



Volná místa na sociální rehabilitaci

...naučte se, co ještě neumíte

Novinky ze sociální oblasti

...nebo příklady, čím je ne/vhodné zapíjet léky

Otův koutek

...fejeton, recenze, výročí

A samozřejmě pozvánky na volnočasové aktivity

...kterých rozhodně není málo



Chvilku jí to trvalo, ale postavila...

Úvod-kník



... se omlouvám všem za ten sníh, který jsem nejspíš přivolala svou nemístnou poznámkou, jak je tady ojedinelou a krátkodobou událostí v řádech spíše hodin, než dní a hle – za celé čtyři roky na pozici osobního asistenta se Přemek nenadřel tolik, jako na přelomu ledna a února, když zvolil špatnou cestu a s klientem se musel dostat přes zastávku u Kapličky, kde vůbec nebyl odhrnutý sníh. Na necelých padesáti metrech. Stačilo jen trošku zatlačit a přední kolečka se vždy promáčkla do sněhu a dál to nešlo... Nakonec otočil vozík o 180° a ten zbytek odtáhl na nejbližší relativně sjízdné místo a pokračovalo se vesele dál v asistenci. Kdybych nebyla schovaná kvůli zimě v teple prsní kapsičky, mohla to být velmi vtipná podívaná.

A jelikož je půlka února, máme za sebou Hromnice, čínský rolnický nový rok prasete a svátek Valentýn. Wikipedie říká: Svátek je pravděpodobně odvozen od svátku Lupercalia slaveném ve starověkém Římě. V předvečer tohoto dne byly do „urny lásky“ vloženy lístečky se jmény dívek. Každý mladý muž potom tahal lísteček a dívka, jejíž jméno si vytáhl, se měla stát jeho „miláčkem“ v následujícím roce.

Legenda také říká, že tento den začal být známý jako Den svatého Valentýna až díky knězi Valentýnovi. Claudius II., vládce Říma, zakazoval svým vojákům, aby se ženili nebo jen zasubovali. Báł se, že by chtěli zůstat doma u svých rodin a nešli do boje. Valentýn vzdoroval vládci a tajně oddával mladé páry. Byl zatčen a později popraven 14. února. Svátek Lupercalia splýnul s oslavami mučednictví Svatého Valentýna a vznikl romantický svátek, který je nyní slaven.

Nezapomínejte také na fakt, že Trend pro Vás pořádá spoustu zajímavých akcí a aktivit. Nejen pro klienty, ale i zaměstnance, asistenty, příznivce a přátele našeho úžasného spolku 😊 Jednotlivé pozvánky naleznete opět na zadních stranách tohoto čísla, na začátku pro změnu novinky ze sociální oblasti a mezi tím je v koutku schovaný Otův koutek.

Rovněž s Přemkem procházíme staré ročníky Zpravodaje, abychom Vám necpali, co už jste jednou četli a zjistili, kdo všechno přispíval, jaká byla všeobecná úroveň každého čísla a zda je možné se od toho všeho minulého odrazit, případně něco obnovit a zdokonalit tak obsah dalších čísel. Stále platí, že pokud máte myšlenku v textu, o kterou byste se rádi podělili, neváhejte a zašlete nám ji na e-mail: Drtil@trendvozickaru.cz

Volná kapacita na sociální rehabilitaci

Na sociální rehabilitaci v současné době máme prostor pro nové odvážlivce na učení se novým dovednostem. Pokud je něco, co by vám pomohlo překonat hendikep nebo zjednodušit život s ním, a netroufáte si jít do toho sami, může vám pomoci naše služba sociální rehabilitace a pracovní asistenti. A co si pod touto službou konkrétně představit? Nejčastěji se zaměřujeme například na učení nebo zdokonalování práce na počítači a na internetu podle potřeb jednotlivých uživatelů, pomoc při hledání práce, nácvik jízdy na elektrickém vozíku, poznávání bezbariérových tras, nacvičování péče o domácnost a na mnoho dalších oblastí. Jejich širokou škálu najdete na stránkách Trendu pod záložkou pro naši službu, nebo vám je rády předáme osobně. Cíl našich uživatelů může být velice konkrétní, ale i obecný, kdy už ty konkrétní cesty k jeho naplnění hledáme společně. A aby toho učení nebylo málo, sociální rehabilitace má kromě individuální podoby i tu skupinovou, v rámci níž pro naše uživatele připravujeme skupinové aktivity se vzdělávacím či nejrůznějšími směry rozvíjejícím charakterem.

Pokud byste tedy měli o službu sociální rehabilitace zájem, kontaktujte nás na e-mailu soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz nebo tel. číse 731 144 670.

Kateřina Šindelářová a Marcela Schäfferová

Okénko z poradny

Pozvánky

Zveme čtenáře Trendy zpravodaje na semináře v rámci Odborné poradny ve Spolku Trend vozíčkářů Olomouc, které vede sociální pracovnice poradny paní Mgr. Martina Brožová PhD. Semináře se konají v učebně Trendu vozíčkářů na Lužické 7 a jde o tato témata a termíny:



21. 2. 2019, 13:00 - 14:30 - Změny v sociální oblasti v roce 2019

21. 3. 2019, 13:00 - 14:30 - Průkaz osoby se zdravotním postižením

16. 4. 2019, 13:00 – 14:30 - Zaměstnávání osob se zdravotním postižením

Aktuality

Mezi zámky, které si mohou bez problémů prohlédnout i vozíčkáři, patří jihomoravská Lednice

Vozíčkářů a zdravotně handicapovaných osob je u nás hodně. Naštěstí už jsou tyto doby, kdy museli trávit většinu času za zdmi svého domova, protože bariéry v podobě chodníků nebo dokonce schodů pro ně byly nepřekonatelné. Dnes už se nemusí bát cestovat. Své dveře jim otevírá i spousta českých a moravských památek, které se staly bezbariérovými.

