidním vozíku nebo sedačce v pohodlné jízdě a poloze. Výjimečnost spočívá v uchycení, které nevede podél zdi či zábradlí, jako u běžných plošin, ale vodící kolejnice je uchycena pod stropem a může procházet i malým otvorem ve dveřích například z chodby do bytu.

Je často jediným řešením v rodinných domech s úzkým strmým schodištěm nebo ve společných prostorách například družstevních domů, nemocnici, úřadu, kde hasiči či spoluobčané nedají souhlas k montáži boční šikmé schodišťové plošiny z důvodu zúžení schodiště. Výhodou je také velmi jednoduchá obsluha dálkovým ovladačem buď samotným postiženým, nebo doprovázející osobou.

Schodišťový výtah pro invalidní vozík RL50



Schodišťový výtah pro invalidní vozík



AVZ servis, s.r.o. se zabývá **bezbariérovým řešením prostor** pomocí schodolezů, sedaček, plošin a závěsů **bez nutnosti stavebních úprav**. Při naší práci postupujeme vždy profesionálně a citlivě. Klienty nejprve navštívíme a probereme s nimi možná řešení jejich situace a společně vybereme to nejlepší řešení. Fyzicky předvedeme jednotlivé typy schodolezů, v případě šikmých schodišťových plošin ukážeme na PC videosekvence jednotlivých typů zařízení v provozu v různých prostorách. Při předávání provádíme pečlivý a podrobný zácvik, samozřejmostí je na všechna zařízení záruční a pozáruční servis.

Bezplatné poradenství poskytujeme na zelené lince 800 700 085

SENÁT SCHVÁLIL ÚSPORNÁ OPATŘENÍ V SOCIÁLNÍ OBLASTI

Senát schválil balíček úsporných opatření v sociální oblasti. Návrh omezuje vyplácení porodného, **snižuje příspěvek na péči zdravotně postižených v prvním stupni na 800 Kč/měsíčně**, mění i vyplácení rodičovského příspěvku. Vládě nejčastěji vytýkali zrušení porodného, snížení příspěvku na péči či změnu v odměňování státních zaměstnanců.

Jiří Čunek zdůraznil, že postižení budou především Ti lidé, kteří pracují, ale jejich platy jsou podprůměrné, ale již nedosáhnou na příspěvek, který je pro ně rozhodující pro jejich existenci.

Milan Štěch kritizoval navržené změny v odměňování zaměstnanců. Systém považuje za úplný odvrát od zákona o státní službě.

Kritizována byla také politika prosazování jednoho dítěte. Ministr Drábek (MPSV) nazval český systém podpory rodiče starajícího se o dítě do čtyř let věku za nejkomfortnější v celé Evropě, který nemá obdoby v Evropě.

Ze 72 přítomných senátorů nakonec zvedlo ruku 42. Návrh úsporného opatření byl v Poslanecké sněmovně projednáván v režimu legislativní nouze. Návrh byl vládou obecně považován za důležitou státní rozpočtovou položku, jejímž neschválením hrozí rozpočtu hospodářské škody.

Nárok na porodné budou mít ženy pouze za první narozené dítě, pokud příjem jejich rodiny nepřesáhne 2,4 násobek životního minima. Celková výše „dávky“ bude limitována 216.000 Kč za celé období mateřské dovolené. Měsíční platba bude určena na základě vydělení celkové dávky

počtem měsíců, po které bude rodič čerpat mateřskou dovolenou – počet měsíců si určuje sám před jejím nástupem. Nadále je platný limit dva až čtyři roky.

Novelou zákoníku práce by mělo dojít k dalším úsporám. Tato změna stanovení okruhu zaměstnanců, se kterými bude možné sjednat smluvní plat mimo stanovené platové tarify pro platové třídy a platové stupně. Tento systém je odměňování (platů) je využíván v sociálních službách, ve zdravotnictví, v uměleckých profesích a v řadě dalších.

Sociální příplatek je také významně omezen, bude vyplácen pouze rodinám, kde žije zdravotně postižené dítě nebo rodič.

Úsporný balíček se také dotkne nemocenské tím, že bude vyplácena až od 22. dne nemoci. Do současné doby zaměstnavatelé vypláceli náhradu mzdy svým zaměstnancům pouze do 14. dne nemoci. Tato změna v náhradě mzdy půjde v plné rozsahu k tíži zaměstnavatelů. Novela se dotkne také výše nemocenské. Pro rok 2010 byla dočasně stanovena na 60 procent vyměřovacího základu pro celé období, avšak toto opatření bude pravděpodobně platit i pro roky následující.

Zdroj: ČTK

SANEP: ČEŠI BUDOU O VÁNOCÍCH ŠETŘIT, NECHTĚJÍ SE ZADLUŽIT

Finanční krize se letos dotkne i vánočních svátků. Nadpoloviční většina Čechů dotázaných v průzkumu společnosti SANEP připustila, že krize a připravovaná úsporná opatření ovlivní množství dáreků pod stromečkem. Z průzkumu dále vyplývá, že většina dotázaných se nechce kvůli nákupu vánočních dáreků zadlužit. Třetina dotázaných hodlá využít povánočních slev.



NEKONČÍ I VÁM PLATNOST ŘIDIČSKÉHO PRŮKAZU?

S koncem roku 2010 končí i platnost některých řidičských průkazů. Jedná se o průkazy vydané od 1.1. 1994 do 31.12.2000, lhůta pro jejich výměnu je stanovena do 31. 12. 2010. Uvedené průkazy bude možné vyměnit i v příštím roce, ovšem pouze po zaplacení správního poplatku ve výši 50,-. Pozor! Neplatné průkazy Vás však od nového roku nebudou opravňovat k řízení motorových vozidel. Řízení motorového vozidla s řidičským průkazem, který pozbyl platnosti, je přestupkem, za nějž může být uložena pokuta.

Výměny řidičských průkazů provádí obecní úřady obcí s rozšířenou působností podle místa trvalého pobytu držitele řidičského průkazu na území České republiky. Seznam příslušných úřadů naleznete například na www.vymentesiridicak.cz. K výměně budete potřebovat jednu barevnou nebo černobílou fotografii průkazového formátu o rozměrech 3,5 x 4,5 cm, stávající ŘP, doklad totožnosti a vyplněný formulář žádosti, který je k dispozici na pracovištích příslušných úřadů. Pokud se budete chtít vyhnout dlouhému čekání, informujte se na možnost objednat se pro podání žádosti, resp. vyvednutí hotového průkazu na konkrétní datum i čas přes internet, příp. telefonicky; některé úřady tuto možnost nabízejí.

