

Čtením tohoto časopisu podpoříte K|o|n|t|o|B|a|r|i|é|r|y

3-4/2022

můžes

Časopis pro ty,
kteří se
nevzdávají

AUTO PRO
ARNYHO:

**Z Paříže
znovu
zlato!**

(s. 58-61)



9 771803 890006

03

Naše řešení inspirují k aktivnějšímu životu



Přesuny z postele na vozík, do vany, sprchy nebo na toaletu mohou být jednodušší, než si myslíte. Stropní systémy od VECOMU vám to umožní důstojně a bez námahy.

**Obrat'te se na nás a my vám
nezávazně navrhne'me řešení.**

- > Šikmé schodišťové plošiny
- > Schodišťové sedačky
- > Stropní systémy
- > Vertikální zdvižné plošiny
- > Schodolezy a rampy

Pomůžeme vám také s vyřízením příspěvku na zvláštní pomůcku s možností financování i celé kupní ceny.



vecom[®]
NAŠE ŘEŠENÍ INSPIRUJÍ

Bezplatná infolinka:
800 100 659
www.vecom.cz

30 let pomoci

ŠTĚPÁN BENEŠ
šéfredaktor



Milí čtenáři, vítějte u posledního vydání Můžeš v tomto roce. Pro nás v redakci to byl rok velmi radostný – dostali jsme šanci znovu vydávat Můžeš na papíře a já pevně věřím, že se nám podařilo navázat na kvalitu, kterou jste oceňovali u bývalého měsíčníku. Bez čtenářů by jakýkoli časopis brzy zanikl, a proto patří poděkování především vám – za vytrvalou podporu a zájem.

Co najdete na stránkách vánočního dvojčísla? Hned v úvodní rubrice se věnujeme jednomu významnému jubileu – Konto Bariéry slaví neuvěřitelných 30 let! Tricet let pomoci nejen lidem s postižením, 30 let působení v občanské společnosti, která se učila sounáležitosti a charitě. Že se to podařilo, můžeme vidět i na letošním roce – i přes těžké časy se charitě věnovalo rekordní množství lidí a pohybovalo se v ní rekordní množství prostředků. Je to opravdu dobrá zpráva do roku nového i do dalších let.

Kromě už tradičních a oblíbených příběhů těch, kteří dokázali překonat nepřízeň osudu, určitě doporučuji i skvělý rozhovor s knězem, molekulárním biologem a etikem Markem Orko Váchou. O neutěšeném stavu dětské psychiatrické péče jsme mluvili s primárkou Terezou Podhornou z Fakultní Thomayerovy nemocnice a věnujeme se také okolnostem jedné unikátní operace, která pomohla pacientovi zbavit se dlouhodobých chronických bolestí a dovolila mu znovu se postavit z vozíku na nohy. Více najdete na straně 42.

Je toho mnohem víc, nechám vás ale v klidu listovat. K tomu bych vám jménem celé redakce chtěl popřát klidné svátky a mnoho úspěchů v nadcházejícím roce. Budeme se na vás těšit už v příštím vydání, v březnu. Děkujeme za to, že nás čtete! ◻



strana 6–10

30 let pomoci. Vždy. Všem.
**Ohlédnutí za výročím
Konta Bariéry.**



strana 14–17

Láska není jen chemie.
Rozhovor s Markem Orko Váchou.



strana 26–28

Jaroslav Koflák, stipendista Konta Bariéry:
Život by měla být radost!



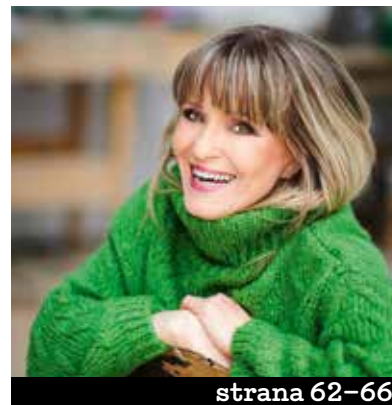
strana 42–44

Opatrně nadějně vyhlídky.
**Unikátní operace ho zbavila
bolestí a znovu postavila na nohy.**



strana 46–49

Znovu v sedle.
**Příběh Evy Kosinové, které
následky vážné nemoci tvrdě
zasáhly do života.**



strana 62–66

Mami, kde jsou ty hračky?
**Chantal Poullain o charitativní
i umělecké práci**



Konto Bariéry slaví

Jiří Lábus v červeném svetru neodmyslitelně patří ke Kontu Bariéry. Handicapovaným lidem s nadací pomáhá už 30 let, a nemohl proto chybět ani na natáčení výročního charitativního spotu. Co by Kontu Bariéry k narozeninám popřál? „Aby mělo co nejmíň práce a aby bylo co nejvíc lidí zdravých,“ říká herec a dlouholetý člen Rady Konta Bariéry. O kulatinách nadace se dočtete také v tomto vydání Můžeš. 

Foto: Michal Linhart



30 let pomoci. Vždy, všem



Tak Bariérám je třicet. Jak vždycky říkají staří, a děti to nesnášejí, tebe jsem znal, když jsi byl takhle malinkej. Tak takhle já jsem znal Bariéry. Ovšem zatímco my stárneme a slábneme, Bariéry rostou a sílí. Alespoň jedna dobrá zpráva v téhle těžké době. Jen ať to tak jde dál.



Půjčila jsem si tahle slova Marka Ebena, kterými gratuloval Kontu Bariéry k pěknému výročí.

Foto: JAN ZÁTORSKÝ a ARCHIV NADACE CHARTY 77

Třicet let Konta Bariéry. Je to málo, nebo moc? Měla jsem štěstí, že jsem stála u zrodu jedinečného projektu a jsem u něj stále. Můžu se otočit za úspěšnou historií a prožívat i stávající rozvoj této největší a nejdéle trvající veřejné sbírky u nás.

Jedním zajímavým marketingovým nápadem jsme získali v krátké době 50 000 dárců, kteří tenhle nápad vyslyšeli. Malý klouček sedí na invalidním vozíku, maluje se na klauna. A Vlastimil Brodský se svým podmanivým hlasem ptá: „Co všechno budou muset tyhle děti

udělat, abychom si jich všimli?“ Mně se to moc líbilo, sezvala jsem lidi, které jsem znala a vážila jsem si jich, ať to byl třeba pan profesor Zdeněk Matějček, Jiřina Šiklová, Honza Kačer, profesor Martin Bojar, Martin Kovář a další. Společně jsme diskutovali o nápadu agentury a vymysleli jsme název i obsah nového a podle mě tenkrát i dnes jedinečného projektu – Konto Bariéry. Řekli jsme si, že budeme pomáhat handicapovaným, i když jsme tehdy přesně nevěděli jak. Velice brzy po startu kampaně s klaunem se uká-

zalo, jakou jsme otevřeli „Pandořinu skříňku“. Byla to v té době skutečně neprošlapaná cesta, lidé s postižením tu často doslova žili zavření ve svých bytech.

Za třicet let jsme se hodně naučili. My v Bariérách a celá společnost s námi. Šířili jsme a šíříme myšlenku, že tihle lidé patří mezi nás, a děláme, co umíme, pro to, abychom všechny bariéry, které tomu brání, pomáhali odstranit.

Součástí Konta Bariéry jsou dnes skvělé projekty, které organizujeme řadu let a přinášejí nám hodně



peněz. Unikátní jsou například aukční salony výtvarníků. Co se nám povedlo? Spolu se skvělými českými výtvarníky jsme zavedli tradici aukčních výtvarných salonnů, ze kterých už léta financujeme stipendia pro handicapované středoškoláky a vysokoškoláky. Ti díky kvalitnímu vzdělání lépe najdou uplatnění na pracovním trhu. S Billem Gatesem a jeho Microsoftem jsme učili handicapované lidi používat počítač jako pracovní nástroj. Ukázali jsme zaměstnavatelům, že i lidé s postižením mohou být pro jejich podnik přínosem, když jim dají prostor. Není to nadsázka, když řeknu, že jsme byli skutečnými průkopníky v mnoha oblastech, a stále v tom pokračujeme. Jako první nadace jsme začali přispívat na nejmodernější protézy, bionické ruce a nohy, a pomohli jsme i změnit pohled pojišťoven na tyto nákladné pomůcky. A tak bych mohla pokračovat.

Nechci se chlubit, ale Konto Bariéry opravdu roste a sílí. Podporovatelů mu neubývá, naopak. Ono ale také neubývá těch, kteří pomoc potřebují a spoléhají se na nás. Moc mě potěšilo, že jsme v téhle nelehké době, na posledním zasedání Konta Bariéry před měsícem, mohli rozhodnout o navýšení všech nadačních příspěvků pro naše klienty. Pomůcky, které nutně potřebují, se totiž zdrazují stejně rychle jako vše ostatní, a tak naši pomoc potřebují dvojnásob.

Moc si vážím desítek tisíc dárců, kteří to vidí stejně, a nepřestávají ani v ekonomické krizi Konto Bariéry podporovat. Jen díky nim pomáháme už 30 let.

Děkuji vám všem! ◊

Vaše Božena Jirků



Bionické protézy patří mezi nejmodernější kompenzační pomůcky.

MODERNÍ KOMPENZAČNÍ POMŮCKY

BIONICKÉ PROTÉZY

Konto Bariéry pomáhá získat bionické protézy (rukou i nohou) handicapovaným lidem, kterým nákladné pomůcky neproplatí zdravotní pojišťovna.

V roce 2017 uspořádalo Konto Bariéry první vlastní velkou sbírku na bionické protézy, a to pro čtrnáctiletého Honzíka, který nešťastnou náhodou přišel o obě ruce. Sbírkou podpořila Česká televize (pořad 168 hodin) a během necelého týdne zaslali dárce na sbírkový účet dva miliony korun. Během dalších tří týdnů se podařilo s pomocí blogerky Nikol Leitgeb (Štíbrové) shromáždit finance na chytré ruce pro další dva chlapce, Davida a Jonáše.

Od začátku projektu pomohlo Konto Bariéry získat bionickou

protézu (ruky nebo nohy) 33 klientům, podpořilo je celkovou částkou 24,5 milionu korun. Za každou porízenou protézou je pomoc médií a úspěšná sbírka anebo významný darce.

Naposledy v roce 2022 odvysílala Česká televize o bionických protézách benefiční díl pořadu Zázraky přírody. Jeho hvězdami byli také klienti Konta Bariéry, Amálka, Jonáš a Jakub, a naši přátelé z protetické společnosti Otto Bock. Diváci během pořadu Kontu Bariéry poslali přes tři miliony korun!

KOMUNITA

RUN AND HELP

Na prestižní základní škole a gymnáziu Open Gate v Babicích se v hlavě Petra Cháry, tehdejšího zástupce ředitele školy, zrodil nápad, který vycházel z popularity amatérského běhání. V nultém ročníku na podzim 2014 si v Babicích ověřili funkčnost



Šňůry běhů Run and Help se může zúčastnit kdokoli, kdo má chuť pomáhat.

myšlenky – tedy přerušit na hodinu výuku, zapojit všechny studenty i zaměstnance školy do běhu na ovále či v lese. A vybrat od každého účastníka částku, kterou věnuje Kontu Bariéry za každý uběhnutý úsek. Vybralo se skvělých 25 tisíc korun a v dubnu 2015 byl společně s Kontem Bariéry zorganizován první ročník projektu Run and Help – Běhání, které pomáhá.

Bilance po osmi úspěšných ročnících? Téměř devět milionů korun a pomoc pro 144 lidí se zdravotním postižením.