Bohužel dva nejznámější hrady, a sice Karlštejn a Křivoklát, trochu zaostávají. Jsou přístupné pro vozíčkáře pouze vně objektu. Uvnitř je to větší problém vzhledem k množství schodů na prohlídkových trasách. Proto jsou bezbariérové pouze nádvoří a exteriéry. Existuje ale také řada zámků a hradů, kde je samotná prohlídková trasa bez bariér, ovšem nelze se na ni dostat bez pomoci asistenta.

To je případ třeba zámku v Hluboké nad Vltavou a jeho prohlídkové trasy v 1. patře. Taková situace se ale mnohdy dá vyřešit tím, že se předem ohlásíte a s pomocí druhé osoby můžete absolvovat i celou prohlídku: To umožňují třeba na hradech Český Šternberk, Kost nebo Houska.

Jediný hrad v našich zemích, ve kterém se propojuje gotika s empírovým slohem, tedy dávný středověk s koncem 19. století, je Svojanov na Českomoravské vysočině. Zdejší kastelán se svým týmem jsou ke zdravotně postiženým návštěvníkům velice přátelští. Hrad je částečně bezbariérový, k prohlídce okruhu A je připraven schodolez. Samozřejmě je bezbariérové WC a také vstup do hradní restaurace postrádá bariéry.

Ovšem vozíčkáři se nemusí bát překážek ani v jihomoravské metropoli. Bezbariérová je část brněnského hradu Špilberk, konkrétně jeho jižní křídlo. Výtahem ve středním křídle je možný bezbariérový vstup do hradu, dále je výtah v celém objektu. Je zde i bezbariérové WC, a to v přízemí jižního křídla a v 1. patře středního křídla. Vzorem pro další rozvoj turistiky bez jakýchkoli překážek by se mohl stát zámek Kynžvart, který je opravdu kompletně bezbariérový. Handicapovaní si mohou na vozíku projet zkrácený okruh zámeckých interiérů, protože v budově byl během rekonstrukce vybudován výtah. Podobně ukázkovým příkladem, jak vyjít handicapovaným vstříc, je i zámek Kozel.

Příkladem bezbariérového přístupu je rovněž zámek Jaroměřice nad Rokytnou. Samozřejmě je bezbariérové WC, dále bezbariérový vstup do zámeckého

parku bočním vchodem, ale co je obzvláště potěšitelné, i bezbariérová prohlídková trasa B zahrnující přijímací salón, jídelnu, dětský denní pokoj, dále potom pánský a dámský salon a také zámeckou obrazárnu. Na zámku Hořovicích je možné se bezbariérově dostat do parku i na druhý zámecký prohlídkový okruh. Výtah je k dispozici i na zámku v Děčíně, který je tím pádem také pro vozíčkáře zajímavý.

Národní památkový ústav dokonce vydal publikaci Jak dobýt hrad: Památky takřka bez bariér, která podrobně mapuje stav bezbariérovosti jednotlivých hradů a zámků u nás.

Další úspěšnou snahou jsou hrady a zámky, kde je část expozic přístupná s pomocí druhé osoby, tedy asistenta. Vozíčkáři si tak mohou prohlédnout celý areál zámku i zahrady v Českém Krumlově. Podobně je tomu i na zámku ve středočeské Dobříši, dále v Dačicích, Kroměříži, Konopišti, Lednici, Lemberku, Nelahozevsi nebo Novém Městě nad Metují, Opočně nebo Slavkově.

Zdroj: www.tripmania.cz

Konec nekonečného čekání na odborná vyšetření? Tohle by se letos mělo změnit pro pacienty

Letos vchází v platnost reforma primární péče, která rozšíří pravomoci praktických lékařů

Praktičtí lékaři by měli nově předepisovat 65 léků. U některých už ke zrušení preskripčního omezení došlo. Lékaři budou moci postupně předepisovat léky na snížení hladiny cholesterolu, některé protizánětlivé léky, medikamenty na Alzheimerovu demenci, zvětšenou prostatu, poruchy prokrvení dolních končetin, neuropatickou bolest (bolesti dolních končetin např. u diabetiků, úporné - jinak neléčitelné bolesti - po pásových oparech či úrazech) a některé novější léky na diabetes mellitus.

Tyto změny by měly uvolnit ruce i specializovaným ambulancím a umožní jim věnovat se vážnějším stavům a snad i zkrátit objednací doby.

Praktičtí lékaři by měli do ordinací také získat nové přístroje, např. ultrazvuk, vyšetření plicních funkcí. S tím souvisí samozřejmě možnost provádění souvisejících výkonů.

Významnou změnou bude pro praktické lékaře možnost pečovat o pacienty, kteří prodělali onkologickou léčbu.

Součástí reformy jsou i změny organizace lékařské pohotovostní služby. „Ta by měla být součástí sítě příjmů nemocnic a vybavena věcně i personálně na úrovni 21. století,“ vysvětluje Ivo Procházka. Podle ministerstva nebude možné některé reformy zavést hned, třeba změny na pohotovostech by měly nastat v roce 2020.