Podle statistiky uveřejněné na stránkách Ministerstva dopravy zbývalo k 31.10. 2010 vyměnit 520 882 řidičských průkazů, které podléhají výměně do roku 2010. Vzhledem k tomuto obrovskému množství proto senátoři navrhují lhůtu pro výměnu řidičských průkazů prodloužit. Senátní návrh zákona o provozu na pozemních komunikacích však prodlužuje lhůtu pro výměnu pouze u řidičských průkazů, které byly vydány od 1. 1. 1998 do 31. 12. 2000, a to do 31. 12. 2011. U průkazů vydaných od 1. 1. 1994 do 31. 12. 1997 návrh zákona lhůtu pro výměnu ponechává do konce roku 2010.

PRAVIDELNÉ LÉKAŘSKÉ PROHLÍDKY ŘIDIČŮ STARŠÍCH 60 LET

Podle zákona o provozu na pozemních komunikacích (zákon o silničním provozu) je řidič povinen podrobit se pravidelným lékařským prohlídkám nejdříve šest měsíců před dovršením 60, 65 a 68 let věku a nejpozději v den dovršení tohoto věku. Po dosažení 68 let pak musí absolvovat pravidelnou lékařskou prohlídku každé dva roky.

Posuzující lékař však může zejména s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu zkrátit interval následující lékařské prohlídky. Může zároveň nařídit i provedení odborného vyšetření. Po lékařské prohlídce vystaví lékař posudek o zdravotní způsobilosti, který musí mít řidič při řízení motorového vozidla při sobě a při silniční kontrole ho na požádání předložit policistovi.

Řízení motorového vozidla bez platného posudku o zdravotní způsobilosti není povoleno. Náklady na pravidelnou lékařskou prohlídku hradí řidič.

Více informací najdete na níže uvedených webových stránkách

<http://magistrat.praha.eu>
<http://www.vymentesiridicak.cz>
<http://www.novapravidla.cz>
<http://www.novinky.cz>

Stránku zpracovala: Mgr. Olga Böhmová

CO SE U NÁS DĚJE?!

Centrum pro zdravotně postižené PRAHA 6

Milí přátelé,

Centrum pro zdravotně postižené – pracoviště pro Prahu 6 – pro velký zájem stále nabízí seniorům a občanům se zdravotním postižením již tradiční individuální počítačové kurzy pro začátečníky i pokročilé. Další „stálíci“, je v CZP kondiční relaxační cvičení, dlouhodobě realizujeme i oblíbené kurzy tréninku paměti. V průběhu letošního roku se nám podařilo některé aktivity přenést i mimo CZP – a to do penzionu pro seniory „Hvězda“. Každý týden se zde koná trénink paměti, nově jsme nabídli výuku angličtiny pro začátečníky a drobné rukodělné tvoření v rámci „Klubu dovedných rukou“. Zároveň jsme v uplynulých měsících připravili a zorganizovali jednodenní výlety na některá zajímavá místa naší republiky. Navštívili jsme společně například zámek Dobříš, Čapkovu Strž, zámek Sychrov a Jemniště, zavítali jsme i na zámek do Mělníka. Návštěvu dalších míst plánujeme, uvítáme Vaše návrhy na cíle dalších cest za poznáním. Pro další poznávání, ale tentokrát z jiné oblasti, jsme uspořádali přednášky z oblasti bydlení a majetkových vztahů. Tématem dalších plánovaných přednášek bude spotřebitelská problematika a riziko zadlužování.

Centrum pro zdravotně postižené Prahy 6 dále poskytuje odborné sociální poradenství pro seniory a osoby se zdravotním postižením, provozuje půjčovnu kompenzačních pomůcek a zvýhodněnou přepravu seniorů a osob se zdravotním postižením.

Všichni zájemci o uvedené aktivity jsou vítáni, budeme se snažit vyhovět všem, přestože činnosti naší pobočky jsou primárně určeny občanům MČ Praha 6.

Mgr. Olga Böhmová, vedoucí poradny CZP Praha 6

RORÁT

Dejte rosu, nebesa, shůry
a oblaka ať sešlou jako déšť spravedlivého.
Nehněvej se, Pane, a již nevzpomínej na naše nepravosti;
Hle město svatého bylo opuštěno,
Sión byl opuštěn, Jeruzalém se stal osamoceným,
dům Tvé svatosti a slávy,
kde Tě chválili naši otcové.
Zhřešili jsme a stali jsme se nečistými
a padli jsme všichni jako list
a naše nepravosti nás odvály jako vítr.
Ukryl jsi před námi svou tvář
a zanechal jsi nás v moci naší nepravosti.
Pohled, Pane, na zármutek svého lidu
a pošli již toho, koho se chystáš poslat,
vyšli Beránka, vládce země,
z pouštní skály k hoře Siónské dcery,
aby odstranil jho našeho zajetí.
Utěš se, utěš se, můj lide,
brzy přijde tvá spása. Proč se šíráš soužením,
proč se v tobě obnovuje bolest? Zachráním Tě, neboj se
neboť já jsem Pán, tvůj Bůh,
Svatý Izraele, tvůj vykupitel.



ROČNĚ DOSTANE V ČR NOVÝ ORGÁN ZHRUBA 600 PACIENTŮ, JE MÁLO DÁRCŮ

Zhruba 600 Češek a Čechů ročně dostane nový orgán. Na milion obyvatel je to víc než třeba v Německu, kde měli loni na tento počet obyvatel 4,4 transplantace srdce, ČR 7,6, a 26,5 transplantace ledvin od zemřelého dárce, ČR 32,6. Naproti tomu v transplantacích ledvin od živých dárců ČR zaostává, v západní Evropě a zámoří tvoří tyto transplantace až 40 procent všech transplantací ledvin, v ČR jen osm procent. Podpořit tento typ dárcovství má osvětový program s názvem Láska prochází ledvinou.

Celkem žilo k 31.12. 2009 v ČR 5428 lidí s transplantovaným orgánem, od 60. let 20. století bylo v českých zemích provedeno 11.100 transplantací. Úspěšnost se zvyšuje. Pacienti, kteří by zemřeli pro nezvratné selhání orgánů, žijí. Mnozí se vracejí ke své profesi, sportují. Kvalita života po transplantaci je nesrovnatelně vyšší než před ní. Problémem zůstává nedostatek orgánů pro transplantaci. V současnosti čeká v ČR na nový orgán asi 800 lidí, z nich nejvíce, zhruba 560, na ledvinu.

Česká legislativa vychází z předpokládaného souhlasu k odběru orgánů. V případě, že člověk nesouhlasí, může se zapsat do Národního registru osob nesouhlasících s posmrtným odběrem tkání a orgánů.

Lékaři ale v posledních letech stále více propagují transplantace ledvin od žijícího dárce. Pro pacienta je to podle nich výhodnější, orgán funguje v těle déle než od dárce zemřelého. Protože jde o plánovanou operaci, dárce i příjemce jsou v tu chvíli v nejlepším možném zdravotním stavu.