Každý rok se do šňůry charitativních běhů zapojují tisíce nadšenců, kterým není lhostejný osud druhých. Jsou mezi nimi rodiny, děti, party přátel, třídy i celé školy nebo zaměstnanci, kteří chtějí drobným finančním obnosem pomoci svým handicapovaným spolužákům, kamarádům či kolegům. Jeden zastřešující příběh každoročně vybírá také Konto Bariéry. Každý si projekt navíc může upravit na míru – vybrat si místo, čas, sportovní aktivitu i výši

startovního, která se rovná výši příspěvku na pomoc konkrétnímu člověku s postižením.

Run and Help má také každý rok svého patrona, úspěšného sportovce se srdcem na správném místě. Pro dobrou věc s Kontem Bariéry běhali třeba Eva Samková, David Svoboda, Klára Kolouchová, Pavel Maslák, Gabriela Soukalová nebo Andrea Sestini Hlaváčková.



Aukční salony výtvarníků pomáhají studovat lidem s postižením.

VZDĚLÁNÍ

AUKČNÍ SALONY VÝTVARNÍKŮ

Aukční salony výtvarníků patří mezi nejstarší projekty Konta Bariéry – pořádají se každé dva roky už od roku 1993. Za dobu svého fungování přinesly více než 66 milionů korun, které byly použity na financování stipendií pro středoškoláky a vysokoškoláky s postižením. Poslední, již 15. ročník byl i navzdory ztíženým podmínkám v době protipandemických opatření rekordní – přinesl přes sedm milionů korun.

STIPENDIUM BARIÉRY

Dlouhodobý unikátní vzdělávací projekt je financován z výnosů aukčních salonů Konta Bariéry a letos proběhl již 24. ročník.

Stipendium Bariéry je určeno pro středoškoláky a vysokoškoláky z řad těžce zdravotně postižených studentů. Studují na středních a vysokých školách v rámci celé České republiky, dvě studentky podporuje Konto Bariéry také při studiu hudebních oborů v zahraničí – v Nizozemsku a USA. Někteří stipendisté už s podporou stipendií úspěšně završili studium bakalářským či magisterským titulem. Měsíční příspěvek od tisíce do čtyř tisíc korun je nejen motivací, ale i finanční pomocí, bez které by nemohli studium dokončit, získat kvalitní vzdělání a mít tak lepší možnost uplatnění na trhu práce.

NEZBYTNÁ DOPRAVA

FOND GLOBUS

Zákazníci Globusu přispívají Kontu Bariéry již od roku 2002 korunou z každé zakoupené nákupní tašky a od roku 2019 i padesáti haléři z každého ovosáčku.

Tímto způsobem se podařilo vybrat už více než 46 milionů korun. Peníze jsou určeny na nákup velkoprostorových automobilů pro organizace, které se starají o hendikepované. Kromě výtěžku z prodeje nákupních tašek podpořila společnost Globus u příležitosti 15. výročí svého založení nákupem automobilu dalších 16 organizací, totéž pak zopakovala při svém 20. výročí pro dalších 22 organizací.

Celkem byla z Fondu Globus zakoupena vozidla už pro 86 organizací, které je denně intenzivně využívají pro nezbytnou pomoc lidem s různorodým postižením.

TAXÍK MAXÍK

Na projektu zaměřeném na přepravu seniorů a lidí s postižením spo-

lupracuje s Kontem Bariéry ČESKÁ LÉKÁRNA HOLDING, a. s. – lékárny Dr. Max.

Do projektu se mohou přihlásit města, která mají zájem takovou službu provozovat. Město získává velkoprostorové vozidlo a městem vybraný provozovatel příspěvek na provoz v prvním roce. Podmínkou je osmiletá udržitelnost projektu.

Aktuálně běží osmý ročník, auta jezdí už v 25 městech. Taxík Maxík je primárně určen k seniorské dopravě, ale všechna města přepravují také lidi s postižením a doprovázející osoby. Cílem jsou nejen zdravotnická zařízení, nákupy či úřady a instituce, ale i návštěvy divadel, knihoven a kulturních akcí. Skupinky seniorů využívají Taxík Maxík i pro plánované výlety či celodenní akce (vernisaže, konference, svátky seniorů, sportovní akce, módní přehlídky apod.). Projekt má tedy i socializační a integrační roli. Jednotlivé Taxíky Maxíky naježdí měsíčně až tři tisíce kilometrů a přepraví 100–500 osob, průměrný věk klientů se pohybuje kolem 80 let.

Taxíky Maxíky pomáhají po celé zemi.



REAKCE NA AKTUÁLNÍ UDÁLOSTI

FOND TORNÁDO

Jednou z aktuálních událostí na kterou Konto Bariéry reagovalo, byla ničivá bouře 24. června 2021 na Moravě. Přidalo se k vlně solidarity a zaměřilo se na lidi s postižením žijící v zasažené oblasti. Obratem vyhlášená sbírka přinesla během následujících dní a týdnů přes dva miliony korun.

Rada Konta Bariéry rozhodovala o rozdělení prostředků pružně a rychle, s vědomím, že spousta žadatelů přišla nejen o střechu nad hlavou, ale i o osobní věci a dokumenty. S penězi dárců zachází Konto Bariéry obezřetně, zde bylo však potřeba procesy zjednodušit. Poslední instancí se stali starostky a starostové postižených obcí, kteří své obyvatele dobře znají.

Příspěvek v maximální výši 50 tisíc korun na jednoho žadatele směřoval po podepsání darovacích smluv přímo na účet obdarovaného bez povinnosti dokladovat jeho využití.

FOND UKRAJINA

V reakci na ozbrojený konflikt na Ukrajině byl založen Fond Ukrajina.

Veřejná sbírka přinesla bezmála 350 tisíc korun na pomoc lidem s postižením a jejich blízkým a pečujícím osobám, které do České republiky přicházejí z válkou zasažených oblastí.

Otevřen byl i projekt Vzdělání bez bariér pro děti z Ukrajiny. Přispívá na školní pomůcky, na obědy ve školní jídelně, na asistenty pedagoga a tlumočníky a na jejich školení, na osobní asistence, na vybavení tříd, kompenzační pomůcky a také na volnočasové a integrační aktivity. Konto Bariéry rozděluje s pomocí zaměstnanecké sbírky resortu financí a firemními dary Philip Morris, PRE a Raiffeisenbank přes 10 milionů korun. ○

Dobro je konečně v kurzu

Ačkoliv je nám všem od dětství vštěpováno, že si máme jídla vážit, realita naší blahobytné společnosti bývá opačná. Všeobecný nadbytek potravy vede k tomu, že ji často vyhazujeme, přestože by mohla posloužit třeba sociálně slabým. Zvrátit tento trend však není tak jednoduché, jak by se mohlo zdát.

Text: RADEK MUSÍLEK

Foto: MILAN JAROŠ, ANNA ŠOLCOVÁ A ŠTĚPÁN LOHR

Odhaduje se, že až třetina celosvětové produkce potravin přijde vniveč. Zní to absurdně, když zároveň stále slyšíme o zemích bojujících s chudobou, jejichž obyvatelé hladoví, nebo víte o živořících skupinách obyvatel v bohaté části světa. Celou polovinou se na vyhozeném množství podílejí domácnosti, třicet procent se znehodnotí při výrobě a zpracování. Za-

Větší pochopení pro lidi v nouzi získáme, když si uvědomíme, jak by nám bylo u prázdného stolu bez jídla v čase oběda.





Přebytky z gastroprovozů pomáhají potřebným, mezi nimiž jsou i lidé se zdravotním postižením.

mysleli jste se někdy nad tím, kolik potravin a jak často vyhazujete? Jak tomu předejít, omezit mrhání a dostat přebytky k potřebným, o tom je projekt Zachraň jídlo.

Na začátku stála skupina kamarádů, kterým nebyla výše popsaná situace lhostejná. Před bezmála deseti lety začali s osvětou spotřebitelů a rozjeli iniciativu Paběrkování.

V principu jde o záchranu takových kusů ovoce a zeleniny, které jsou chuťově v pořádku, ale nesplňují estetická kritéria. Mají neobvyklou velikost, tvar nebo barvu.

V principu jde o záchranu takových kusů ovoce a zeleniny, které jsou chuťově v pořádku, ale nesplňují estetická kritéria. Mají neobvyklou velikost, tvar nebo barvu. Jelikož je nechtěly obchodní řetězce přijímat, producenti se jich zbavovali. Po vzoru britské organizace Feedback začali v Zachraň jídlo sbírat takové plody a rozdávat je potravinovým bankám. Po několika letech se dařilo zapojit víc a víc lidí, ročně tak zachránili až 18 tun jídla.

Dnes projekt pokračuje pod hlavičkou DobroPolníci. Zachraň jídlo se tak může zaměřovat na další aktivity, ale Paběrkování pomohlo

zviditelnění celé iniciativy. Mimochodem dnes už se můžete setkat s „nedokonalými“ plody i v supermarketech. Roli jistě sehraje rostoucí zájem o udržitelnost životního prostředí, prodejci začínají svoji odpovědnost marketingově prezentovat s vědomím, že si šplhnou u zákazníků. Primárním cílem je samozřejmě stále zisk.

ZACHRAŇ OBĚD

Vedle pokračující osvěty (spoustu užitečných tipů, jak šetřit jídlem, i možnosti zapojení najdete na www.zachranjidlo.cz) a lobbingu za dobrou věc je aktuálně výraznou kampaní Zachraň oběd. „Přebíráme jídla ze čtyř jídelen v Praze a rozvážíme je do čtyř charit,“ říká Tereza Modlová, která má v desetičlenném týmu (z něhož jsou jen dva lidé na plný úvazek) na starosti především propagaci a komunikaci celé iniciativy. Od března do listopadu tohoto roku se tak podařilo rozdat přes čtrnáct tisíc obědů lidem se sociálním znevýhodněním, mezi něž patří také osoby se zdravotním postižením.

Je to účtyhodné číslo, vezmeme-li však v potaz, že v českém gastronomickém provozu se prý ročně vyhodí až 3 780 tun hotových jídel, je tu do budoucna určitě ještě potenciál. „Máme další různé plány a nápady, ale někde se začít musí. Velké gastronomické společnosti jsou k tomu nejvhodnější. Naše zkušenosti a průzkum totiž ukázaly, že darovat někomu jídlo není vůbec jednoduché, zatímco vyhodit ho bohužel ano. Velký zádrhel je v legislativě a různých hygienických předpisech,“ vysvětluje Tereza Modlová.

O to víc si váží spolupráce s firmami Compass Group, Zátíší Group, Perfect Canteen a dalších, od nichž putují jídla do azylových domů Naděje Žižkov, K srdci klíč, Otevřené srdce a do hotelu Na Zámečku, kde jsou ubytováni lidé v nouzi. S distribucí pomáhají společnosti DoDo a REkrabíčka. Aby měl rozvoz ekonomicky smysl, musí se vzít alespoň pět obědů najednou. „Naše role je organizační, jinak už to běží vcelku hezky samo,“ pochvaluje si Tereza



Tereza Modlová i jejím kolegům dává jejich práci smysl, pomáhají lidem i přírodě. Legislativa jim to však moc neulehčuje.

Modlová, která zároveň doufá, že zapojených bude přibývat. A to i přesto, že svět gastronomie je podle jejích slov dost specifický a leckdo může mít problém veřejně přiznat před konkurencí, že má zbytky.

Terezu nejvíce mrzí, že zatím nemůžou garantovat oběd pro všechny. Nikdo předem neví, kolik jídel ten den do azylového domu dorazí, takže funguje systém kdo dřív přijde... Občas se stane, že charita dar raději nepřijme, není-li dost pro každého, aby nedošlo ke konfliktům. Teplé jídlo je totiž luxus.