Zdroj: www.blesk.cz

Poukázky budou vypláceny až do března

U osob, kterým byly přiznány dávky hmotné nouze před účinností zákona, to je před 1. 1. 2019, budou po dobu tří měsíců dávky hmotné nouze vypláceny stále formou poukázek. Přesná citace zákona je: „Orgán pomoci v hmotné nouzi nejpozději do 3 kalendářních měsíců ode dne nabytí účinnosti tohoto zákona přehodnotí způsob výplaty příspěvku na živobytí podle § 43 odst. 5 písm. a) zákona č. 111/2006 Sb., ve znění účinném ode dne nabytí účinnosti tohoto zákona.“ To znamená, že příjemcům dávek hmotné nouze, které jim byly přiznány před 1. 1. 2019, jim budou dávky vypláceny formou poukázek do konce března 2019.

Zdroj: www.mpsv.cz

Čím zapít lék? Expert radí vodu z kohoutku

Užití léku začíná jeho zapitím tekutinou, to se může zdát jako to nejjednodušší, s čímž je léčba spojena. Je však třeba říct, že právě v této fázi se velmi často stávají chyby, které mohou ovlivnit úspěch léčby nebo její bezpečnost.

Hned na úvod je potřeba říct, že se léky mají zapíjet výhradně vodou z vodovodu. Všechny ostatní nápoje jsou potencionálně nevhodné, zapíjet lék čímkoli jiným by pacienti měli pouze v případě, že si jsou jistí, že dosáhnou žádoucího efektu bez zbytečného rizika.

Zapíjení léků balenou minerální vodou

Řada léků vytváří s minerály rozpuštěnými v minerální vodě takzvané komplexy, které se mohou v těle mnohem hůře vstřebávat, čímž dojde ke snížení účinku, nebo se mohou stát i úplně nevstřebatelnými, pak je to jako by pacient lék

vůbec neužíval. Například lék na osteoporózu, alendronát, spolu s minerály v minerální vodě může mít vstřebání sníženo o 40–60 procent.

Lék na bakteriální infekce ciprofloxacin se může za přítomnosti minerálů vstřebávat až o 80 procent hůře.

Podobným příkladem je zapíjení léků mlékem. Mléko je, jak známo, bohaté na vápník, jenž najdeme i v minerálkách. Důsledek je proto stejný jako v případě minerálních vod, alendronát, ciprofloxacin, norfloxacin nebo levothyroxin se budou hůře vstřebávat a jejich účinek může být nejistý.

Zapíjení léků Coca-Colou či Pepsi (nápoj obsahující kyselinu fosforečnou), což jsou vyhledávané nápoje nejen mladší generace

Kyselina fosforečná ovlivňuje vstřebávání a vylučování některých léků ledvinami. Například lék používaný při léčbě zánětlivých revmatických onemocnění methotrexát se vylučuje z organismu podstatně hůře, pije-li pacient nápoj obsahující kyselinu fosforečnou, přičemž se mohou objevit i některé závažné nežádoucí účinky.

Existuje ale i opačný případ, kdy nápoj díky kyselině fosforečné usnadní rozpuštění léku v žaludku, a ten tak začne rychleji působit. Příkladem je antitykotikum itrakonazol.

Zapíjení léků ovocnými šťávami

Pravděpodobně nejčastější a také nejzávažnější chyba, které se můžeme dopustit. Čerstvá šťáva v podstatě jakéhokoli ovoce má vliv na určité léky. Jablečný mošt snižuje vstřebávání některých léků na vysoký krevní tlak, snižuje vstřebávání některých léků na arytmiie nebo dokonce některých léků na onkologická onemocnění. Grapefruitová šťáva zpomaluje odbourávání léků, tím zvyšuje jejich krevní hladiny a výskyt nežádoucích účinků.

Například u léku na „vysoký cholesterol“, simvastatinu, může grapefruitová šťáva zvýšit krevní hladinu až 10krát a vyvolat bolesti svalů. Šťáva z granátových jablek zvyšuje účinek léku na „ředění krve“ warfarinu, a zvyšuje tak riziko krvácení.

Zapíjení léků alkoholickými nápoji.

Takové počínání je nevhodné a v řadě případů nebezpečné. Některé léky se s alkoholem nesnesou, protože zastavují jeho odbourávání (na úrovni acetaldehydu). Tento produkt odbourávání alkoholu se v těle hromadí a dojde k „předávkování“, což vyvolá prudkou reakci spojenou s poklesem krevního

tlaku a mdlobami. Vedle chronicky známého disulfiramu (Antabus) takto může působit metronidazol, kotrimoxazol, tolbutamid a řada dalších léků včetně některých antibiotik.

Zapíjení léků čajem.

To by mohlo být považováno za správné, protože i v nemocnici pacienti dostávají léky a k zapití mají obvykle k dispozici jen čaj.

Čaj však může ovlivnit účinek i nežádoucí účinky léků. Černý čaj snižuje vstřebávání řady léků. Zelený čaj zase brání odbourávání některých léků a zvyšuje tak jejich krevní hladiny. Čaj z třezalky tečkované nebo rooibos snižují účinky hormonální kontracepce.

Pokud si tedy nejste jisti, čím lék zapít, poraďte se s lékařem či lékárníkem, nebo sáhněte po skleničce vody z vodovodu.

Zdroj: www.helpnet.cz

Jaké výkony v rámci rehabilitace pojišťovna hradí?