Pro dárce není stanovena věková hranice, záleží spíše na jeho biologickém věku, zdravotním stavu a funkci obou ledvin. Odběr se provádí zpravidla laparoskopicky, tedy bez velkého řezu. Dárce je sledován, život s jednou ledvinou mu obvykle nedává žádná omezení. Příjemce dostává před plánovaným výkonem léky na potlačení imunity, aby tělo orgán neodmítlo.

Při příjmu ledviny od zemřelého pacient neví, kdy orgán dostane. Transplantace je akutním výkonem. Ledvina má být voperována do 20 hodin po odběru. Často je nutné ji převážet stovky kilometrů, zajistit nejvhodnější podmínky při převozu. S prodlužující se dobou mezi odběrem a transplantací stoupá riziko poškození orgánu, hlavně nedostatkem kyslíku.

Ze světových statistik vyplývá, že ledvina od žijícího dárce funguje v prvním roce po transplantaci u 98 procent pacientů, od mrtvého dárce u 93 procent. U transplantací od žijících dárců je průměrná doba funkce ledviny až 20 let, u transplantací od zemřelého dárce osm až 12 let.

Zdroj: Česká transplantační společnost a Transplantcentrum IKEM, ČTK

VÁNOČNÍ ZVYKY - POUŠTĚNÍ LODIČEK

Pouštění lodiček patří mezi jeden z nejznámějších zvyků. Do skořápek vlašských ořechů se nakapaným voskem připevní svíčka. Lodičky ořechů se pak nechávají plout po vodě v nádobě.

- Ten, komu se lodička nepotopí a dlouho svítí, čeká dlouhý a šťastný život.
- Pokud lodička neplave či se drží jen při kraji nádoby, bude se její majitel po celý rok držet doma.
- Pokud pluje ke středu nádoby, vydá se do světa.

ZEMŘEL PSYCHIATR MIROSLAV PLZÁK

V Praze 13. listopadu ve věku 85 let zemřel známý psychiatr a sexuolog Miroslav Plzák. ČTK to potvrdila mluvčí pražské záchranné služby Jiřina Ernestová. Bez bližších podrobností uvedla, že záchranáři dnes v noci u Plzáka v jeho pražském bytě zasahovali. „Bohužel už jsme mu nedokázali pomoci,“ uvedla mluvčí. Lítost na úmrtím Miroslava Plzáka vyjádřili v rozhovoru pro ČTK jeho přátelé Jan Cimický a Radim Uzel. Mimo jiné zdůraznili Plzákovu zásluhu na vzniku a rozvoji manželských poraden.

Plzák proslul jako populární klasik manželské terapie a zakladatel Linky důvěry. Jeho rady, jak najít správného partnera či jak „přežít“ manželství jsou proto pořád vyhledávané, a tak jeho knížky patří mezi bestsellery. Vedle desítek populárních a odborných publikací psal také televizní inscenace a divadelní hry, z nichž nejznámější Záviš kontra Březinová se v Semaforu hrála tři roky.

Plzák byl rodákem z Libušína u Kladna, ale dětství prožil v Praze. Maturoval rok před koncem války a poté byl totálně nasazen. Po válce absolvoval medicínu na Karlově univerzitě a už po druhém ročníku ho přitáhla psychiatrie. Po praxi v léčebnách v Praze-Bohnicích, Kroměříži a Horních Beřkovicích nastoupil v roce 1959 na pražskou psychiatrickou kliniku věhlasného profesora Vondráčka. Po čtyřech letech se stal primářem a na klinice pak působil do roku 1989, kdy odešel do důchodu.

Klinicky se Plzák mimo jiné zabýval depresemi. Mezi jeho pacienty bylo mnoho známých osobností, také herců. Odborníka na manželské soužití udělal z Plzáka rostoucí počet sebevražd začátkem 60. let a příkaz něco s tím udělat. Tím něčím se stala první Linka důvěry, k níž se inspiroval u britských samaritánů. Slouží od roku 1964 dodnes. Většina klientů přicházela s manželskými konflikty, a tak vytvořil samostatný vědní obor zabývající se manželstvím - matrimoniologií. Jako první na světě také napsal vysokoškolskou učebnici na toto téma.

„Mirek Plzák - to je vlastně jeden z těch posledních bardů psychiatrie, kteří odcházejí. Z našich učitelů...“ řekl ČTK psychiatr Cimický. Připomněl, že Plzákovou zásluhou vznikla Linka důvěry pro lidi, kteří potřebují telefonickou pomoc. Cimický rovněž upozornil, že Plzák dokázal „suchou vědeckou práci okořenit humorem, vtipem a vytvořil manželské poradenství tak, že to mohl číst každý a přes určitý vtip se tam dozvěděl zcela zásadní pravdy“. Zmínil i Plzákovy přednášky na vysoké škole, které byly díky formě a způsobu prezentace názorů velmi populární.

Sexuolog Uzel považuje za Plzákovu „nehynoucí zásluhu“ to, že založil československé manželské poradny, tedy věc, která tehdy neexistovala ani v zahraničí. „Svým odborným přístupem a tím, že také mnoho manželských poradců vyškolil, zachránil mnoho manželství. Takže jistě vyoral brázdu hlubokou, co se týče spokojenosti partnerských vztahů,“ řekl Uzel. „Byl nesmírně přátelský a kamarádský,“ dodal a připomněl i Plzákův smysl pro humor.

Některé Plzákovy výroky zlidověly. Například je mu přisuzováno autorství rady určené nevěrníkům a nevěrnícím: „Zatloukat, zatloukat, zatloukat, a když se na to přijde, zase zatloukat.“ K jeho nejznámějším teoriím a základním kamenům partnerství patří pravidlo tří „S“ - soucit, stesk a starost (strach). Za největší rozvraceče vztahů naopak považoval žárlivost společně s výčitkami, osočováním a výhrůžkami.

Před pěti lety přišel Plzák s novou teorií, že by lidé neměli své manželské problémy, pramenící například z nevěry, řešit překotným rozvodem, ale stavem nazvaným manželské prázdniny. „Stále mám totiž dojem, že domov je pro děti odrazovým můstkem do života. A z milienky uděláte zase jen manželku, nic jiného z ní nemůže být. Bohužel je většinou podobná té původní, má stejné chyby, neboť ženy jsou na svých chybách dohodnuty,“ řekl tehdy Plzák ČTK.

ČTK

HEGER TRVÁ NA POZVOLNÉ REFORMĚ

Ministr zdravotnictví Leoš Heger není pro radikální a rychlou reformu, jako se dělala na Slovensku. Nechce jako jeho předchůdce z ODS Tomáš Julínek předložit naráz sedm zákonů a vše od základu otočit. Chce systém měnit pozvolna. Začne zrušením zákazu příplácení, což mu umožní rozdělit péči na standard a nadstandard, na který si lidé budou moci připlácet. Ministr to řekl v rozhovoru s ČTK.