POMOC SYSTÉMU NAVZDORY

Dobro je prý konečně v kurzu, takže už se některé firmy samy hlásí, že chtějí také pomáhat. Systém ovšem není připraven na realizaci. Člověk by řekl, že prostě stačí vzít nadbytečné jídlo a dát ho k dispozici těm, kdo ho potřebují. Jenže v tu chvíli vstupují na scénu hygienické předpisy. „Když musí někdo bez prostředků vybírat popelnice, tak to nikdo neřeší, ale ve chvíli, kdy chceme odvézt oběd z jídelny do azylového domu,

musíme porce krabičkovat, měřit jejich teplotu a dodržet dobu přepravy. Na to jsme museli dostat razítko,“ popisuje mladá žena ze Zachraň jídlo a pokračuje: „Firmy to jídlo nemohou odepisovat jako dar, takže tím ubývá jeden z motivačních nástrojů. Naštěstí je pro někoho dostatečnou

Když musí někdo bez prostředků vybírat popelnice, tak to nikdo neřeší, ale ve chvíli, kdy chceme odvézt oběd z jídelny do azylového domu, musíme porce krabičkovat, měřit jejich teplotu a dodržet dobu přepravy. Na to jsme museli dostat razítko.

motivací samotný altruismus. A zdá se, že s věcmi pohne také uprchlická vlna z Ukrajiny, energetická krize a inflace.“

Leckoho jistě napadne, že vhodným zdrojem přebytků by byly i školní jídelny. V jejich případě je ovšem věc ještě složitější. Většina školních a nemocničních jídelen je

vedena jako příspěvková organizace, pro které platí odlišná legislativa. Vedle zmíněných problémů s hygienou a distribucí tak na scénu vstupují také otázky dotací, jež jsou na stravování žáků či pacientů poskytovány. Oficiálně přiznané přebytky jsou tak vlastně nemyslitelné. Z hlediska darování jídel, ale možná i spokojenosti samotných žáků by tak víc vyhovoval systém samoobslužného bufetu. To je však ještě hudba budoucnosti.

Tereza Modlová vystudovala mediální práci a public relations, pracovala v korporátní společnosti, pracovala i pro politickou stranu nebo filmový festival. Nedávno se však rozhodla dát do služeb angažované občanské společnosti, které není lhostejný chod tohoto světa. „Neplýtvat jídlem je jednoduše dobré pro lidi i celou planetu. Stačí si uvědomit, jak dovedu být protivná, když mám hlad. Jistě to mnoho lidí zná. Vyzkoušejte si to a pochopíte, jak je užitečné podělit se o přebytky s těmi, kdo nemají tolik štěstí. Je to krok k lepšímu životu.“ ●

Láska není jen chemie

S teologem a přírodovědce Markem Orko Váchou o otázkách etiky, pomoci druhým a o člověku jako duchovní bytosti pevně zakořeněné v chodu přírody.

Text: RADEK MUSÍLEK

Foto: MILAN JAROŠ

Existuje podle vás biologický předpoklad altruismu a solidarity, nebo jde spíš o „něco vyššího“, co nás jednoznačně vyděluje ze zbytku živočišné říše?

Tak i tak. Jistěže jsme nespádli z nebe, máme svoji evoluci a geny, které jsme zdělili po rodičích, prarodičích až někde k prvním savcům a prvním obratlovcům. V přírodě se pomáhá všude. Ptáci se starají o mláďata. V komunitách se ptáci i zvířata v rámci tzv. inkluzivní fitness starají o příbuzné a i my lidé známe historický výraz nepotismus, strýčkování, protežování příbuzných. Bratr se mnou sdílí 50 % genů, synovec 25 % a bratranec 12,5 %.

V přírodě existuje i reciproční altruismus, pomoc nepřibuznému jedinci. Předpokladem ovšem je, že co my vidíme jako čistý altruismus, tedy ztrátu pro darujícího a zisk pro příjemce, může být právě altruismus reciproční. Služba bude vrácena zpět, i když třeba po čase. U krev sajících upírů *Desmodus rotundus* jsou kolem toho veliké studie a zde by to dávalo smysl. Pokud si ne každou

Dobro máme dělat pro dobro samotné. Pokud bychom zůstali jen u toho „zvířecího“ půjčka za oplátku, pak opravdu nemá cenu dávat spropitné číšníkům ve městech, do kterých se již nikdy víc nepodíváme. Jenomže ono to smysl má, protože nejsme jen zvířata, jsme především lidé.

noc najdu svého koně nebo krávu, abych se napil, a pokud když se tak stane, napiji se nadoraz, pak má cenu se o krev dělit. Dnes dávám já ze svého nadbytku, zítra budu potřebovat ve svém nedostatku. Jistě, za hodně omezujících podmínek. Jedinci se musí „znát“, nesmí být emigrace ani imigrace, musí být relativně dlouhověcí a musí docházet k opakovaným interakcím, aby služba mohla být vrácena. A i zde to funguje víc mezi příbuznými.

U mnoha archaických lidských společností to funguje zrovna tak, jeden dar volá po jiném daru, dar volá po oplátce. Systém vzájemného ob-





V přírodě se pomáhá všude. Ptáci se starají o mláďata. V komunitách se ptáci i zvířata v rámci tzv. inkluzivní fitness starají o příbuzné a i my lidé známe historický výraz nepotismus, strýčkování, protežování příbuzných.

darování, vzájemné výměny pomáhá společenství spojit a tím vytváří něco víc. Vytvoří spojení. Když dáváš, implicitně očekáváš, že něco dostaneš oplátkou. Pravý dar, to „něco vyššího“, musí být mimo vzájemné výměny nebo transakce; oplátkou nesmí být požadováno nic. Jinak jsem kalkulující hráč. Když dávám, ideálně ať o tom nikdo neví. Ať neví levice, co činí pravice a ať u toho nejsou kamery. Dobro máme dělat pro dobro samotné. Pokud bychom zůstali jen u toho „zvířecího“ půjčka za oplátku, pak opravdu nemá cenu dávat spropitné číšníkům ve městech, do kterých se již nikdy víc nepodíváme. Jenomže ono to smysl má, protože nejsme jen zvířata, jsme především lidé.

Přestože západní civilizace v pohledu na chod světa přijala koncept inspirovaný Darwinem, že přežívá jen to silné, našli bychom v lidské společnosti dost příkladů, které tuto nekompromisně přímočarou logiku popírají. Nebo ne – a láska či sebeobětování pro druhé je jen chemie a adaptační mechanismus našich genů, které to vyhodnotily jako cestu k přežití druhu?

Že láska je jen chemie, je největší hloupost na světě. Ani lidský hlad není hladem zvířete, píše Buber. Láska je chemie, samozřejmě a pochopitelně, je ale mnohem víc. Kvůli tomu, že mám tělo z hmoty, nemohu přece říct, že jsem jen hmota a nic víc. Pokud se někdo cítí jen jako soubor atomů nebo soubor buněk,

je to jistě jeho věc. Lidstvo může být vnímáno jako chemické bahno na povrchu Země. Jak je komu libo. Zároveň ale malujeme strop Sixtinské kaple a napsali jsme Novosvětskou a máme Sagradu Familií.

Odpověď je tedy analogická otázce po altruismu: jsme slitina tělesného a duchovního. Tvoříme umění pro umění, pro čistou krásu, pro radost andělům, chcete-li. Činíme dobro, protože dobro je dobré, a nezajímáme se, zda o tom někdo ví. Milujeme nezištně. Důvodem lásky je láska.

Věda udělala obrovský pokrok v oblasti genetiky a dává naději v léčbě řady poruch vedoucích k postižení. Otevřela ovšem také nové etické otázky. Co to znamená pro teologa, když na jedné straně si „hrajeme na Boha“, ale na straně druhé to zachraňuje lidské životy?

Paradoxně právě s „hraním si na Boha“ nemá židovsko-křesťanská tradice problém. Tato tradice říká, že rozum je možnost, poupě, dar Boží, a je třeba s ním pracovat, studovat, poznávat vesmír, učit se nazpaměť, přemýšlet, vynalézat a měnit přírodu.

Vždycky, když padne takový dotaz, se ptám, zdali dáte dítěti aspirin, když má teplotu, nebo antibiotika při bakteriální infekci. Vždyť to je hra na Boha, tím interferujete do dějů moudré laskavé matky přírody. Přitom žádná matka ani na vteřinu nepřemýšlí, zda chřipka dítěte nespadá do velkých Božích plánů a zdali by neměla nechat dítě trpět. Okamžitě mu dá aspirin a udělá dobře.

Nezůstaneme-li jen u genetiky, tak například umělé oplodnění. To může být pro některé muže po úrazu míchy (a i v jiných případech) jedinou cestou k tomu mít děti, a pak jsou báječnými tatínky. Církev tuto metodu ovšem odmítá. Není to pro vás schizofrenní moment?

To se zeptejte „církev“. Každý orgán v těle má svůj účel, a když nefunguje, je to špatně. Když nefunguje srdce, snažíme se to řešit, když nefungují ledviny, zkoušíme třeba dialýzu. Po-

Jsme slitina tělesného a duchovního. Tvoříme umění pro umění, pro čistou krásu, pro radost andělům, chcete-li. Činíme dobro, protože dobro je dobré, a nezajímáme se, zda o tom někdo ví. Milujeme nezištně. Důvodem lásky je láska.

hlavní orgány mají také svou funkci, a když nefungují, je třeba to rovněž řešit. Celá asistovaná reprodukce má spoustu eticky problematických otázek, a to bez ohledu na to, zda žijete nebo nežijete v náboženském kontextu, ty otázky je třeba zodpovědět. Ale shodněme se na tom, že když nefunguje nějaký orgán, tak nesložíme ruce v klín a nepovažujeme to za neměnnou Boží vůli, kterou je třeba přijmout. Naopak, snažíme se udělat vše, abychom tomu člověku pomohli, aby jeho tělo fungovalo správně. Že má asistovaná reprodukce tolik etických dilemat a že znám osobně manžele, kteří si řekli, že než takto, tak raději vůbec, je taky pravda.

Když se někdo ocitne v těžké životní situaci, kdy jeho dítě nebo on sám má nějaký handicap, zpravidla mu v hlavě vytane otázka: Proč právě já? V jedné z přednášek říkáte, že rádi házíme vinu na okolnosti nebo na druhé, případně dokonce na Boha. Přijmeme roli oběti. Je proti tomu obrana? Být litovaný a opečovávaný pacient je přece svým způsobem příjemné a hlavně pohodlné...

Na první část otázky není vysvětlení. A kdo by dokázal hladce zdůvodnit otázku lidských nemocí, handicapů a utrpení, bude nejspíše člen nějaké sekty. Viktor Frankl, který si sám prošel koncentračním táborem Auschwitz, o tom píše přesně a dlouze, jak se všemi silami snažit léčit nemoci a teprve, pokud je utrpení



nevyhnutelné, tak jej přijmout a proměnit – sám bych si netroufal to takto říct, on, přežijící Auschwitz, může.

Jinak ano, být pacientem má své veliké výhody, ostatní vám nosí květiny a pomeranče, nemusíte ráno vstávat. Pro určitý typ pacientů je nejhorší věcí, která se jim může stát, vlastní uzdravení.

My všichni, s kartami, které máme, se musíme naplno snažit, abychom uměli žít život v té podobě, v jaké je nám dán. Abychom se cvičili v umění žít teď a tady.

Podíváme-li se do filozofie 19. století, která značně formova-



la i náš současný pohled na svět, objevuje se řada až protichůdných postojů. Nietzsche označil křesťanskou etiku za zvrácenou, protože adoruje slabost, Hegel naopak tvrdil, že se lidstvo postupem dějin humanizuje. Věříte v etickou evoluci? Nebo je to spíš otázka rozvoje našich výrobních prostředků, jak by asi řekl Marx, takže máme prostě jen dostatečný nadbytek zdrojů i energie také pro ty nejslabší, a jakmile by přišly těžké časy, celý humanismus by šel stranou?