Základní podmínkou pro úhradu ambulantní fyzioterapeutické péče je, že ji pacientovi předepíše jeho ošetřující lékař na příslušný poukaz na vyšetření/ošetření (je označen 06/FT). Rehabilitaci jsou oprávněni předepsat jak praktičtí lékaři, tak ambulantní specialisté. Při uplatnění poukazu je třeba dát pozor na to, že tento poukaz platí jen 7 dní.

Na základě indikace ošetřujícího lékaře pak zdravotní služby v odbornosti fyzioterapie poskytují odborní zdravotničtí pracovníci – fyzioterapeuti. Při přijetí dokladu 06/FT by měli zkontrolovat, zda nejsou požadovány nehrazené úkony a také zda je na dokladu dostatečně specifikovaná požadovaná péče. Současně musí být uvedena délka procedury a jejich celkový počet. Jestliže fyzioterapeut převezme neúplně či nepřesně vyplněný doklad 06/FT, hrozí, že poskytnutá péče nebude uhrazena. Na rehabilitaci ale nejsou oprávněni procedury sami „zredukovat“ – doklad je třeba lékaři vrátit k upřesnění.

Některé výkony, které mohou být poskytované v rámci ambulantní fyzioterapie, nejsou hrazené z veřejného zdravotního pojištění – například klasické masáže (celotělová i částečná), rašelinové obklady, masáže pomocí přístrojů, masáže lávovými kameny, perličkové koupele.

zdroj: www.ozdravotnictvi.cz

Jak si lze pořídit asistenčního psa?

Základem jsou dobré podmínky pro psí život

Prvním krokem je kontaktování centra, které se o vás musí dozvědět. Pak jen vyplníte žádost, která je zároveň pozvánkou na pohovor s přítomným psychologem, psychiatrem, mentálním koučem a pracovníky centra. Schválení přidělení asistenčního psa pak není stoprocentní jistotou. Potřebujeme vědět, že o něj bude opravdu dobře postaráno.

Důvody pro odmítnutí bývají různé, nejčastěji se mezi ně řadí neschopnost poskytnutí podmínek pro psa nebo neshody v rodině, zda psa do domácnosti pořídit. Co se týká sociálního zabezpečení, žadatel musí psa uživit, jeho pořízení však nefinancuje sám.

Výcvik asistenčního psa, který bude v budoucnu pomáhat vozíčkáři.

Zdroj: www.seznam.cz

Přeprava pacienta vozidlem zdravotnické dopravní služby

Přeprava pacienta ke smluvnímu poskytovateli zdravotních služeb nebo od něho do místa pobytu vozidlem zdravotnické dopravní služby se může uskutečnit a být uhrazena ze zdravotního pojištění jen na základě úplně a správně vyplněného Příkazu ke zdravotnímu transportu.

Přepravu pacienta i případně jeho doprovodu musí indikovat lékař na základě aktuálního zdravotního stavu pacienta.

Příkaz pro cestu ke smluvnímu poskytovateli, kde má být pojištěnci poskytnuta zdravotní péče, vyplňuje odesílající lékař, který poskytnutí této péče požaduje.

Příkaz pro cestu zpět vyplňuje lékař, který zdravotní péči poskytl, opět po zhodnocení, zda je zdravotní transport ze zdravotních důvodů nutný (po ošetření nebo po pobytu v nemocnici být nutný nemusí).

U plánovaného kontrolního vyšetření vypisuje Příkaz ke zdravotnímu transportu ošetřující lékař poskytovatele, který o kontrole rozhodl. Může ale nastat situace, kdy tento lékař Příkaz z objektivních důvodů nevystaví – např. pacient je pozván na kontrolu až za delší časové období, takže nelze vyloučit změnu zdravotního stavu a tím i indikace k přepravě. V takovém případě by se pak pacient měl obrátit na svého praktického lékaře, který posoudí jeho aktuální

zdravotní stav, a je-li přeprava ze zdravotních důvodů indikovaná, vystaví mu Příkaz ke zdravotnímu transportu. Příkaz pro cestu zpět však již vyplňuje lékař, který zdravotní péči poskytl (opět pokud je ze zdravotních důvodů indikován transport pacienta zpátky do místa pobytu).

Lékař může také indikovat přepravu doprovodu pacienta – na formuláři Příkazu ke zdravotnímu transportu však musí slovně uvést důvod. Doprovodem se rozumí doprovázející osoba, která není členem posádky vozidla a jejíž přítomnost je s ohledem na zdravotní stav pacienta nutná pro následné ošetření a vyšetření, zejména kvůli potřebě poskytnutí informací (pokud informace nelze zajistit jinak – např. lékařskou zprávou).

Pokud zdravotní stav pacienta pouze vyžaduje pomoc při přepravě, je to plně v kompetenci posádky dopravní služby. Lékař v tomto případě doprovod neindikuje, jen zaškrtně v Pokynech pro posádku políčko „Dvouposádka“. Odborný dohled a dopomoc včetně předání u poskytovatele zdravotních služeb pak zajišťuje druhý člen posádky v rozsahu své kvalifikace.

Od roku 2019 je hrazenou službou také manipulace s imobilním pacientem s nadměrnou tělesnou hmotností nad 140 kg při transportu sanitním vozidlem. Podmínkou úhrady je písemná indikace lékaře na dokladu Příkaz ke zdravotnímu transportu.