Potvrdil, že počítá s tím, že v půli příštího roku by si pacienti mohli začít připlácet na lepší materiál a v roce 2012 také na lepší péči. Do té doby se pro pacienty nic nemění.

Startem k reformě má být novela zákona o veřejném zdravotním pojištění. Podle zdravotnických odborů ale je vymezení nároku pacienta v ní nedostatečné, hrozí, že pojišťovny kvůli nedostatku peněz přestanou část péče hradit dříve, než bude nadstandard vymezen.

Ministr řekl, že vymezení nadstandardu, pokud není nějaká katastrofická situace, kdy zdravotnictví finančně kolabuje, nejde ze dne na den. „Myslím si, že to bude spíš smírná, pomalá vývojová cesta, že se vyjde v podstatě z faktu, že standardem je to, co se hradí dnes, a omezování se bude soustřeďovat hlavně na vstup nových technologií a na věci, které ještě nejsou tak úplně stoprocentně průkazné, a tam se bude přibrzďovat vstup novinek,“ vysvětlil.

Ministr soudí, že řada zdravotníků, odborářů i politiků dobře pochopila, že touto novelou v podstatě reforma začala. Odpůrci reformy proto novelu kritizují. ODS již dříve Hegerovi vytkla, že start reformy stále odkládá, exministr Julínek se podívoval, proč Heger nepřevzme sedm jeho zákonů a nespustí reformu hned. TOP 09 mu zase vytýkala, že je mírnější, než by měl být podle programového prohlášení své strany. „Myslím si, že my jsme novelou zákona 48 reformu v podstatě odstartovali, teď naopak se začínají ozývat hlasy, které jsou protireformní, protože ono je to poměrně radikální vnést do našeho systému poskytování péče určité limitace a možnost příplácení, takže ne všem se to líbí,“ řekl ministr, který prý i nadále „hodlá postupovat opatrně“.

Ministr tedy nyní chystá novelizovat pasáže v novele, které zakazují příplácení. Až se toto uvolní, tak se budou moci tvořit první nadstandardy. Bude nutné vydat nové úhradové standardy speciálním zákonem.

Kromě toho se povede diskuse na úrovni odborných společností, co je medicínsky zbytečné a co lze nahradit levnějšími procedurami, které mají stejný efekt pro pacienta. „Česká lékařská komora naši snahu chápe, vyzvala odborné společnosti, aby se na proces připravily,“ řekl ministr.

Podle něj při vydělování nadstandardu rozhodně nepůjde „o masovou záležitost“, spíš o pár výkonů, o které se rozšíří současný seznam výkonů nehraných z pojištění, jako jsou už teď například kosmetické výkony. Postupně se seznam rozšíří.

„Věci jsou tak složité, že se musejí rozdělit na více období. My jsme pro to naše první období připravili zákon o službách, který už byl docela slušně připraven, teď se otevírá diskuse, v čem ho upravit, aby vyhovoval co největšímu počtu lidí, jak na straně pacientů, tak lékařů i plátců,“ shrnul. Jako další pak podle ministra přijde na řadu zákon o veřejném zdravotním pojištění, který mimo jiné upraví roli zdravotních pojišťoven a jejich odpovědnost.

ČTK

Díky nemoci známe hodnotu zdraví, díky zlu hodnotu dobra, díky hladu sytost, díky únavě odpočinek.

Hérakleitos

HEGER APELOVAL NA LÉKAŘE, AŽ V ZÁJMU PACIENTŮ DBAJÍ NA EFEKTIVITU

Ministr zdravotnictví Leoš Heger apeloval 11. listopadu 2010 na lékaře, ať vzhledem k tíživé ekonomické situaci dbají více na efektivitu. Zdravotnická zařízení by měla hledat vnitřní úspory. Pacienti tak podle ministra vůbec nemusejí pocítit, že v příštím roce dostanou lékaři i nemocnice od zdravotních pojišťoven za léčení méně. Výzvu zveřejnil na webu ministerstva.

Úhradovou vyhlášku napadly už nemocnice, hrozí prý omezování péče, uzavírání oddělení i celých nemocnic. Požádaly o pomoc premiéra Petra Nečase (ODS). Vyhlášku zkritizoval také prezident České lékařské komory Milan Kubek. Na účtech pojišťoven prý leží 18 miliard, měly by být vydány na léčení. Podle sdružení praktických pediatriů nebude kvůli omezením ve vyhlášce dost peněz na léky pro děti.

Heger uvedl, že bere veškeré připomínky lékařské veřejnosti velmi vážně, ale musí konstatovat, že i přes velice mírné zvýšení příjmů v průběhu letošního roku díky zvýšené platbě státu za státní pojištění o 46 korun od ledna 2010 je růst nákladů na zdravotní péči mnohem vyšší. Naopak výběr pojistného po odečtení platby státu oproti roku 2009 poklesl.

„Na začátku tohoto roku měly zdravotní pojišťovny na účtech rezervy ve výši 21,6 miliardy. Ještě do konce roku z nich bude na zdravotní péči pacientů čerpáno dalších pět miliard. V roce 2011 tak z rezerv budou moci pojišťovny na péči o pacienty čerpat již pouhých 13 miliard, přičemž měsíční náklady systému jsou 18 miliard,“ upřesnil ministr.

Ke kritice vyhlášky se dnes připojila Koalice soukromých lékařů, jsou v ní sdružení praktiků pro děti i dospělé, ambulantních specialistů, soukromých gynekologů a stomatologická komora. Pojišťovny za některé druhy péče nabídly víc, než jim přičkl ministr. Lékařům snižuje platby o dvě procenta, nemocnicím o pět procent, a následně péči dokonce o deset.

Heger přiznal, že návrh úhradové vyhlášky pro rok 2011 poprvé po mnoha letech nezvyšuje příjmy zdravotnických zařízení. Je přesvědčen, že v průměru dvouprocentní snížení nezpůsobí pokles kvality a dostupnosti péče.

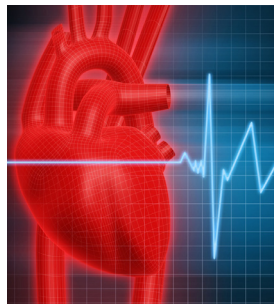
„Pouze donutí zdravotnická zařízení k hledání rezerv uvnitř jejich systému a zvýšení efektivity, která je veřejností dlouhodobě kritizována. Je potřeba, aby zdroje nebyly vyčerpávány na sporných a zbytečných postupech a byly zachovány pro pacienty, u kterých je léčba účinná a může vést k jednoznačnému přínosu pro jejich zdraví,“ zdůraznil ministr. Zároveň připomněl, že vyhláška určuje pouze minimální platby, nechává tedy na pojišťovnách, zda budou platit i více.