Existuje něco, čemu se říká evoluce etiky. Míněno ve smyslu, že postu-

pem času víc a víc bytostí považujeme za své etické spoluhráče. Všichni se shodneme, že zabít nevinného je zločin. Ovšem zabít komára třeba? Nebo lidské embryo? Nebo příslušníka jiné rasy? Když je zločinem ukrást koně bratrovi, je zločinem ukrást koně příslušníku jiného kmene? Za to dostanu pero do čelenky! Okrást bratra je jistě špatně, avšak okrást na Sahaře závodníka rallye Paříž–Dakar je vítané zpestření života – závodník ve své kombiněze, mluvící nesrozumitelnou řečí, je mimo skupinu. Není náš. Podobně nepochybuji o tom, že somálští piráti, vraždící námořníky a beroucí lodi

Marek Orko Vácha (*1966)

Český římskokatolický kněz a teolog sloužící jako farář lechovické farnosti a vikář Římskokatolické akademické farnosti při kostele Nejsvětějšího Salvátora. Zároveň je přírodovědcem, pedagogem, etikem, spisovatelem, cestovatelem a skautem (odtud jeho přezdívka Orko – Orlí oko).

Vystudoval Přírodovědeckou fakultu Masarykovy univerzity v oboru molekulární biologie a genetiky. Teologické vzdělání získal na Cyrilometodějské teologické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci (absolvoval v roce 1995) a v Bruselu. Ve své doktorské práci (2006) na Lékařské fakultě Masarykovy univerzity se zaměřil na etickou problematiku poznání lidského genomu a na genetiku chování. V lednu 2022 se stal poradcem ministra zdravotnictví Vlastimila Válka.

Na akademické půdě působí ve funkci přednosty Ústavu etiky a humanitních studií 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy, kde zastává i pozici předsedy akademického senátu. Specializuje se na otázky evoluční biologie a lékařské i environmentální etiky. Zúčastnil se dvou expedic do Antarktidy. Je autorem řady knih a přednášek (některé jsou k dispozici na internetu).

jako rukojmí, se chovají hezky ke svým nejbližším.

Tedy během časů spíše docházelo k rozšíření „in-group“ na úkor „out-group“. Etika platila nejprve nejspíše na rodinu nebo širší rodinu, kmen, pak na všechny žijící na jednom místě, pak třeba na lidi všech ras, na všechny včetně žen a dětí, na všechny včetně mentálně nemocných, dnes opatrně uvažujeme o zvířatech.

Co podle vás v kontextu těchto otázek o české společnosti vypovídá covid?

Hodně a bylo by to na knihu. Tak jen jednu maličkost. Toho kněze jsem znal osobně. Velmi inteligentní, učící na VŠ, velmi oblíbený studenty i kolegy. Antivaxer bez jediné dávky. Zemřel letos na jaře na covid v sedmdesáti dvou letech. Pro mě výčitka a otázka, co jsem měl udělat víc, tento jeden život byl zmařen úplně zbytečně.

Máte nějaké poselství pro adventní čas?

Adventní čas i Bůh sám je pramen, ze kterého si odnesete tolik, jak velkou si přinesete nádobu. Čekáte hodně, dostanete hodně, čekáte málo, dostanete málo. Nečekáte nic, nedostanete nic. Žádejte hodně. ●

REFLEKTOR

Nezbláznili jsme se

Karolína Chovancová nemá ráda, když někdo její životní úspěchy hodnotí skrze fakt, že je na vozíku. Oplývá však aktivitou bezesporu pozoruhodnou – i bez prizmatu handicapu. Druhým rokem staví s manželem alternativní dům, před půl rokem adoptovali malého chlapečka a do toho dojíždí za prací z Benešova do Prahy.

Text: RADEK MUSÍLEK
Foto: MILAN JAROŠ







Pohyb po zatím minimálně upravené zahradě je pro vozíčkáře s kurází, která Karolíně po všech stránkách nechybí.

Karolína (36) vystudovala Pedagogickou fakultu UK v oboru základy společenských věd, filozofie a etika. Už tehdy se projevoval její zájem o věci veřejné a její společenská angažovanost. Zapojovala se do různých forem aktivismu, ať již v podobě odstraňování bariér a zlepšování života lidí s postižením, nebo na poli environmentální a uprchlické problematiky. Ocitla se i na kandidátce Strany zelených při volbách do poslanecké sněmovny. Učitelství, které vystudovala, se však nevěnuje. Pracuje jako analytička pro Českou školní inspekci.

CESTA Z MĚSTA A ZPĚT

Do práce dojíždí dvakrát týdně, jinak využívá home office. Donedávna

žila s manželem Kamilem v Praze na sídlišti, ale rozhodli se vybudovat dům na venkově, a tak se přestěhovali do Benešova, aby to měli blíž na stavbu. „Chtěli jsme velkou zahradu s přímým spojením na Prahu, se sítěmi, ale bez kanalizace, abychom si udělali vlastní čistící jezírko. Před čtyřmi lety se nám podařilo najít vhodný pozemek v Kňovicích nedaleko Sedlčan, do kterých jsme se také chtěli, než bude dům hotový, nastěhovat. Nakonec jsme ale našli vyhovující nájemní byt až v Benešově. Většina lidí v našem okolí nám říká, že jsme se zbláznili,“ vzpomíná Karolína.

Momentálně se tak Karolína pohybuje převážně na trojúhelníku Benešov, Praha, Kňovice. „Z Benešova jezdím do Prahy za prací vlakem – nízkopodlažním CityElefantem. Pořídila jsem si z Dánska takový lehoučkový skládací nájezd, který vozím s sebou na elektrickém vozíku. Stál mě třináct tisíc, ale rozhodně se vyplatí. Do Kňovic se dá dostat z Prahy autobusem. Mezi zahradou a Benešovem jezdíme autem. Jinak se ale

maximálně snažíme využívat veřejnou dopravu,“ popisuje Karolína. Dodává však, že od té doby, co mají potomka v kočárku, musí myslet i na to, jestli ji do autobusu vezmou zároveň s jejím vozíkem.

V Benešově, který leží 30 kilometrů jihovýchodně od Prahy a má šestnáct a půl tisíce obyvatel, bydlí rok. Z pochopitelných důvodů ho bere jen jako přechodné působiště, ale se životem tam je Karolína vcelku spokojena. „Všechno je tu blízko, veřejný prostor i služby jsou pro mě většinou přístupné, jen pošta je bariérová. Na procházky chodíme do parku nedalekého zámku Konopiště,“ konstatuje mladá žena na vozíku, která se moc těší na život v novém domě, který už v hrubé podobě stojí.

VLASTNORUČNĚ BUDOVANÉ SNY

Do stavby se manželé pustili před dvěma lety. „Začali jsme kadibudkou a dřevěným přístřeškem se zahradní kuchyní. V té jsme až do října, párkrát dokonce i v listopadu, přespávali. Podmínky to byly a stále jsou dost polní, ale nás to neuvěřitelně baví,“

Chtěli jsme velkou zahradu s přímým spojením na Prahu, se sítěmi, ale bez kanalizace, abychom si udělali vlastní čistící jezírko. Před čtyřmi lety se nám podařilo najít vhodný pozemek v Kňovicích nedaleko Sedlčan.

líčí Karolína, která se s elánem pouští do situací, jež by přišly nepohodlně leckomu bez handicapu.

Díky elektrickému vozíku a manželovi zvládá i zatím dost komplikovaný terén na zahradě. Zejména po dešti se potýká s blátem, kterému čelí pomocí provizorní cestičky z prken. Teď už celé její rodině našťěstí poskytuje jisté zázemí i nedokončený dům. „Moje role na stavbě je především koordinační. Hodně jsem toho nastudovala, sháním, objednávám, zařizuji. A taky vařím. Na zahrádce si k tomu pěstuji zeleninu a bylinky. Kamil toho hodně dělá svépomocí. Základem stavby je dřevo a hlína z našeho pozemku. Chtěli jsme využít především přírodní materiály,“ líčí Karolína.

Radost z budování nového domova letos ještě o několik řádů umocnil příchod nového malého člena rodiny. Dnes bezmála ročního Alexandra dostala Karolína s Kamilem před půl rokem k adopci.

Radost z budování nového domova letos ještě o několik řádů umocnil příchod nového malého člena rodiny. Dnes bezmála ročního Alexandra dostala Karolína s Kamilem před půl rokem k adopci. „Proces adopce trval dva a půl roku. Chtěli jsme dítě do dvou let věku. OSPOD vůbec neřešil, že jsem na vozíku, ale trochu problémy dělala psycholožka. Prý pokud s ním budu na rodičovské já, tak by muselo být starší šestí let. Proto i z dalších důvodů jsme se rozhodli, že s dítětem bude doma Kamil. Chodili jsme na různé kurzy a školení, do toho přišel covid. Na čekací listině jsme byli devět měsíců. Pak to najednou šlo hrozně rychle. V pondělí nám zavolali, v úterý ukázali fotku a ve čtvrtek už jsme se jeli poprvé podívat do Ústí nad Labem. Následoval týden navštěvování. Pěstounka bohužel bydlela v patře,



Celá rodina se těší na dokončení domu a společný život v něm.

ale byla ochotná s námi brát Sašu do Benešova. První okamžiky byly velmi hektické. Všechno jsme museli rychle zařídit, sehnat, do toho práce. Skoro jsme nespali,“ popisuje Karolína, na níž je vidět, jak šťastné období prožívá, přestože si jistě často sáhne na dno svých sil.

Další plány by se mohly zdát jasné. To by ale nebyla Karolína, aby nepře-

mýšlela o něčem dalším. Časem třeba i o druhém dítěti, teď má v hlavě ale spíš otázku dalšího pracovního uplatnění. „Já si dosud práci hledala vždy ve státní správě, protože mi garantuje přístupnost. Jednou bych ale ráda pracovala nezávisle, bez šéfa. Teď studuji osobní coaching a věřím, že jednou si své vysněné povolání vymyslím a zrealizuji,“ uzavírá. ●

Péče o děti a mládež s tělesným postižením v předválečném Československu

Péče o děti a mládež s tělesným handicapem v období první československé republiky (1918–1938) dnes bývá vnímána z hlediska kvality, přístupu a inovací jako jakýsi zlatý etalon. Jaká však byla situace doopravdy?

Text: PETR KOLÁŘ

Foto: ARCHIV JEDLIČKOVA ÚSTAVU A ŠKOL

Předně je třeba zmínit, že území českých zemí – a před rokem 1918 i Rakousko-Uhersko jako celek – bylo v této oblasti dosti pozadu za západní a severní Evropou. Vždyť první specializovanou ortopedickou kliniku zakládá lékař Jean-André Venel v městečku Orbe v západním Švýcarsku již v roce 1780. V Bavorsku v roce 1832 zřizuje Johann-Nepomuk von Kurz v první soukromý „výchovně-technický charitativní

ústav“ pro postižené děti obou pohlaví. V první polovině 70. let 19. století pak postupně vzniká přičiněním kněze Hanse Knudsena ústav v Kodani, úzce propojený s ortopedickou klinikou. V Rakousku-Uhersku je však založeno obdobné zařízení (Elisabeth-Asyl) až v roce 1900 v Lanzerdorfu u Vídně. V našich zemích jsme si museli počkat ještě několik let.

Prim zde drží Liberec, kde v roce 1903 zřizuje doktor Joseph Got-



Důležitou složkou vzdělání mládeže s postižením bylo za první republiky řemeslo.

stein ortopedicko-mechanický ústav a o sedm let později, 17. listopadu 1910, se pak konečně otevírá Gottsteinův ústav, nebo správněji Domov pro zmrzačené; první zařízení tohoto druhu v českých zemích. V dobových pramenech i v Liberci samém se však takřka vždy používalo pojmenování Krüppelheim – nezapomínejme, že město i jeho okolí bylo národnostně i jazykově německé.