Přeprava se provádí vždy vozidly smluvní zdravotnické dopravní služby – jen v mimořádných případech hradí zdravotní pojišťovna náklady i jinému poskytovateli; o takové přepravě rozhoduje ošetřující lékař. Rovněž je-li přeprava indikována u osoby pohybující se převážně na vozíku pro tělesně postižené, hradí pojišťovna přepravu i jinému dopravci, pokud tuto přepravu zajišťuje dopravním prostředkem speciálně upraveným pro převoz osob na vozíku; také o takové přepravě rozhoduje ošetřující lékař.

Řádně vyplněný tiskopis VZP-34 – Příkaz ke zdravotnímu transportu je nutný pro následné vykázání zdravotního transportu pacienta pojišťovně a pro jeho úhradu. Při vyplňování tohoto dokladu dochází k formálním chybám, např. opomenutí data, podpisu, razítka nebo poučení pacienta na zadní straně dokladu, neúplná nebo chybná adresa přepravy včetně PSČ.

Je potřeba věnovat pozornost i samotnému odůvodnění transportu pacienta. Transport musí být vždy indikován pouze z prokazatelně zdravotních důvodů. Někdy odůvodnění chybí zcela nebo není medicínské (bývá zřetelně sociální, např. s ohledem na špatnou dopravní obslužnost).

Odůvodněna musí být i případná potřeba doprovázející osoby.

Jestliže je lékařem v rámci dokumentace umožněn doprovod rodinného příslušníka, často se stává, že je odůvodněn pouhým „ano“, „doprovod nutný“ či „rodinný příslušník“. To ale není dostačující – vždy je třeba uvést, proč lékař považuje doprovod za nezbytný, tedy například: „mentálně retardovaný pacient“, nebo „nezbytná přítomnost matky pro umožnění vyšetření“.

K chybám také dochází při vyplňování údajů „Odkud“ a „Kam“, resp. „Odkud“ – „Nejbližší SZZ“ – „Kam“. Připomínáme, že podle zákona o veřejném zdravotním pojištění je transport hrazen vždy jen ve výši odpovídající vzdálenosti nejbližšího smluvního poskytovatele, který je schopen požadované hrazené služby poskytnout. Tuto adresu je třeba vyplnit do políčka „Nejbližší SZZ“. Pojištěnec sám pak dopravci hradí rozdíl do jím případně požadovaného vzdálenějšího zdravotnického zařízení (adresa v políčku „Kam“); proto musí podepsat informovaný souhlas na zadní straně příkazu. Stejný postup platí i pro cestu zpět. Za správné určení rozsahu úhrady z veřejného zdravotního pojištění z pohledu nejbližšího smluvního poskytovatele odpovídá indikující lékař. Tento rozsah určuje lékař symbolem „x“ u adresního údaje.

Zdroj: www.zdravotnickydenik.cz

Krysa dodává: *Kromě faktu, že na našem webu chyběl ročník 2011 a 2012, jsme zatím objevili spoustu zajímavých perliček, vtipy, soubor článků „co dělá ten a ten, když se nenudí,“ spoustu reportáží z akcí, které by si někteří rádi zopakovali, nebo článků ze života, texty paní Schmidové, všechna ta loučení a představování se...*

To vše krásně ukazuje, jak se vyvíjel Trend, jeho organizační struktura, počty zaměstnanců, podnikání, sociální rehabilitace, volnočasové aktivity, ale i Vy, klienti/věrní přispěvatelé a vnější svět se svými pravidly, zákony a událostmi a komplikacemi...

Zkuste, uvidíte sami ;)

A pozor! Pozor! Pozor! 5. 4. 2019 od 19h se bude konat Karneval APA

v Bea Centru Olomouc, pro zájemce bude možnost zakoupit si lístky v Trendu u Jany Měrkové (zatím ještě nejsou k dispozici, aktuální informace sdělíme, jakmile je obdržíme)

Otův koutek

Fejeton

Únor bílý, pole sílí. Kdo šetří, má za tři. Jak si kdo ustele, tak si taky lehne. Komu se nelení, tomu se zelení. Kdo jinému jámu kopá, sám do ní padá. Kdo pozdě chodí, sám sobě škodí...



Český jazyk má spoustu úsloví a přísloví a ke každému se dá najít spousta příběhů. Já jsem pro vás vybral tenhle. Schválně – jestli už ke konci poznáte sami, o jaké přísloví se jedná...

První poválečné mistrovství světa v hokeji se konalo v roce 1947 v Praze. Protože nepřijely zámořské celky, favorité na titul byli jasní – my a Švédové. Naši procházeli turnajem jako nůž máslem, zatímco Švédové ztratili bod se Švýcarskem. Před vzájemným zápasem bylo pořadí: 1. ČSR - 12 bodů, 2. Švédsko - 11 bodů.

Předposlední den turnaje to přišlo - bitva o zlato... Švédi byli v 1. třetině lepší, což vyjádřili prvním gólem. Také v druhé části hry hráli lépe než naši a bylo to 0:2... Nad našimi nadějemi na titul se začaly zatahovat černé mraky... V poslední části hry naši přece jen přidali, v 54. minutě snížil Vladimír Zábrodský na 1:2 a vykřesal tak ještě jiskřičku naděje, ale vyrovnat jsme už nedokázali. Bylo po všem – titul je pryč... 1. Švédsko – 13 bodů, 2. ČSR – 12 bodů... Zklamání bylo obrovské...

Na druhý den vyšly noviny s titulky: Švédové zaslouženě mistry světa... Švédský král Gustav Adolf poslal svým zlatým hochům k zisku titulu blahopřejný telegram...