Koalice soukromých lékařů dnes ministrovi také vytkla, že se odchyluje od přijatého vládního programu. Podle něj má posilovat kompetenci a odpovědnost primární péče, tedy i peníze pro ni, a omezovat počet nemocnic, což by přineslo potřebné úspory.

ČTK

Jsou tisíce chorob, ale
jenom jedno zdraví.

Ludwig Börne



Zdravý člověk má
mnoho přání, nemoc-
ný jen jedno.

Indická přísloví



Patrně jediný způsob,
jak si zachovat zdraví,
je jíst, co ti nechutná,
pít, co se ti oškíví, a
dělat, co se ti nechce.

Mark Twain



KDO MŮŽE BÝT ŽADATELEM O UZNÁNÍ OSOBOU ZDRAVOTNĚ ZNEVÝHODNĚNOU

Žádost o uznání osobou zdravotně znevýhodněnou může podat kterýkoli občan, který není plně či částečně invalidní. Osoby, které byly rozhodnutím orgánu sociálního zabezpečení uznány částečně nebo plně invalidní jsou totiž dle ust. § 67 odst. 2 zákona č. 435/2004 Sb., o zaměstnanosti, automaticky považovány za **osoby zdravotně postižené** a řízení o uznání osobou zdravotně znevýhodněnou je v tomto případě bezpředmětné.

Všechna rozhodnutí OSSZ (PSSZ), kterými byly osoby uznány osobami se změněnou pracovní schopností (ZPS), byla platná nejdéle do 30. 9. 2007 bez rozdílu délky platnosti (tj. platnosti pozbyly i u tzv. dob „trvalých“).

Rozhodnutí OSSZ (PSSZ), kterým byla osoba uznána osobou zdravotně znevýhodněnou (OZZ), jsou platná nejdéle do 30. 6. 2009.

Co je třeba k vydání rozhodnutí

O posouzení zdravotního stavu a rozhodnutí, zda jde o osobu zdravotně znevýhodněnou, žádá fyzická osoba nebo jiná zmocněná osoba (zákonný zástupce) úřad práce, v jehož obvodu má osoba, jejíž zdravotní stav má být posuzován trvalé bydliště. Nezbytnou součástí žádosti (viz níže formulář ke stažení) jsou kromě identifikačních a kontaktních údajů i označení a kontakt na ošetřujícího lékaře osoby, jejíž zdravotní stav má být posuzován. Posuzování zdravotního stavu provádí odbor lékařské posudkové služby a to na základě podkladů od ošetřujícího lékaře osoby, jejíž zdravotní stav je posuzován. Po obdržení podkladů od lékařské posudkové služby je vydáno rozhodnutí o tom, zda osoba je či není osobou zdravotně znevýhodněnou. Na vydání rozhodnutí má úřad práce 30 ve složitějších případech 60 dnů od podání žádosti. Tato lhůta neběží po dobu posuzování zdravotního stavu, neboť jde o tzv. předběžnou otázku, bez které není možné rozhodnutí vydat. Proti rozhodnutí je možné podat odvolání, o kterém, pokud mu úřad práce sám nevyhoví, rozhoduje MPSV. Součástí rozhodnutí je i údaj o době platnosti, která může být max. 3 roky ode dne vydání rozhodnutí.

VSTUPNÍ A DALŠÍ TYPY ZDRAVOTNÍCH PROHLÍDEK

Základní povinnosti zaměstnavatele je podle § 103 odst. 1 ZP – nepřipustit, aby zaměstnanec konal zakázané práce (např. podle § 8 zákona č. 309/2006 Sb., o zajištění dalších podmínek BOZP) a práce, jejichž náročnost by neodpovídala jeho schopnostem a zdravotní způsobilosti - odůvodnění požadavku zaměstnavatele na provedení vstupní lékařské prohlídky před zahájením výkonu práce v případech.

Prohlídka neurčuje způsobilost k výkonu zaměstnání, ale slouží zaměstnavateli k ověření, zda může budoucímu zaměstnanci přidělit práci, na kterou jej chce přijmout (ochranné opatření zaměstnavatele) – v případě, o kterém jsme hovořili, to však je i o způsobilosti (formulář jsem udělala tak, aby tomu odpovídal).

Podle § 32 ZP je zaměstnavatel v případech stanovených zvláštním předpisem (směrnice Mzd č. 49/1967 o posuzování zdravotní způsobilosti k práci, Věstník Mzd) povinen zajistit, aby se fyzická osoba před uzavřením pracovní smlouvy podrobila vstupní lékařské prohlídce.

CENY SENIOR PRIX UDĚLILA NADACE ŽIVOT UMĚLCE

Nadace Život umělce ve spolupráci se společností Intergram udělila 14. listopadu v Národním domě na pražském Smíchově ceny Senior Prix za celoživotní činnost 35 umělcům starším 70 let. Dosud jimi poctila téměř 800 seniorů - herců, tanečníků, operních, populárních i sborových zpěváků, orchestrálních a sólových hráčů.

Novými držiteli ceny Senior Prix jsou například emeritní sólista Národního divadla Lubomír Havlák, klavíristka a pedagožka Akademie múzických umění Jindřiška Kramperová, klarinetista Jaroslav Kopáček, který po dlouholetém působení v Orchestru Karla Vlachy zakotvil na 30 let v České filharmonii, herec Jan Bartoš či sbormistr, dirigent a pedagog Miroslav Košler.

Ocenění převzal i aranžér a dirigent Big Bandu Českého rozhlasu Václav Kozel, který na rozdíl od většiny kolegů aktivní dráhu neopustil. „Právě jsme dokončili CD s Karlem Gottem, které vyjde zřejmě až koncem ledna. Posluchači na něm naleznou světové standardy a evergreeny, ale o starší domácí písničky v novém balení. Plánujeme album s Ilonou Csákovou,“ řekl Kozel ČTK. Předpokládá, že orchestr bude pokračovat ve veřejných rozhlasových nahrávkách.

Mezi oceněnými usedl také devěťasedmdesátiletý humorista Bedřich Zelenka, známý jako autor populárního Hlustvisiháka; dnes už klasických výstupů omezeného trouby, který má funkci, nic nechápe a neví, že nic neví. Nejprve v nich byl Lubomír Lipský natvrdlým vrátným, do jehož rájónu zavítal návštěvník s neobvyklým jménem. V průběhu času se naopak Lipský stal Hlustvisihákem a toto jméno se stalo synonymem komické nechápavosti. Úkolem partnerů Miroslava Homoly nebo Jiřího Líry bylo zkoušet, zda zabeďněný Hlustvisihák pochopí prosté sdělení, které se mu snaží říci.