INOVATIVNĚ V LIBERCI

Nedá se říci, že specializovanější zařízení u nás neexistovala již v dobách dřívějších. Byly to však instituce dosti malé, svým charakterem blížící se azylům či útulkům a založené hlavně na dobročinnosti – například Růžencová výrobná v pražské Konviktské ulici; případně to byly instituce, které se věnovaly jiným druhům postižení. Sem můžeme řadit (opět pražské) Vincentinum pro „nezhojitelně zmrzačené“, kde však byli přijímáni i slepí,



hluchoněmí či osoby se závažným mentálním hendikepem, stejně jako Valentinum, pečující naopak o epileptiky, nebo Deylův ústav, který se staral o chovance se zrakovou vadou.

Vraťme se však ještě k libereckému ústavu. Od roku 1910 v sobě poprvé uceleně spojuje tři prvky, které jsou v péči o tělesně postižené děti a mládež považovány tehdejšími odborníky za klíčové. Za prvé to byl prvek lékařský či léčebně-rehabilitační, reprezentovaný vlastním nemocničním oddělením či přidruženou ortopedickou klinikou. Za druhé to byl prvek vzdělávací – v zařízení nesměla chybět škola či možnost učňovské výuky. A konečně, zařízení bylo pobytového (lůžkového) typu, a mělo tedy nezanedbatelný aspekt sociální. Právě sociální prvek ústavní pobytové péče je dnes prakticky zapomenutým hlediskem, přičemž ve své době byl jedním z nejdůležitějších.

K 1. dubnu 1913 se pak v Praze na Vyšehradě otevírá první zcela české zařízení v našich zemích – Jedličkův ústav pro zmrzačené. Jeho vzniku předcházely skoro šestileté peripetie a jen díky neúnavné pili, diplomacii a organizačním a manažerským schopnostem chirurga a mecenáše profesora MUDr. Rudolfa Jedličky (a i díky jeho vlastním finančním prostředkům) se jej nakonec v malém nádvorním domečku v ulici V Pevnosti podařilo otevřít. Je skoro příznačné, že se tak stalo bez jakékoliv větší pozornosti tisku či bez okázalých oficialit. Není divu – Jedlička v té době ještě neměl získána všechna oficiální povolení...

VÁLEČNÍ INVALIDÉ I DĚTI

Do osudu obou pomalu, ale slibně se rozvíjejících institucí náhle vtrhla výstřela v Sarajevu vyvolaná první světovou válkou. Tyto ústavy jí byly velmi výrazně ovlivněny, přičemž



Automobil vychovatelem byl průkopnický projekt Augustina Bartoše v Jedličkově ústavu.

byly nuceny většinou se zaměřit na péči o válečné invalidy a poškozence. V obou případech ovšem nebylo možno vyloučit, že péče o zdejší děti bude nejen dále upozaděna, ale zcela přerušena a tato zařízení budou rakousko-uherským erárem zabavena úplně. V Liberci to bylo řešeno stavbou dvou provizorních dřevěných pavilonů v areálu ústavu, určených

Sociální prvek ústavní pobytové péče je dnes prakticky zapomenutým hlediskem, přičemž ve své době byl jedním z nejdůležitějších.

přímo pro válečné invalidy; v Praze pak pomohla záštita samotnou osobou profesora Jedličky, který byl v hodnosti podplukovníka jmenován velitelem 3. záložní vojenské nemocnice v Praze – a v ústavu v Praze na Vyšehradě byla umístěna jen jedna z jeho sedmi poboček.



Přesto Libercem i Prahou prošly stovky (ne-li tisíce) válečných invalidů, přičemž v obou ústavech se péče zaměřovala na doléčování následků válečných zranění (již po absolvovaných operacích), pooperační rehabilitaci i snahu o budoucí funkční začlenění do většinové společnosti. Nedílnou válečnou součástí obou ústavů byly specializované dílny na výrobu ortopedických protéz a v Praze i tzv. Škola pro vojínky-invalidy. Tak jako tak, kontaktu s malými dětmi v obou ústavech ze strany válečných invalidů se nebylo možné vyhnout – se všemi s toho plynoucími negativy (ale i pozitivy).

Poválečná doba změnila mnohé. Bylo nutné se přeorientovat z de fac-

to válečné výroby protéz a ortopedických pomůcek na zcela mírové podmínky. Oba ústavy čelily několik let vážným hospodářským problémům. V Praze nastalo zlepšení až po roce 1925 po hluboké a bolestivé reformě. Ztrátové provozy byly postupně uzavírány, přebytný personál propouštěn či rekvalifikován, a hlavně byla otevřena celá řada nových ústavních dílen s rozličným zaměřením.

SÍŤ ZAŘÍZENÍ

Počátek dvacátých let minulého století však hlavně přinesl vznik dvou nových velkých ústavů v Brně a Plzni. Již 14. května 1920 tak otevírá ředitel Jan Chlup v Brně – Králově

První světová válka propojila postižené děti s válečnými invalidy, kteří se museli přizpůsobit nové situaci.

Polí zbrusu nový ústav. Dnešní Kociánka začala využívat v předešlém roce zakoupený a následně upravený zámeček i s přilehlým parkem; během prvních dvou let sem bylo přijato celkem 54 chovanců, jak se tehdy říkalo.

Západočeská Plzeň následovala zanedlouho. Díky neúnavné snaze MUDr. Roberta Nebeského byl v centru města v roce 1921 otevřen zbrusu nový ústav, tentokrát nesoucí jméno našeho prvního prezidenta. Ostatně ani to nebylo náhodou – Tomáš Garrigue Masaryk se jeho otevření osobně zúčastnil. Prezident Masaryk i jeho dcera Alice přitom patřili mezi osoby, které potřebu péče o děti a mládež velmi vyzdvihovaly; sám Masaryk se o záležitosti ústavní péče živě zajímal, tato odborná zařízení pravidelně navštěvoval a provoz těchto institucí velmi často podporoval i finančně.

V lednu 1921 se díky nedlouho předtím přiznané státní podpoře podařilo ve Slavnici nedaleko Dubnice nad Váhem otevřít v budově bývalého velkostatkáře Szilányiho Domov slovenských mrzáčků. Pravidelně v průběhu roku 1932 s velikými obtížemi vzniká ústav v Mukačevu na Podkarpatské Rusi, a konečně v druhé polovině 30. let byla základní síť těchto zařízení dobudována. Dne 1. září 1937 se v budově bývalé muniční továrny Patronka v Bratislavě otevírá druhý ústav na Slovensku.

Je však třeba výslovně zmínit, že i v tomto období byl počet lůžek v těchto zařízeních naprosto nedostačující. Jinak řečeno, na přijetí do těchto specializovaných ústavů čekaly tisíce dětí a na nemalou část z nich se nikdy nedostalo. (K roku 1932 bývá uváděno, že se v celém Československu vyskytovalo na 21 000 osob v dětském věku s nějakou formou tělesného defektu.) U těch šťastnějších pak už často musel být zohledňován např. věk odpovídající kritériím pro přijetí (zpravidla mezi 7 a 15 lety), pouze tělesné postižení či dobré předpoklady pro studium na ústavní škole. V historických pramenech však najdeme



Prvních jedenáct chlapců v péči Jedličkova ústavu, který vznikl na pražském Vyšehradě roku 1913.



Ti, kdo se během první republiky dostali do institucionální péče, patřili k hrstce šťastných.



Ještě v 80. letech 20. století se péče o mládež s postižením svými prostředky moc nelišila od té předválečné.

zaznamenáno i nemálo situací, kdy byla aplikována výjimka.

PÉČÍ K PRAKTICKÉMU ŽIVOTU

V ústavních léčebných odděleních či nemocnicích byla poskytována příslušná lékařská péče, přičemž zaměření na nápravnou ortopedii bylo zřejmé. Náročnější zákroky pak již byly zpravidla prováděny ve velkých nemocnicích. Některé operace vyžadovaly poměrně dlouhou následnou péči a trvalý hospitalizaci. Proto se v brněnském ústavu přichází s novátorskou myšlenkou školy v nemocnici, kam za malými pacienty pravidelně docházeli jejich učitelé.

Předchůdcem dnešní fyzioterapie zde byla léčebná péče, kde se aplikovalo zejména cvičení na Zandervých aparátech a různých přístrojích na posilování končetin. Využívána byla ale i elektroléčba, punching-ball a ve 30. letech se prosazuje léčebný tělocvik (který bylo možné uskutečňovat i během školní výuky).

Více než desetina přijatých dětí trpěla rachitidou (křivici), která byla způsobena špatnou výživou spojenou

s nedostatkem vitamínu D. Masarykovo poukazování na to, že problém „mrzáctví“ je především otázkou sociální, rozhodně nebylo daleko od pravdy. Na konci 30. let pak přibýlo výrazněji různých úrazů, způsobených zejména větší mechanizací v zemědělství, kde děti často pomáhaly. Zastoupení vrozených a vývojových vad bylo stále vysoké, nicméně mezi dětskými klienty tehdejších ústavů se začínají ve stále větší míře objevovat chovanci po prodělané infekční obrně (poliomyelitidě), jejíž epidemie poté vrcholila v následujícím desetiletí.

V případě ústavního vzdělávání byla většinou standardem existence tříd obecné školy v rozsahu povinné školní docházky a rozličných učebních oborů, zpravidla navázaných na ústavní dílny. Bylo tak možné se zde vyučit například zahradníkem, truhlářem, zámečnickem, krejčím nebo ševcem. Jiné dílny pak sloužily přímo pro ústavní výrobu a svými výrobky a produkty přinášely pro zařízení nezanedbatelný zisk. Nacházíme tu dílny obuvnické, bandážnicko-ortopedické, košíkářské, kobercové, knihařské, cizelérské, vyšivačské nebo mechanické. Kde to bylo možné, bylo zřízeno zahradnické nebo zemědělské oddělení.

Největší svízeľ fungování velkých speciálních institucí však bylo nepochybně jejich financování. Kromě Mukačeva byly totiž jejich zřizovateli velké soukromé spolky a možnost získávat z jejich strany městské, zemské či státní subvence rozhodně nebyla jednoduchá, a pokud se tak dělo, tak ne na pravidelné bázi. Ústavy se musely spoléhat na příjmy z ošetrovaného (které si ale v plné výši nemohla zase dovolit většina klientů, respektive jejich rodin), na výnosy z vlastních činností a dále na různé poskytnuté dary a nadační fondy. Byl to neustálý běh na dlouhou trať s nejistým výsledkem. V tehdejší době odbořném tlaku tak již spíše převažují hlasy, které volají po postátnění těchto ústavů. V té době však jen málokdo mohl tušit, že se tak za 10 let opravdu stane – ale ani tu skutečnost, že znárodnění z dlouhodobého hlediska lepší kvalitu péče nepřinese... ●

Poválečná doba změnila mnohé. Bylo nutné se přeorientovat z de facto válečné výroby protéz a ortopedických pomůcek na zcela mírové podmínky.

Život by měla být radost

Novým stipendistou Konta Bariéry se letos stal Jaroslav Koflák, který je od svých čtrnácti let na vozíku. Přestože hýbe jen hlavou, je to mladý muž, který si umí bytí užívat plnými doušky. Nepochybuje, že úraz dal jeho životu lepší směr. Momentálně se blíží do finále studia na Husitské teologické fakultě a spřádá plány do budoucnosti.