Ovšem on ten turnaj ještě neskončil! Týž den dopoledne ještě hráli právě mistři světa Švédové – ovšem se slaboulinkým Rakouskem, které všechny zápasy drtivě prohrálo, v průměru dostávalo 13 gólů na zápas (od nás jich dostali 17) a večer hráli ještě naši s Finskem.

Dopolední zápas začal před poloprázdným hledištěm – vždyť je to přece jedno, jestli Rakousko dostane 10, 12 nebo 14 gólů? ... Podle pamětníků a podle potvrzených zpráv mistři světa celou noc bujaře oslavovali a ráno je vozily ke stadionu pražské taxíky rovnou z barů a vináren, takže k zápasu nastoupili bez jakékoliv přípravy či odpočinku... Vyspaní Rakušané, kteří samozřejmě

neměli co ztratit, začali motající se Švédy přehrávat a v 11. minutě vstřelili první branku... Kdo ví, jestli si toho Švédové vůbec všimli ☺

I ve druhé třetině byli Rakušané lepší, než po ledě se ploužící švédské mátohy a ve 26. minutě zvýšili na 2:0... A po Praze se rozdrnčely telefony. Jakmile se rozneslo, že Rakousko vede 2:0 – hlásilo se to i v divadlech a v kinech (tehdy se hrálo i dopoledne), začaly se na Štvanici valit davy lidí. Od 3. minuty poslední třetiny naplněný stadion samozřejmě nadšeně povzbuzoval v euforii hrající rakouské outsidersy... A čas běžel... I Švédům nakonec došlo, že je zle a že jim zápas uniká mezi prsty. V 51. minutě snížili v přesilovce na 1:2 a trochu ožili. Všechno už ale pracovalo proti nim.

Posledních pět minut zápasu dodával celý stadion Rakousku energii mohutným skandováním: Austria, Austria. Na rakouskou střídačku dopadal déšť stokorun. V čase 57:42 přiletěl před rakouského bránáře Wurma po ledě zlatý zapalovač... A Švédové... to nezvládli... Zrodila se obrovská senzace:

Rakousko – Švédsko 2:1

Před našimi hokejisty se tak znovu pootevřela už zatarasená cesta k titulu. Bylo ovšem nutné večer porazit Finsko... Stalo se – vyhráli jsme 6:2 a získali tak svůj první titul mistrů světa... Rakouská výprava odjížděla zavalená dary vděčných diváků – hlavně potravinami a alkoholem. Na hranicích celníci jen s úsměvem mávli rukou. O měsíc později dorazilo do Rakouska 50 vagónů uhlí a brambor.

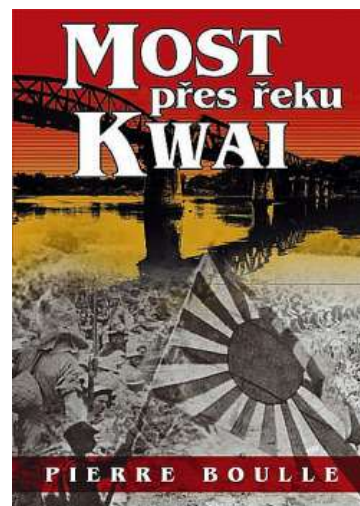
A to přísloví, co se hodí na „mistry světa Švédy?“ Inu, neříkej hop, dokud nepřeskočíš!

Recenze

Most přes řeku Kwai (Pierre Boulle, Francie 1958)

Velká skupina britských zajatců má v roce 1942 vybudovat v asijské džungli most, který spojí Thajsko a Barmu a umožní tak Japonsku ovládnout Dálný Východ.

Japonci navrhnu most na špatném místě a zajatci navíc veškerou práci dokonale sabotují. I přes drakonické tresty se nepodaří most postavit.



Až se jejich velitel plukovník Nichols překvapivě ujme celé akce. Britská hrdost mu nedovolí další sabotáže, najde správné, pevné místo, správný materiál a most začne růst.

V daleké indické Kalkatě zatím velitelství britských vojsk naplánuje zničení mostu. Do džungle je vysláno komando, které již hotový most podminuje.

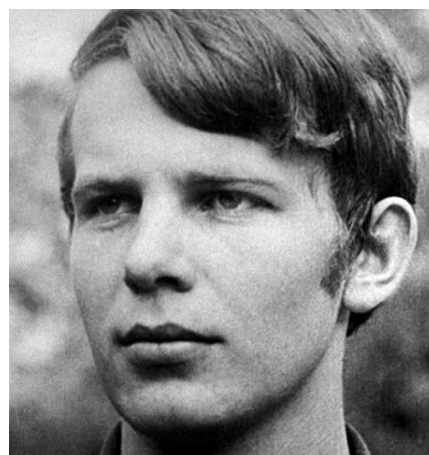
Nastal odliv, plukovník Nichols a japonský velitel Saito se procházejí po hotovém mostě. A první vlak se blíží... Nichols zpozoruje nálože. Jak se rozhodne? Nechá most zničit, nebo bude bránit svou práci?

Příběh byl také úspěšně zfilmován a je znám po celém světě, také zásluhou známé píschané melodie.

Pierre Boulle je také autorem známé Planety opic.

Výročí - 25. února 1969 se sebeobětoval Jan Zajíc

Po smrti Jana Palacha děsivé události pokračovaly. 20. ledna se v Plzni upálil Josef Hlavatý. V Brně přežil pokus o sebeupálení Miroslav Malinka. V Praze se svítiplynem otrávil Blanka Nacházlová, která „neměla tak šílenou odvahu jako Jan Palach.“



25. února se v průjezdu domu č. 39 na Václavském náměstí namazal hořlavinou a zapálil 18ti letý student šumperského gymnázia Jan Zajíc. Sám se označil jako Pochodeň č. 2... Ve své výzvě apeloval na národ, aby „se už opravdu probral a nenechal se vláčet několika diktátory...“ Na místě zemřel...