„Těžko se dalo předvídat, co se z této scénky stane. Inspiraci jsem v 70. letech čerpal z maďarského textu. Nakonec jsem jich napsal téměř padesát k různým příležitostem,“ řekl ČTK Zelenka. Nemyslí si, že to dnes mají humoristé snadnější, i když tehdy jim zasahovali do práce cenzoři.

„Profesionálům pódia“, jak je nazval, poděkoval Martin Mařan jako ředitel organizace Intergram, která se na cenách podílí. Prezident Herecké asociace Václav Postránecký upozornil, že vedle vegetativního života musí každý člověk přispět i něčím navíc. „A vy všichni jste to dokázali,“ řekl.

Ceny Senior Prix jsou pro nadaci Život umělce už 18 let příležitostí poděkovat umělcům za jejich celoživotní práci v divadle, televizi, rozhlasu, na koncertních pódii i v nahrávacích studiích. Řizovateli nadace je šest profesních organizací, její činnost směřuje i k podpoře mladých výkonných umělců a různých projektů. „Loni jsme rozdělili téměř 3,9 milionu korun a formou sociální pomoci dalších 850.000 korun,“ řekla ČTK ředitelka nadace Dagmar Hrnčířová. Nadace pečuje i o náhrobek Voskovce a Wericha na Olšanském hřbitově a o pietní místo na Vyšehradě. Tam jsou uloženy ostatky Vlasty Fabianové, Ljuby Hermanové, Zdeňka Dítěte, Karla Vlachy, Dagmar Sedláčkové, Drahomíry Tikalové a Zuzany Navarové.



Lubomír Havlák



Miroslav Košler



Bedřich Zelenka

I my se
připojujeme
s gratulací

redakce

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

KUDZU, lat. *Pueraria montana*



Příroda ve své geniální rozmanitosti nabízí tisíce druhů rostlin. Většina z nich obsahuje velké množství léčivých látek využitelných pro „domácí“ léčení nebo jako součást profesionálně zpracovávaných léčiv. Dnes Vám chceme představit rostlinu, která kromě svých nezpochybnitelných léčivých účinků má i četná negativa. Je to motýlokvětá ovíjivá rostlina připomínající psí víno, zvaná Kudzu, lat. *Pueraria montana*. V místě jejího přirozeného výskytu – tj. v Asii – nezpůsobuje problémy, je využívána jako pastevní rostlina s vysokým obsahem škrobu.

Ale jako zavlečená plevelná rostlina (původně jako okrasná) se stala na americkém kontinentu ekologickou hrozbou, ne-li přímo katastrofou.

Je to neobyčejně rychle rostoucí popínavá rostlina, která v příznivých klimatických a půdních podmínkách dorůstá až 12 m výšky, denní přírůstky dosahují cca 30 cm. Vydátnou oporou je rostlině silný kořen, který roste až 1,5 m hluboko. Je to rostlina jako stvořená pro scénář katastrofických filmů, kdy Kudzu neprodyšně pohltí všechny stavby i lidi v nich.... I když v USA proti Kudzu intenzivně bojují od roku 1972, zatím nebyla nalezena metoda, jak vetřelce zastavit nebo alespoň omezit.

Podle některých odhadů je v USA 8 milionů ha zničených touto rostlinou. Tato skutečnost by měla být varováním i pro náš ekosystém, své „dobré“ vlastnosti již dostatečně ukázal z Asie zavlečený Bořštník velkolepý, který na mnoha místech působí nenapravitelné škody.

Ve své domovině patřila *Pueraria* mezi uznávané léčivky již v čínské medicíně a to např. v terapii migrény, při zmírňování alergií, průjmů. Moderní medicína potvrdila pozitivní kardiovaskulární účinky, regulaci krevního tlaku, snižování horečky nebo hladiny krevního cukru. K léčebným účelům jsou využívány lusky a kořenový extrakt.



DENNÍ STACIONÁŘ CSOP PRAHA 5

V denním stacionáři se poskytují služby osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku nebo zdravotního postižení a jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby. V Praze 5 si dnes již „stálí“ senioři nedovedou představit svůj pobyt bez courka Micíka.



Esence drahokamů

Nedoceněná a vcelku moderní metoda, která si stále ještě hledá své příznivce. Princip spočívá v přechodu vibrací z drahokamů a polodrahokamů do pramenité vody, do které je vložen. V USA je obchod tohoto druhu vcelku rozšířen, kde se prodává cca 200 druhů esencí.

Esence květů

Léčebná metoda harmonizující duši, která povzbuzuje citové vyjadřování a dá se říci, že zkvalitňuje lásku. Esence jsou nejčastěji dováženy z Kalifornie, která je kolébkou této metody, stejně jako esencí drahokamů. Principem je příjem sluneční energie okvětními lístky, které se máčí ve vodním roztoku. Aplikují se v kapkách přímo na jazyk nebo do sklenice s vodou. V současné době je téměř 100 druhů těchto esencí.

Eurytmie

Soustava rytmických pohybů, které jsou striktně korigovány s řečí, přesněji s jejím rytmem. Ke každé vyslovené hlásce patří specifický pohyb. Metoda je nejčastěji využívána pro podporu rozvoje malých dětí.

Falodenkraisova metoda

Zabývá se možnostmi pohybu a pohybování se těla. Zakladatelem této metody je Moše Faldenkraise (1904 – 1984). Pozoruhodný je osud tohoto muže, který emigroval z Ruska do Izraele, který pracoval jako dělník, avšak jeho nadšení pro sportování ho stále více přibližovalo zkoumání pohybu lidského těla. Vzděláním byl strojař – fyzik a není tedy divu, že tělo přirovnával k soustrojí. Jeho výzkum ho po létech v emigraci dovedl až k pozici vládního poradce pro elektroniku. Soustava cviků je vždy prováděna ve dvojici a postupuje se podle vzorců pohybu, jež sestavil právě Faldenkraise.

Flotační terapie

Úspěšnost metody tkví v naprostém relaxačním klidu, kterého docílíme díky účinkům vody, která nadnáší a jedinec v ní pouze leží. Voda musí být obohacena solemi, čímž se docílí vysokého vztlaku, kdy je tělo velice snadno nadnášeno, avšak metoda je účinná za splnění některých kritérií, která jsou:

- hloubka nádrže je 25 cm
- částečné či úplné zatemnění prostoru
- naprostý klid
- nasycení vody hořkými solemi a minerály
- udržovaná teplota je 34,2°C

Gestalt terapie

Metoda realizace a seberealizace, kdy dochází k osobnímu růstu na základě toho, že si jedinec uvědomí sám sebe. Zakladatelem růstově léčebné metody je psychoanalytik Friedrich Perls (1893 – 1970), který je průkopníkem léčení „celého člověka“ a ne nemocí nebo jen příznaků.