Text: RADEK MUSÍLEK
Foto: MILAN JAROŠ

Jarda (25), přezdívaný Kofi, se nijak netají tím, že v době svého nešťastného letního skoku do vody, při kterém si poranil krční páteř, byl obklopen partou problematických kamarádů. On sám byl prý také pěkný „divočák“. „Po úrazu jsem tři týdny ležel na morfinu a měl halucinace. Připadalo mi to jako věčnost. Co se přesně stalo, mi pořádně došlo až po třech měsících, těsně před propuštěním z ARO. Uvědomil jsem si, že nepohyblivé celé tělo je na furt. To byl skutečný náraz reality,“ vypráví na úvod.

Po nemocnici následoval rehabilitační pobyt v Kladrubech, ze kterého občas dojížděl na návštěvy domů a na přezkoušení do své základní školy v Semicích u Lysé nad Labem. Pobyt trval celkem půl roku. Během něj měl k dispozici jen mechanický vozík, na kterém se nemohl sám pohybovat. A to podle svých slov ještě ke všemu špatně zaměřený. Elektrický vozík, který dnes bravurně ovládá bradou, dostal až ke konci pobytu. „Jinak to ale byla jízda,“ říká se sobě vlastním šibalským úsměvem.





Svůj vozík řídí
bradou a nebojí
se samostatného
pohybu po městě,
pokud je veřejný
prostor bez bariér.

Z PARTY DO ŠKOLY

Po návratu domů a dokončení základní školy Jarďa nastoupil na dvouletou obchodní školu v libereckém Jedličkově ústavu. Nezasťirá, že nebyl zrovna studijní typ. Následoval rok, během kterého byl buď nečinně zavřený doma, nebo podnikal bláznivé akce s kamarády. „Bydleli jsme ve druhém patře bez výtahu. Mamka chodila do práce, takže jsme doma nějak fungovali s tátou, ale většinu toho času jsem prostě proležel. Vytrhávali mě z toho kámoši, se kterými jsem pokračoval v zapíjení

Letos jsem byl také poprvé v životě u moře. Itálie byla skvělá! Život by měla být radost, a tam to umějí. Teplo, ženy, dobré jídlo, báječná kombinace.

žalu a kouření trávy. Po čase mi bylo jasné, že v rámci pudu sebezáchovy musím vypadnout z města,“ popisuje nejdivočejší období, které by prý bez vozíku bylo ještě intenzivnější a možná by trvalo dodnes.

Jarďa dal svému zlomovému rozhodnutí konkrétní podobu a začal studovat sociální činnost, čtyřletý maturitní obor v pražském Jedličkově ústavu a školách. „Tam jsem byl ve

třídě už naopak nejstarší, bylo mi devatenáct. Některé spolužáky jsem potkal už v Liberci. Pražská Jedle a lidé v ní mě nasměrovali studijním směrem, dost jsem toho musel dohnat, protože do té doby vzdělání rozhodně nepatřilo mezi moje priority,“ směje se mladý muž, který by chtěl v budoucnu pracovat jako kurátor a věnovat se mladým delikventům.

„Většina mých dřívějších kámošů do téhle skupiny patřila a vím, jak dnes skončili. Někteří jsou ve vězení, jiní v podmínce nebo závislí na drogách. V nejlepším případě pracují někde u pásu, protože nemají ani učňák. Mě od toho úraz zachránil. A zároveň mám pocit, že bych teď mohl pomoci lidem, kteří se ženou do něčeho podobného. Budu pro ně uvěřitelný a autentický. Pamatuji si, co jsem si v jejich věku myslel o zapálených intelektuálkách, které mi o něčem teoretizovaly,“ vysvětluje.

Proto po maturitě nastoupil na Hutsitskou teologickou fakultu UK na obor sociální a charitativní práce. Do Prahy se i s rodiči přestěhoval. Momentálně je ve třetím ročníku, takže se mu blíží bakalářské zkoušky a obhajoba závěrečné práce na téma Rodina a její vliv na mladistvou delikvenci. „Je to můj sen, ovšem uvidíme,

Jeho tvář
nejčastěji vyznačuje
úsměv s notnou
dávku šibalství,
vždy je připravený
žertovat
a laškovat.



U nákupů i drtivě většiny ostatních aktivit běžného dne potřebuje Jarda pomoc asistenta/ky.

jaká bude probační práce na vozíku v reálu. Budu muset mít uzpůsobené prostředí, ale jinak je to o počítači a lidech, kteří přicházejí za vámi, takže teoreticky bych měl všechno zvládnout. Není to streetworking,“ uvažuje Jarda nahlas o své profesní budoucnosti.

SAMOSTATNÝ ŽIVOT S POMOCÍ

Netřeba zdůrazňovat, že Jardova fyzická omezení představují zvýšené náklady na pomůcky a asistenci. Pomoci od Konta Bariéry v podobě stipendia si podle svých slov moc váží. A je radost vidět, jak suverénně svoje fungování zvládá. K vozíku má připojen mobilní telefon, který sám ovládá, stejně jako počítač. „Mám ústní myš a brzy budu mít i oční. Používám dvě obrazovky, takže píšu celkem rychle,“ popisuje praktické otázky. Fakulta je bezbariérová a vychází mu vsťríc. Na přednášky s ním chodí osobní asistenti a asistentky. Jediné, co ho v souvislosti se studiem trochu mrzí, je skutečnost, že nemá tolik času na svůj koníček – skládání rapové muziky.

Až dokončí bakalářský titul, rád by pokračoval na magistra. Ještě něja-

kou chvíli bude určitě bydlet s rodiči. „Našli jsme si podnájem nedaleko fakulty. Uvažoval jsem o samostatném bydlení, ale mamka trvá na tom, že budu žít s nimi, dokud si nenajdu práci. A má asi pravdu, mimo jiné i z finančních důvodů,“ konstatuje Jarda, který však vskutku nepůsobí dojmem mladého muže závislého na rodičích.

Vedle rapu má rád společnost lidí, hudební akce, dobré jídlo a četbu knih. „Letos jsem byl také poprvé v životě u moře. Itálie byla skvělá! Život by měla být radost, a tam to umějí. Teplo, ženy, dobré jídlo, báječná kombinace,“ pochvaluje si nepopíratelný milovník života, který i kdyby chtěl, nezakryje svou náklonnost k něžnému pohlaví. A ženy pro něho mají zjevně také slabost. Přesto, nebo možná právě proto, zatím neuvažuje o založení rodiny. „Upřímně řečeno mě děsí ta odpovědnost. A to platí už o samotných vztazích. Jsou hrozně komplikované a není to moje nejsilnější stránka. Když mě teď moje slečna doma představila jako přítele, úplně mě to šokovalo. Tak uvidíme, jak to budu mít za nějaký čas,“ uzavírá se smíchem Jarda. ●



SLOUPEK Dany ŠTĚRBOVÉ

Být s těmi, kteří potřebují pomoc

Před 30 lety jsem se setkala s lidmi, kteří se věnovali jiným lidem než sobě – „dělali charitu“. Byli tu pro druhé. Činili dobro. Shodou náhod, přesněji na nabídku dr. Šturmy, jsem se stala členkou Rady Konta Bariéry. Lidé v tomto projektu mnoho uměli a umějí. Především myslet na druhé a vnímat jejich životy. Ti druzí potřebovali, aby s nimi někdo byl a myslel na ně a věděl o nich. A hlavně jim pomohl. Ne se o to jen snažil a ne o tom jen mluvil. Lidé v Radě uměli a umějí ne rozdávat, ale přerozdělovat. Stále ještě nepadlo slovo peníze, které se dostávají potřebným. Nechce se mi slovo peníze dávat do popředí. Ale bez toho, aby do projektu Konta Bariéry přicházely peníze od dobrovolných dárců, kteří na projekt přispívají, by ono čínění dobra bylo nemožné. Sama však spatřuji charitu i v tom, že se lidé umějí přiblížit lidsky. V tom není ta dobročinnost dána jen penězi, v tom je to, co si nesou lidé v sobě. S láskou vzpomínám na vzácné lidi, jako např. na Zdeňka Matějčka, na Jiřinu Šiklovou, a jsem ráda, že jsem díky 30 letům v Radě Konta Bariéry mohla zažít proces dělání/činění charity od srdce, s vervou a s pokorou k lidem, kteří pomoc potřebují. Jsem ráda, že jsem se naučila vidět realitu realisticky a vnímat ji přitom optimisticky a s pocity naděje. Vnímat, prožívat a sdílet. Koho a co? Příběhy lidí, jimž Konto Bariéry pomáhá. Charitou se člověk nevykupuje, charita je dobrodiní. To je podstata našich životů. Být s těmi, kteří potřebují pomoc. A takoví lidé nejsou jen u Konta Bariéry. Jsou díkybohu všude kolem nás. ●

Autorka je klinická psycholožka, členka Rady Konta Bariéry.



Když to jde, vydává se Lucie do přírody.

Bojovnice Lucka

Dvacetiletá Lucie Flügelová ze Sedmihorek v Českém ráji je od narození nevidomá. Studentku 3. ročníku Střední odborné školy pro nevidomé v pražských Butovicích ve studiu podporuje Nadace Charty 77. Její cesta na střední školu ale nebyla jednoduchá. Tomu, že zvládne přijímačky, nikdo nevěřil. Kromě její maminky Anny, která ji ke změně sama ponoukla.

Text: ANNA KUDRNÁČKOVÁ

Foto: MILAN JAROŠ, ZDENĚK PATZELT

Jako malá se Lucie musela hodně učit. Na první stupeň chodila do malotřídky na Hrubé Skále, od šesté třídy na Waldorfskou základní a střední školu v Semilech. Sympatická tmavovláška to ve škole podle své maminky neměla nikdy jednoduché. „Na základní škole trochu zaostávala za svými vrstevníky, nosila trojky, kvůli svému

postižení byla spíše podprůměrná," konstatuje. Na radu speciální pedagožky jí proto byla doporučena méně náročná praktická škola. Pak ovšem přišel covid a pro Lucku nedostatečná online výuka. „Ona ale potřebuje každodenní osobní péči a bez ní hrozilo, že i znalosti, které nabyla na základce, by přišly vniveč. Tehdy jsem si řekla, že to tak nemůžu nechat," vypráví paní Anna, která je maminkou také 18letého syna.

MAMKA TO DO MĚ DRTILA

Začaly tedy společně hledat jinou školu. Nejprve přemýšlely o masérství, ale pro křehkou dívku se tento obor moc nehodil. Nakonec Lucie podala přihlášku na Gymnázium a Střední odbornou školu pro nevidomé v pražských Butovicích, obor sociální činnost. „Když jsme to oznámily naší speciální pedagožce, řekla mi, že na to Lucie nemá a určitě nezvládne ani přijímací zkoušky. Dost mě to zamrzelo," líčí Luciina maminka.

Totéž obě slyšely od některých dalších učitelek, které Lucku učily. Odradit se ale nenechaly. Naopak, pochybnosti a nedůvěra, s níž byly konfrontovány, je o to víc motivovaly. Lucii ve studiu, Annu v tom, aby jí pomohla se na přijímačky připravit. „Obuly jsme se do toho," shrnuje Anna a Lucie dodává: „Mamka mě neskutečně drtila, celý rok jsme se neustále učily, stokrát jsem to obrečela, dnes jsem za to ale upřímně ráda." S češtinou příliš potíží neměla, horší to bylo s matematikou. „Odmal jsem s ní bojovala, představit si jakékoli číslo pro mě bylo velmi těžké. Pamatuji si, že když jsem byla malá, vysvětlovala mi máma úlohy o pohybu tak, že mi to ukazovala na mých rukách. Jedno auto vyjelo v tu dobu, druhé v jinou. Jela proti sobě, za jak dlouho se setkají," uvádí mladá dívka klasický příklad ze školních učebnic.

Za rok čeká Lucii maturita. Zkoušku bude skládat z češtiny a angličtiny, sociální práce a speciální pedagogiky. Češtiny se nebojí, s angličtinou ale musí pohnout.