Komunistický režim se pokusil jeho smrt utajit. V Rudém právu vyšel jen krátký článek s iniciálami. Pohřbu Jana Zajíce se zúčastnilo více než 10000 lidí.

Občané ČSSR nesouhlasili s okupací své země, ale okolnosti stály proti nim.

Přijďte mezi nás

Relaxační techniky spojené s relaxační hudbou

Volné pokračování nácviku relaxačních technik. Přijďte zrelaxovat, poslechnout si relaxační hudbu a zažít řízenou imaginaci. Relaxační techniky můžete využívat v každodenním životě, abyste se zbavili nahromaděného stresu a emočního napětí.



Na společné setkání při relaxaci se těší Jana Dubová

Termín: Středa 13. února 2019 od 13:30 do 15:00.

Místo konání: Učebna Spolku Trend vozíčkářů Olomouc, Lužická 7

Vaření

Kdy: úterý 19. 2. 2019, 14:00-17:00

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů

Srdečně Vás zveme po delším čase na další setkání u vaření, tentokrát pod vedením Marcely Schäfferové. Při dlouhé a mrazivé zimě si připravíme něco na zahřátí.

Na akci jsou přednostně zváni klienti sociální rehabilitace.

V případě zájmu se hlase na e-mail soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz nebo tel. 731 144 670



Hudební setkání s prvky muzikoterapie

Kdy: pondělí 25. 2. 2019/ 25. 3. 2019, 14:30-15:30

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů

Zveme Vás na další hudební setkání s panem Jiřím Ondrušákem v únoru a březnu, na kterých si můžete vyzkoušet zahrát na nejrůznější hudební nástroje, aktivně pracovat s hudbou a spojit s ní výtvarnou činnost či pohyb, upravovat hudbu přes mikrofon nebo smýčkovač, hrát, zpívat, nebo jen tak relaxovat poslechem.

Na akci jsou přednostně zváni klienti sociální rehabilitace.

V případě zájmu se hlase na e-mail soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz nebo tel. 731 144 670



Filmový klub

Kdy: 26. 2. 2019, 14:00 – 16:13

Kde: učebna Trendu vozíčkářů (Lužická 7)

Přelet nad kukaččím hnízdem

Slavný snímek režiséra Miloše Formana, oceněný pěti Oscary. Jack Nicholson v roli muže, který se nechce za žádnou cenu vzdát rozhodování o svém životě. Americké drama (1975, 133 min). Dále hrají: L. Fletcherová, B. Dourif, W. Redfield a další.



Přihlášky a další informace: Ludmila Macková email volnocasovky@trendvozickaru.cz, tel.: 734 442 040.

Šachy v Trendu

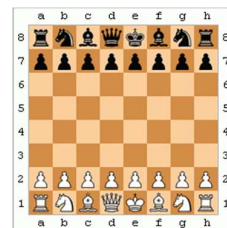
Kdy: 4. 3. 2019 14:00-16:00

Kde: učebna Trendu vozíčkářů (Lužická 7)

Zveme Vás na další setkání u šachů s panem Přenosilem z Šachového klubu, z.s.

Je jen nutné se do 28. 2. 2019 přihlásit, abychom zajistili šachovnice.

Kontakt: Ludmila Macková volnocasovky@trendvozickaru.cz nebo tel.: 734 442 040.



Podpůrné setkání rodinných příslušníků klientů.

Přijďte společně sdílet a popovídat si o tom, co Vás těší a trápí, o úskalích péče o osoby se zdravotním postižením.

Vyměníte si vzájemně zkušenosti, budete mít možnost vyjádřit své pocity a emoce v bezpečném prostředí.

Budu se těšit na setkání s vámi všemi.

Jana Dubová

Termín: Středa 27. února 2019 od 15:00 do 16:30.

Místo konání: Učebna Spolku Trend vozíčkářů Olomouc, Lužická 7

Přihlášky a bližší informace: dubova@trendvozickaru.cz, 731 501 388



Trénink paměti

Kdy: úterý 5. 3. 2019 14:00-15:30

Kde: učebna, Spolek Trend vozíčkářů

Přijďte si vyzkoušet, jak máte trénovanou paměť a zkuste posunout její hranice. Na pravidelných setkáních začátkem měsíce se budeme věnovat nejen praktickým cvičením, ale zkusíme také pomocí teorie pochopit, jak paměť a mozek funguje. Na setkání se těší Kateřina Šindelářová.



Na akci jsou přednostně zváni klienti sociální rehabilitace.

V případě zájmu se hlase na e-mail soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz nebo tel. 731 144 670

Snoezelen

Pojďte se mnou zrelaxovat do Snoezelenu.

Pojem „snoezelen“ vznikl v 70. letech Holandsku při práci s lidmi s těžkým postižením jako slovní novotvar. Je složen ze dvou slov „snuffelen“ a „doezelen“, což lze volně přeložit jako čmuchtat (poukazuje na smyslový efekt terapeutického postupu) a podřimovat (pojem vystihuje stav blaha, klidu, relaxace). Principem metody snoezelen je prostřednictvím zrakových, sluchových, čichových a hmatových podnětů vytvořit bezpečné stimulující prostředí, které plní funkci relaxační, poznávací a interakční. Budu se těšit na setkání s vámi všemi.