Metoda odbourává negativní pocity, myšlenky a představy vedoucí ke konkrétním činům a konkrétnímu psychoanalytickému a následně orgánovému onemocnění. Neřeší však analyticky minulost, ale jen aktuální vjemy. Důležitým úkolem je ocenit sama sebe a být svobodný. Nezbytné je však vedení zkušeným terapeutem, neboť analýza může vést k přeceňování a neracionální nárokům. Je nezbytné podotknout, že v žádném případě neřeší vztahy.

PŘEŽIJEME ROK 2010 ???



To opravdu nevíme, ale věřte, že děláme vše proto, abychom na trhu sociálních služeb působili i v roce budoucím. Vzhledem k novým limitům financování sociálních služeb nevíme, zda se nám to podaří, i když naše odměny za práci jsou hluboko pod průměrem.

INFORMACE K HODNOCENÍ STÁTNÍ DOTACE NA SOCIÁLNÍ SLUŽBY

Pro všechny druhy sociálních služeb bude v rámci hodnocení žádostí o státní dotaci na poskytování sociálních služeb posuzováno a následně zhodnoceno:

- vyplnění žádosti s ohledem na metodiku MPSV
- výše úhrad ze strany uživatelů dle metodiky MPSV
- výše úhrad od zdravotních pojišťoven dle metodiky MPSV

Stanovení návrhu optimální a reálné výše státní dotace na sociální služby:

- stanovení cenové hladiny na jednotku dle jednotlivých druhů sociálních služeb
- výpočet s ohledem na cenovou hladinu, počet jednotek a výši úhrad dle metodiky MPSV
- zhodnocení sociálních služeb podle „níže uvedených hodnotících kritérií“ – jednotlivé body uvedené u jednotlivých sociálních služeb budou v rozsahu 10% - 20% ze základního výpočtu – návrh optimální výše dotace
- návrh reálné výše dotace – návrh optimální výše dotace upraven s ohledem na výši směrného čísla určeného MPSV pro hl. m. Prahu

Odborné sociální poradenství:

V rámci hodnocení bude zohledněno:

- cílová skupina, pro kterou je sociální služba poskytována
CZP kraje Praha: zdravotně postižení a senioři
- poměr pracovníků v přímé péči k ostatním pracovníkům sociální služby – přepočtené úvazky (optim. 60% : 40%)
CZP kraje Praha: Poměr splňuje
- optimální rozsah poskytované služby (1 800 – 2 500 / intervencí za rok/ na jeden úvazek přímé péče; intervence 30 min.)
CZP kraje Praha: optimální rozsah je obecně nedosažitelný
- individuální posouzení (např. popis sociální služby – registrace
CZP kraje Praha: jedná se o subjektivní posouzení, které nemusí být rozhodující a může být i v neprospěch našich poraden

OPUS v.d.l.

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



Tradiční význam jmelí o vánocích

Jmelí se přisuzuje léčivá čarodějná moc a tajuplnost. Za posvátnou rostlinu ji považovali druidové, kteří byli přesvědčeni, že odhání každé zlo. Kněží je odřezávali ceremoniálně zlatými nožíky. Historicky je doloženo, že bylo považováno za rostlinu „ochranitelku“ a symbol života, proto nechybělo při pohanských obřadech. Roste jako parazit na listnatých stromech, jedlích i borovicích. Na hostitelském stromě vyrůstá v tvaru koule. Čím více je na větvičce bílých bobulek, tím větší štěstí nás má čekat v novém roce.

Také se věřilo, že lepivá semena mají moc vyvolat nebo udržet svazek mezi dvěma osobami opačného pohlaví.

Zvyk líbání se o Vánocích pod větvičkou jmelí k nám byl „importován“ ze staré Anglie. Muž by měl za polibek s každou dívkou či ženu utrhout jednu bílou bobulku. Poslední bobulku na jmelí, však musí ponechat do příštích Vánoc, aby dům nepustila láska.

Čemeřice

Čemeřice patří mezi typické rostliny vánočního času především v Anglii, Německu a Francii. V Anglii je nazývána „Christmas rose“, v Německu - „Weinachtsrose“, také Schneekönigin“ a ve Francii „Rose de Noël“.

Je považována za posvátnou rostlinu a dokonce podle legendy je prý dokonce svatá. Betlémská pastýřka prý následovala ostatní pastýře do chléva, kde se narodil Ježíšek. Jako dar mu dala květiny, jež osvětloval paprsek světla, což byla čemeřice.



Cesmína je i naší tradiční rostlinou

Cesmína je charakteristickou vánoční rostlinou především v Americe a v Anglii. Je symbolem štěstí, zdraví a radosti. U nás se objevuje na počátku 20. století a od roku 1910 (dle historických zdrojů) je považována i za náš symbol Vánoc.

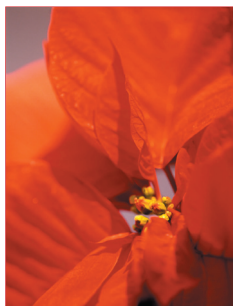
Stejně známou je také odrůda cesmína parguajská, ze které se připravuje zvaný nápoj „maté“, který se nejvíce popíjí v mexických domácnostech.



Vánoční hvězda

Myslím, že si již nikdo z nás nedovede představit Vánoce bez květiny, kterou není žádná jiná než „vánoční růže“ také „vánoční hvězda“. Víte, že pochází z tropické části Mexika a střední Ameriky, kde může dorůst výšky 2 - 4 m. Poinsettia je nápadná svými nádherně zbarvenými listy, které tvoří zdánlivý květ.

Pozor: Rostlina musí několik týdnů stát nejméně dvanáct hodin denně v úplné tmě. Vadí jí i světlo lampičky či světlo pouliční lampy přes okno.



POTRAVINOVÁ ALERGIE A POTRAVINOVÁ INTOLERANCE

Nejčastější potravinovou alergií a intolerancí je alergie na bílkovinu kravského mléka a intoleranci laktózy. Prostým pozřením se většinou do jedné hodiny či bez odkladu aktivuje imunitní systém organismu, který začne vytvářet protilátky. Obranou reakcí je produkce histaminu a dalších chemických látek, které spouští alergické symptomy, kterými jsou: vyrážky, pupínky, otok jazyka nebo jícnu. Objevit se mohou respirační problémy, dávení, zvracení, průjemy, bolesti v oblasti břicha. Nikdy se nevyklučují křeče. Reakci často doprovází pokles krevního tlaku až ztráta vědomí, jenž může vést v nejhorším případě i ke smrti.

Potravinová intolerance spočívá v tom, že tělo není schopné zpracovávat danou potravinovou složku, z důvodu nedostatku enzymů (mohou i zcela chybět) štěpících intoleranční složky, které se podílejí na zpracování stravy, ale neaktivuje imunitní systém. Charakteristickým projevem je zvracení, dávení, průjemy, plynatost, bolesti břicha, křeče a kožní projevy.