Kameny jsou její celoživotní láskou. Má je pod polštářem a nosí je i po kapsách.

Nakonec ale přijímačky zvládla jako jedna z nejlepších a ke studiu ji přijali. Uznání přišlo i od bývalé třídní učitelky z praktické školy. „Napsala mi esemesku, že jsem příkladem všem rodičům, za to, co jsme s Luckou dokázaly," těší maminku Annu. Byla jsem na Lucku a vlastně i na sebe hrdá. Lepší školu jsme si doslova vybojovaly."

CHCE POMÁHAT

Další změny Lucii teprve čekaly. Ze začátku ji její maminka do školy vozila autem, dnes jí posadí do autobusu směr Černý Most a na výstupu z metra na ni čeká spolužák, který ji doprovodí na internát. Přesun do nové školy pro ni byl výzvou i v tom, že se tu musela naučit orientovat. „Prostorovka" pro ni ale zůstává nepřekonatelným problémem, bez



pomoci se neobejde. Občas se jí ale i tak zadaří, například když jsme se ve škole s Lucií sešly, neváhala mi jít v hustém dešti naproti. Pomáhat druhým je jí totiž vlastní. „Má dar komunikovat s lidmi, právě proto jí zvolený obor opravdu sedí," hodnotí maminka Anna.

Už teď pomáhá Lucka jako dobrovolnice seniorům pro sociální službu Na Hřebenkách. Baví ji si s nimi povídat, trénovat paměť, čte jim, vyslechne je, obejmě, zpestří jim den. „Je pro to zapálená. Nedávno mi říkala, že celý život někdo pomáhá jí a teď konečně může pomoci někomu ona. Myslím, že toho dosáhne, je pilná a poctivě se učí," hodnotí Anna.

MATURITA NA DOHLED

Za rok čeká Lucii na střední škole v Butovicích maturita. Zkoušku bude



Maminka Anna nepochybovala o tom, že Lucie přijímací zkoušky zvládne. S přípravou jí velmi pomohla.

skládat z češtiny a angličtiny, speciální práce a speciální pedagogiky. Češtiny se nebojí, s angličtinou ale musí pohnout. „Právě si sháním doučování, teď ve třetíku nasadila paní profesorka tvrdší režim, ale snad to zvládám, nějaké rezervy ještě mám.“ Odborné předměty ji baví, ostatně už dnes přemýšlí, zda by nezvládla i pokračování vyššího studia na JABOK.

I když si uvědomuje, že na praktické škole by měla studium o dost jednodušší, je se změnou školy spokojená. „Ten přesun z komfortu, tedy školy, kde jsem se moc snažit nemusela, do školy, kde jsou náročnější požadavky a jiní kamarádi, pro mě rozhodně nebyl jednoduchý. Dnes jsem ale ráda a myslím, že mé studium na této škole přimělo k větší samostatnosti,“ hodnotí Lucie. Na internátu má stejně jako ostatní studenti k ruce vychovatele a pečovatelky. „Po pravdě, potřebuju pořád hodně pomoci, nejsem úplně samostatná. Obléknu si třeba tričko naruby. Nebo mám pusť špinavou, ale samozřejmě se sama snažím,“ konstatuje mladá dívka.

Kromě výuky navštěvuje v oddělených hodinách některé kroužky,

Pamatuji si, že když jsem byla malá, vysvětlovala mi máma úlohy o pohybu tak, že mi to ukazovala na mých rukách. Jedno auto vyjelo v tu dobu, druhé v jinou. Jela proti sobě, za jak dlouho se setkají?

například sebeobslužný kroužek vaření. „Vařím jednoduchá jídla a to víte, že občas něco pokazím. Třeba tuhle jsem dělala vajíčkovou pomazánku. Dala jsem tam celý kelímek jogurtu a bylo to řídké,“ směje se Lucie a podotýká, že nakonec se to i tak dalo jíst. „Ale třeba s pečením cukroví mi vždycky pomáhá mamka,“ dodává.

NA VÍKENDY DOMŮ

Domů do Sedmihorek se Lucie vrací každý víkend. Táhne ji sem i příroda, která jí v Praze trochu chybí. Ve volném čase nejraději chodí s mámou po Českém ráji a hledají kameny. Ty jsou Lucčinou celoživotní láskou.

„Má ráda minerály a za Turnovem jsou jejich naleziště. Chodíme spolu často po lese a vyhledáváme je. Má je pod polštářem, nosí je po kapsách. Po hmatu je nepoznám, ale když jí řeknu, jaký druh kamene jsme našly, zapamatuje si to. Ráda taky chodí na různé burzy a veletrhy, kde se kameny prodávají,“ říká o své dceři Anna.

Na to, že je Lucka nevidomá, se přišlo krátce po narození. „Když v šesti týdnech nefixovala předměty, upozornila jsem na to lékařku. Při další prohlídce šlo už všechno rychle, jedno vyšetření následovalo druhé. Museli jsme se s tím srovnat, nebylo to jednoduché,“ říká Anna a Lucka k tomu dodává: „Zvládnout se to dá. Obdivuju mamku v tom, že se se mnou nepáře. Chodíme třeba spolu přes výmoly do lesa, na mé oblíbené kameny, zkrátka se snažíme žít tak, jako bych byla zdravá,“ popisuje Lucie.

Anniným snem je, aby se Lucka jednou osamostatnila a měla svůj vlastní život. „Zaslouží si mít jednou svou rodinu, moc bych jí to přála,“ uzavírá Lucčina maminka. Vlastně taky bojovnice. ●

Revoluce v sedu

Ve stojatých vodách zdravotních a kompenzačních pomůcek nedochází k výraznějším změnám nijak často.

O malou českou vlnu se nyní pokouší ojedinělý antidekubitní sedák, jehož komponenty se vyrábějí na 3D tiskárně.

Pro lidi na vozíku je zhotovován přesně na míru.

TEXT: ŠTĚPÁN BENEŠ

FOTO: MILAN JAROŠ

Letos dostal sedák Libella Seat Varia prestižní cenu za design Red Dot Award. I když firma Libella design neexistuje dlouho, modulární sedák už slouží více než stovce jejích klientů. Nejlepším oceněním jsou jejich pozitivní zkušenosti. „Nejenže se nám daří dekubitům i ostatním potížím spojeným s dlouhodobým sezením předcházet, máme i zprávy, že použití sedáku pomohlo dekubit doléčit,“ říká Věra Vystrčilová, designérka a zakladatelka společnosti.

MALÉ ZMĚNY S VELKÝM DOPADEM

S navrhováním zdravotních prostředků se Věra Vystrčilová setkala poprvé už na vysoké škole. Byla součástí studentského týmu, který pracoval na vylepšení českých zdravotních lůžek Linet. „Oblast zdravotní péče je nesmírně důležitá, a přitom kvalitním produktovým designem skoro nedotčená. Vládne tu přesvědčení, že takhle se to přece dělalo vždy, inovace se prosazují jen pomalu. Každé zlepšení má ale obrovský dopad do praxe a pro informace není potřeba chodit daleko. Když jsem se tehdy například zeptala zdravotních sester, co je na polohovacím lůžku, se kterým denně pracují, nedotažené, během krátké chvíle jsem sestavila dlouhý a konkrétní seznam,“ říká.

V oblasti designu ve zdravotnictví Věru Vystrčilovou nejvíce lákaly kompenzační pomůcky a později založila studio Zdravý design. Na www.zdravydesign.com si můžete prohlédnout některé z návrhů – například zdravotnické lůžko, kardiacké křeslo, transportní lůžko pro veterinární praxi či drobnosti ulehčující práci s klíči nebo držení knihy. Najdete tu i křesadlo vozík Seiza, o kterém přinesl časopis Můžeš reportáž v roce 2014.

Prefabrikované standardní díly tvoří základ, vložit lze i součástky na různých místech zvýšené či naopak proříznuté, aby výsledný posez co nejlépe rozložil hmotnost těla.

V rámci svých dalších prací pak designérka navrhla například speciální zádovou opěrku pro vozíky (ve spolupráci s odborníky na péči o osoby po poškození míchy Zdeňkou Faltýnkovou z České asociace paraplegiků – CZEPA). „Vozík pro lidi s postižením můžeme udělat lehčí, z lepších materiálů, pokusit se jej co nejúspěšněji složit pro přepravu. Nic z toho jej ale opravdu neposune na ergonomii samotného sezení,“ myslí si Věra Vystrčilová. Tady už byl jen malý krok k díře na trhu – mo-

dulárnímu antidekubitnímu sedáku. „Myšlenka sedáku jako stavebnice pochází původně také od Zdeňky Faltýnkové. Na trhu nic takového nebylo, tak jsme pomalu začali experimentovat v rámci mé disertační práce,“ vzpomíná na počátky, ze kterých vznikla společnost Libella design.

SKUTEČNĚ NA MÍRU

Když se dnes rozhodnete do showroomu Libella na Praze 10 objednat (tým může dojet i za vámi), čeká vás před samotným pořízením sedáku komplexní proces. Začíná u ergoterapeutky, která posoudí sed a polohu kyčlí. Následuje změření tlakových zón (tzv. pressure mapping) na stávajícím sedáku, které ukáže, kde se váha těla soustředí při sezení nejvíce. Tlak je potřeba co nejlépe rozložit. A tady přicházejí ke slovu jednotlivé díly „stavebnice“, které jsou vyráběné pomocí 3D tisku v různých tvarech a barvách označujících tvrdost materiálu. Ergoterapeutka z nich postupně skládá zkušební sedák a pomocí pressure mappingu v reálném čase ověřuje, jaká kombinace bude nejlepší.

Prefabrikované standardní díly tvoří základ, vložit lze i součástky na různých místech zvýšené či naopak proříznuté, aby výsledný posez co nejlépe rozložil hmotnost těla. Díly jsou na místě upravovány a zájemce si zkušební sedák odnáší na dva



Vše začíná konzultací a hodnocením sedu na vozíku.



Ergoterapeutka zkontroluje sed a pozici kyčlí, posoudí, kde bude třeba sedák individuálně modelovat.



Následuje tzv. pressure mapping na stávajícím sedáku. Speciální podložka se založí do vozíku...



... a výsledky promítne do speciální aplikace. Červená barva napovídá, kde je tlak největší.



Ergoterapeutka začíná na základě výsledků pressure mappingu sestavovat testovací sedák. K dispozici jsou díly vyrobené pomocí 3D tisku různé tvrdosti i latexová pěna s výplněmi.



Čas na test. Během schůzky se sestavování a zkoušení opakuje hned několikrát, aby se našla optimální varianta.



Teď už to vypadá mnohem lépe, červená barva zmizela. Znamená to, že sedák váhu dokáže správně rozložit a snížit tak rizika dlouhodobého sezení.



Designérka Věra Vystrčilová se snaží dostat modulární sedák, včetně individuálních úprav, do číselníku zdravotních pojišťoven.

týdny testování, po němž může následovat ještě druhé kolo úprav. Pokud vše vyhovuje, sedák se zadá do výroby, včetně počítačového návrhu a výroby individuálních dílů, aby vše perfektně zapadlo do sebe.

Jakkoli zní podobný postup logicky, na trhu je bohužel zcela ojedinělý. V nabídce je celá řada antidekubitních sedáků, u žádného výrobce se ale neprovádí podobný systém zaměření nebo alespoň ověření, zda se uživatel v sedu na některých místech nepřetěžuje. Základní provedení sedáku Libella Seat Varia je přitom cenově plně srovnatelné s mnoha „lepšími“ sedáky na trhu. Produkt se také dostal do číselníku zdravotních pojišťoven, a tak na něj vozíčkáři mohou získat příspěvek.