Jana Dubová

Termín: Středa 6. března 2019 od 14:00 do 15:00. Sraz je 13:45 před Vlastivědným muzeem

Místo konání: Snoezelen, Olomouc, Mariánská 7

Přihlášky a bližší informace: dubova@trendvozickaru.cz, 731 501 388



Arteterapeutické setkání

Na dalším arteterapeutickém setkání budeme kreslit abstrakci podle hudby. Těším se na vás.
Jana Dubová

Kdy: Středa 13. březen 2019 od 13:30 do 15:00.

Kde: Učebna Spolku Trend vozíčkářů Olomouc, Lužická 7

Přihlášky a bližší informace:
dubova@trendvozickaru.cz, 731 501 388



Sebeobrana pro vozíčkáře

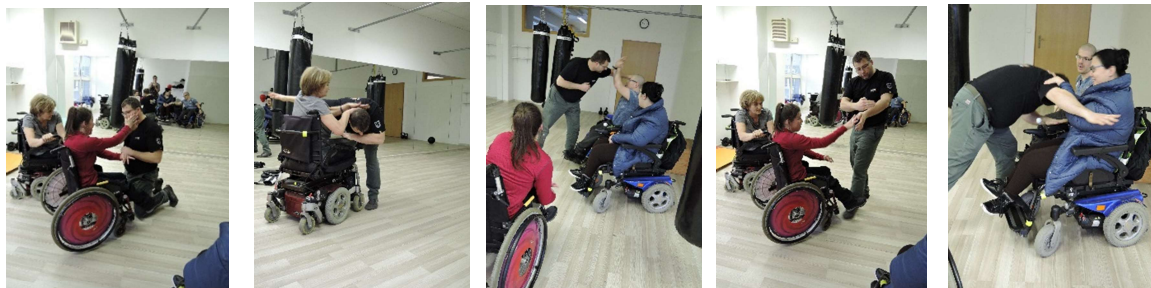
Kdy: 7., 14., 21. a 28. 2. 2019

Kde: Infinity Fitness, Zikova 1

Stále je možnost připojit se ke skupince, která cvičí sebeobranu. Ze zkušenosti účastníků to opravdu funguje 😊

Přihlášky a další informace: Ludmila Macková email:

volnocasovky@trendvozickaru.cz, tel.: 734 442 040.



Ozdravné cvičení vycházející z Čchi-kung

s paní Věrkou Schmidovou, fyzioterapeutkou na vozíčku

Kdy: 14. a 28. 2. 2019 od 14:00

Kde: učebna Trendu vozíčkářů (Lužická 7)

Pro koho: pro osoby se zdravotním postižením i bez, pro každého, kdo raději cvičí vsedě.



Setkání bude probíhat dvakrát do měsíce. Po cvičení budete plni elánu, energie, síly, dobré nálady. Přijďte si vyzkoušet a posuďte sami.

Přihlášky a další informace: Ludmila Macková email

volnocasovky@trendvozickaru.cz, tel.: 734 442 040.

Volnočasové aktivity v Trendu vozíčkářů podpořili:





Z Olomouce do Santiaga de Compostela a pak ještě kousek dál na konec světa, to je pěší putování jednoho šílence na vozíku a několika přátel, coby nezbytných členů výpravy.

Vyrážíme 21. března 2019

a za cca. 200 dnů plánujeme urazit téměř 3.500 km
(přes Mikulov, Rakousko, Švýcarsko, Francii a Španělsko)

Odměnou nám budou nezvyklé zážitky a bohaté zkušenosti z poznání členů výpravy navzájem, těch co potkáme a zejména sebe sama.

Náklady na cestu (jídlo, zdravotní pojištění a levná přenocování) se snažíme zajistit sponzorsky. **Děkujeme ☺**



Transparentní účty:

č. korunového účtu: **227802737/0600**

č. eurového účtu: **2101568198/2010**

Prosím pomozte: finančně, ubytováním na trase i šířením zprávy o „Poutí k sobě“ ...

Bližší informace:

Mgr. Milan Langer

mobil: +420 603 496 486

e-mail: langermil@gmail.com

Vydává: Spolek Trend vozíčkářů Olomouc, Lužická 7, 779 00 Olomouc

Napsali pro vás: Přemysl Drtil, Otakar Altman, Martina Brožová a další

Distribuce a info s úsměvem: Milena Březinová, Alena Třešková a Anna Koziolová.

Datum vydání: 14. 2. 2018 - Počet výtisků: +-80

Adresa redakce: Spolek Trend vozíčkářů, Lužická 7, 779 00 Olomouc,

tel: 731 144 670;

stížnosti/nápady zasílejte na email: drtil@trendvozickaru.cz

Uzávěrka příštího čísla je **4. března 2018**

Rekapitulace

13. 02. 2019 – Relaxační techniky v běžném životě

19. 02. 2019 – Vaření

25. 02/03 19 – Hudební setkání s prvky muzikoterapie

26. 02. 2019 – Filmový klub

27. 02. 2019 – Podpůrné setkání rodinných příslušníků

05. 03. 2019 – Trénink paměti

04. 03. 2019 - Šachy

06. 03. 2019 – Snoezelen

13. 03. 2019 – Arteterapeutické setkání

Rovněž opakovačky:

14. a 28. 02. 2019 – Čchi-kung

7., 14., 21. a 28. 02. 2019 - Sebeobrana