Nejběžnějším typem intolerance na potraviny je intolerance laktózy (intolerance mléčného cukru) či fruktózy (intolerance ovocného cukru).

RECEPTY NA VÁNOČNÍ CUKROVÍ PRO „DIETIKY“ uvedené suroviny musí být vždy v souladu s individuální dietou

PODVODNICE

Typ diety: alergie na vejce

Suroviny: 35 dkg hladké mouky, 3 dkg droždí, 1 lžíce cukru, 4 lžíce povoleného mléka. Postup: Zpracovat těsto, 2 hodiny nechat kynout ve studené vodě. Pak těsto osušit, vyválet placku, vykrájet kolečka s dírou uprostřed. Po upečení hned obalit v moučkovém cukru s vanilkou.

MRKVÁNKY

Typ diety: alergie na mléko, intolerance laktózy alergie na ořechy alergie na ovoce a zeleninu

Suroviny: 450g hrubé mouky, 250g Flory, 200g strouhané syrové mrkve, 1prdopeč. Postup: Vypracujeme těsto, vyválíme, nakrájíme obdélníčky a plníme marmeládou. Pečeme dozlatova.

VÁNOČNÍ PERNÍČKY

Typ diety: alergie na mléko, intolerance laktózy alergie na sóju alergie na ovoce a zeleninu

Suroviny: 500g hladké mouky, 3 lžičky skořice, 1 lžička zázvoru, 1 lžička tlučeného hřebíčku, 2 lžičky sody, 200g tuku (flora light, jiný margarín), 200g cukru, 5 lžic medu, 125 ml vody - pozor, přidávat postupně.

Postup: Vše smícháme, vodu přidáváme dle hustoty těsta, je možné vodu zcela vynechat. V lednici necháme přes noc. Těsto vyválíme a po té vykrajujeme perníčky, pokládáme na plech a dáme péct. Některá koření je možno vynechat dle potřeby.

MEDOVÉ PRACNY

Typ diety: alergie na mléko, intolerance laktózy alergie na sóju alergie na vejce

Suroviny: 250g hladké mouky, 210g rostlinného tuku, 70g moučkového cukru, 50g medu, 100g kokosu nebo ořechů, lžička citrónové šťávy, 1 sáček vanilkového cukru, moučkový cukr na obalování.

Postup: Vypracujeme těsto a vytvarujeme do formiček, vyklopíme na plech a dáme péci do předehřáté trouby na 180°C. ještě horké obalujeme v cukru.

PROSINCOVÉ PRANOSTIKY

- Vane-li v prosinci vítr východní, špatnou naději mají nemocní.
- Prýští-li ještě v prosinci bříza, nemívá zima mnoho síly.
- Je-li prosinec deštivý, mírný a proměnlivý, není se kruté zimy třeba báti.
- Mrazy, které v prosinci brzy ochabnou, znamenají zimu mírnou.
- Hřmění v prosinci zvěstuje silné větry.
- Když v prosinci hrom ještě hučí, rok příští stále vítr fučí.
- Jaký prosinec, takové jaro.
- Jaké zimy v prosinci, taková tepla v červnu.
- Je-li v prosinci Mléčná dráha jasně a zřetelně vidět, bude rok budoucí úrodný; je-li však částečně viditelná, nebude mnoho obilí a vína.
- Není-li prosinec studený, bude příští rok hubený.
- Když v prosinci mrzne a sněží, úrodný rok na to běží.
- Prosinec se sněhem na pěšině, žitko je na každé výšině.
- Mnoho sněhu v prosinci - mnoho ovoce a trávy.
- Jsou-li v zimě po cestách ledy, podaří se výborné zelí.

PRANOSTIKY PRO 24. PROSINEC

- Když Kateřina po ledě už chodívá, Eva potom blátem oplývá.
- Na Adama, Evu čekej oblevu.
- Je-li na Štědrý den východ slunce jasný, urodí se jarní obilí.
- Svítí-li na Štědrý den od deváté hodiny jasně slunce, bude krásné počasí na žně obilné, senné i otavové.
- Jasná noc o Štědrém dnu, mrazy lezou ke dnu.
- Je-li na Štědrý večer nebe hvězdnaté, bude rok úrodný.
- Na Štědrý večer hvězdičky - ponesou vajíčka slepičky.
- Jestliže večer před Narozením Páně jasno jest, bez větru a deště, a ráno slunce jasné vychází, bude úrodný rok na víno.
- Je-li na Štědrý den vítr, bude úroda malá.
- Padá-li na Štědrý den večer v noci sníh, urodí se mnoho chmele.
- Padá-li na Štědrý den v noci sníh, urodí se hojně vína.
- Dvanáct nocí a dní od Štědrého večera až do Tří králů zvěstuje prý povětrnost příštích dvanácti měsíců.

VÁNOČNÍ ZVYKY

- Podle tradice mělo být na štědrovečerním stole devatero pokrmů.
- Pro hojnou úrodu bylo třeba sníst nejprve lžíci hrachu.
- Zbytky jídla byly zakopány do země, aby byla úrodná.
- Kdo si pod štědrovečerním stolem bos šlápnal na sekeru, toho nebudou bolet nohy a celý rok zůstane zdrav.
- Při štědrovečerní večeři přivolávají pokrm z čočky a jáhel bohatství, drobná mince pod talířem peníze.
- Večer před Štědrým dnem si položte k posteli ořech. Po probuzení ho rozlouskněte a snězte. Po celý rok by vám měly dát pokoj blechy a štěnice.
- Sníš-li při štědrovečerní večeři kousek okoralého chleba, bude tě držet štěstí.
- Kdo nosí u sebe tři šupiny ze štědrovečerního kapra, toho se drží peníze.
- Retězem ovázaný trnož stolu ochraňuje rodinu před zlými duchy.

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. Obzvláště velký dík patří Městské části Praha 5, které svým mimořádným finančním příspěvkem na vydání tohoto čísla umožnila zvýšit tento náklad.

Děkujeme!!!



CENTRUM PRO ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÉ KRAJE PRAHA

Sídlo: Wuchterlova 11, Praha 6 Tel. 233 324 406, 736 509 900

Ředitelka: Mgr. Jana Zavadilová

czp@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 5, 13

Praha 5, Zborovská 46

Tel. 257 315 430, 724 654 100

Vedoucí pracovník: Ing. Stanislav Slamiak

czpp5@czppraha.cz

CZP pro Prahu 4, 11, 12

Praha 4, Filipova 2013

Tel. 271 911 670, 736 509 854

Vedoucí pracovník: Renata Košťelová, Dis

czpp4@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, Mgr. Jana Zavadilová • Grafická úprava, tisk: Družstvo OPUS VDI, Papírenská 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 • Distribuce zdarma - neprodejné • Uzávěrka tohoto čísla byla 5.11. 2010 • Elektronická verze na www.czppraha.cz