PREVENCE JE LEVNĚJŠÍ

Nad rámec základní ceny se připlácí v řádu tisícikorun za individuálně

zhotovené díly „stavebnice“. Tvoří onu bonusovou nadstavbu, která posouvá sedák Varia dále před konkurenci. Zajišťují, že sed uživatele je na vozíku co nejlepší a co nejlépe předchází vzniku zdravotních komplikací. Nejde přitom o žádnou odchylku – většina vozíčkářů takovou úpravu potřebuje, celých 83 procent zákazníků má ve svém sedáku Libella Seat Varia alespoň jeden, obvykle ale několik individuálně zhotovených dílů. A i když se individuální řešení nenajde pro úplně každého, 95 procent zájemců si sedák domů nakonec odveze.

Základní provedení sedáku Libella Seat Varia v číselníku pojišťovny už najdete, hlavním cílem Věry Vystrčilové a Zdeňky Faltýnkové je nyní dostat tam i „individuální“ provedení této pomůcky, aby pojišťovna mohla hradit také speciálně zhotovené díly a služby. „Návrh momentálně prochází jednáním se zdravotními pojišťovnami. Je to dlouhá cesta, která obnáší i změny zákona. Jejím smyslem je však i přispět alespoň trochu ke změně v myšlení – prevence dekubitů je mnohonásobně levnější

S navrhováním zdravotních prostředků se Věra Vystrčilová setkala poprvé už na vysoké škole. Byla součástí studentského týmu, který pracoval na vylepšení českých zdravotních lůžek Linet.

než jejich léčení, které vám však, paradoxně, pojišťovna proplatí,“ vysvětluje na závěr Věra Vystrčilová.

Než se tak stane, uvedla firma pro klienty, kteří by si Libella Seat Varia nemohli z vlastních zdrojů dovolit, kampaň „Daruj lepší život na vozíku“. Lidé předplatí ve zvolené výši část nákladů na zaměření a výrobu sedáku. Pokud v Libelle evidují klienta v tíživé finanční situaci, příspěvek mu předají a darujícího informují o jeho využití. V opačném případě pak příspěvek počká, než se potřebný objeví. Libella tak propojuje ty, kterým záleží na druhých, s těmi, kteří pomoc potřebují. ●

Modulární sedáky Libella

■ Více informací najdete na www.libelladesign.cz

U dětí je vždy větší naděje

Obor dětské psychiatrie nabývá na potřebnosti, reálná podpora je však v tuzemsku nedostatečná stejně jako kapacity, říká primářka oddělení v pražské Fakultní Thomayerově nemocnici Tereza Podhorná.

Text: RADEK MUSÍLEK
Foto: MILAN JAROŠ

Když jsem za vámi přicházel, na příjem právě čekal klučina tak ve věku prvňáčka. Smutně žmolal svého plyšáka, slzy na krajíčku, na vlídné otázky sestřiček odpovídal zarytým mlčením. Nezastírá, že to mnou pohnulo.

To chápu, ale asi byste se divil, co dokáže předvést. Když se rozjede, dokázal by jednu plácnout možná i vám. Nevypadá na to, ale jde o malého předškolního agresora. Není tu poprvé. Děti jeho věku sem většinou docházejí jako do stacionáře, respektive do školky, ale v některých akutních případech tu musí i nějaký čas zůstat. Všeobecně platí, že maximální délka pobytu je třicet dní.

Takže bych tu většinou potkal spíš starší děti?

Ano, přes noc tu pobývají hlavně školní děti do patnácti let. Ty tráví dopoledne v naší nemocniční škole. Tenhle věkový limit se snažíme nepřekračovat. O něco starší úzkostné děvče ještě také přijmu, ale třeba na agresivního kluka s trestní odpovědností tu nejsme zařízení. V takových případech úzce spolupracujeme s Bohnicemi nebo Motolem. Pokud se stane, že nám někoho takového akutně v noci přiveze záchranka, zajistíme, aby tu bezpečně přečkal do rána, ale pak se přesouvá.

S jakými diagnózami k vám děti přicházejí?

To je velmi široká škála. Od logopedických poruch, enkoprézy a enuré-



Primářka Tereza Podhorná si vybrala obor, který je velmi potřebný, ale nové zájemce bohužel moc neláká.

zy (únik stolice a noční pomočování) přes ADHD, mentální retardace či autismus až po agresivitu, sebepoškozování, anorexii a deprese. Určitě je lepší, když máte skladbu osazenstva oddělení namixovanou, než aby drtivě převažovala jedna diagnóza. Platí to i o věku a pohlaví.

Logopedické poruchy zní poněkud překvapivě.

Poruchy řeči mohou mít mnohem hlubší a závažnější původ. Nebo mohou být zaměněny za něco jiného, proto se jimi zabýváme i my.

Co se s dětmi během pobytu děje? Jak vidím, odehrává se v optimisticky vyzdobeném prostředí, které se snaží co nejvíc potlačit nemocniční dojem.

V první řadě nám jde o to, abychom děti co nejlépe poznali. Můžeme je pozorovat, vyšetřit a diagnostikovat. Pak lze navrhnout nějaká řešení. Kromě lékařů z oboru psychiatrie s nimi pracují speciální pedagogové a psychologové. Je-li to nezbytné, můžeme nasadit i medikaci, pokud se jiné možnosti nedaří. U předškolních dětí k ní ale saháme minimálně.

Jak se na vaše oddělení děti dostávají?

Někdy na doporučení školy, psychologů i na žádost samotných rodičů nebo překladem z pediatrie. Také přicházejí akutní případy, kdy chce dítě například spáchat sebevraždu.

Pozorujete nějaké trendy a vývoj v oblasti psychiatrických diagnóz a jejich četností u dětí?

Určitě jsou na viditelném vzestupu deprese a sebepoškozování. Zejména od období covidu. Dříve tu byli hlavně kluci s ADHD (*hyperaktivita s poruchou pozornosti, pozn. redakce*). Teď máme hodně dívek, které



Nejmenší pacienti většinou docházejí na oddělení jako do školky. To umožňuje jejich pozorování a diagnostiku.



Součástí pobytu je i školní výuka, kterou museli během pandemie po určitou dobu obstarávat také lékaři.

nechtějí žít, sebepoškozují se nebo intoxikují. Jde o důsledky sociální izolace. Paradoxně přitom ale často zároveň řešíme odmítání školní docházky. Mysleli jsme si, že to odezní, ale zatím se tak rozhodně neděje.

Proč zrovna sebepoškozování?

Fyzická bolest je lepší než ta psychická, to je častá věta u těchto pacientů. U každého příchozího vždy koukáme na ruce, jestli nenajdeme nějaké jizvy. Zajímavé je, že v létě případů ubývá, protože zranění se hůř zakrývají oblečením. Obávám se zároveň, že kromě psychologických příčin jde také někdy o jakýsi módní trend. Na sociálních sítích téma se-

bepoškozování dost frčí. Jde to přitom těžko odlišit. Stejně jako u problematiky genderu, ta je teď také velmi populární. Zejména u děvčat, která chtějí být chlupci. Ve škole se dožadují oslovování chlapeckým jménem, chtějí hormonální blokádu menstruace a růstu prsou. Obvykle přitom nemluví přímo o předělání pohlaví. Pochopit přesné příčiny je otázka za milion. Popravdě: nevím. Na ty děti se to teď ale valí ze všech stran.

Daří se vám pomáhat hned?

Psychiatrické potíže jsou obvykle běh na dlouhé trati. A jako u všeho platí, že čím dříve situaci řešíme, tím

Psychiatrické potíže jsou obvykle běh na dlouhé trati. A jako u všeho platí, že čím dříve situaci řešíme, tím lépe. Někdy se to pak „opraví“ poměrně rychle.

lépe. Někdy se to pak „opraví“ poměrně rychle. Například v případě záškoláctví, které může v extrémních případech vést až k dětskému domovu. Někdy stačí užší spolupráce s rodiči a změna školy. Hezky viditelné jsou rovněž pokroky u anorexie. Když se vše povede, je to pěkně ohraničená léčba s jasným dobrým koncem.

Nacházejí se dětské psychiatrické pacienti rovnoměrně napříč populací, nebo existují, řekněme, rizikovější skupiny?

Nic nelze tvrdit absolutně, ale pocházejí většinou z problémových nebo sociálně slabých rodin, případně z pěstounské a ústavní péče či od rodičů, kteří mají sami psychické potíže. Setkáte se ovšem i s velmi dobře situovanou rodinou z takzvaně lepší společnosti, kde je na první pohled všechno v pořádku. Když ale potom vidíte, jak maminka zakrývá diagnózu své dcery i před otcem a o medikaci mluví jako o vitamínech, pochopíte, že v pořádku něco opravdu není...

Takže za vámi rodiče s dětmi někdy přicházejí hlavně proto, abyste opravili škody, které sami nadělali?

Bohužel tomu tak bývá. Je to hlavně těmi, kteří svoji roli nezvládají. Jejich děti se k nám často opakovaně vrací. Stabilizace se musí opakovat. Takoví rodiče si myslí, že oni nic měnit nemusí. Opak je přitom pravdou! Náprava psychického stavu dítěte je vlastně velmi často podmíněna dlouhou prací doma v rodině.

Jiní rodiče zase přicházejí proto, aby pro svoje dítě získali diagnózu, ze které pak očekávají plynoucí úlevy a výhody. Stává se tedy i to, že něčí názor nepotvrdíme. Diagnostické metody se přitom velmi zpřesnily a snížily i věkovou hranici pacientů, u nichž je lze úspěšně použít. Proto se u skutečných případů dá začít s léčbou brzy, což zvyšuje pravděpodobnost dobrých výsledků.

Zatěžující je, když víte přesně, co by pomohlo, ale zároveň vidíte, že ta rodina toho prostě nebude schopna.



MUDr. Tereza Podhorná (*1984)

Primářka dětské psychiatrie ve Fakultní Thomayerově nemocnici Praha Krč. Přimo v budově, kde dnes působí, se narodila. Vystudovala 1. lékařskou fakultu UK, v oboru působí od roku 2008, v roli primářky od roku 2020.

Má dvě dcery ve věku 10 a 12 let. Ráda cestuje a jezdí na chatu.

Lindy se zase setkáte se zneužívajícími dětmi. Ty příběhy jsou někdy opravdu hrozné. To patří na našem oboru k nejnáročnějším aspektům. Určitě je důležité mít dobré vlastní rodinné zázemí a umět si vyčistit hlavu. Domů si v ní můžete nosit maximálně provozní věci z chodu oddělení.

Co je hlavním problémem české dětské psychiatrie?

Jedním slovem dostupnost. Každý den nám zvoní telefony s žádostmi. Frustrující je, že kvůli kapacitě musíme odmítat. V Praze je sto třicet lůžek, z toho třicet u nás v Krči, padesát v Bohnicích a padesát v Motole. Leží na nich pacienti z celé republiky, dokonce i z Moravy. Celý stát má totiž k dispozici maximálně pět set míst. I kdyby se nějakým zázrakem podařilo navýšení celkové kapacity o sto procent, do čtrnácti dnů bude zaplněna. Sice se mluví o potřebnosti dětské psychiatrie, ale reálně se nic nezlepšuje. Zatím jde pouze o slova.

Zatěžující je, když víte přesně, co by pomohlo, ale zároveň vidíte, že ta rodina toho prostě nebude schopna.

A jak je to se samotnými dětskými psychiatry, těch je dost?

Letos v tomto oboru atestují v celé republice čtyři lidé. Stačí to jako odpověď? Je nás málo. Nestačilo by, ani kdybychom zvládali všichni pořádek sloužit dvanáctihodinové směny. Musíme chránit i sami sebe. Na našem oddělení jsem já a čtyři kolegové. Jde o málo lukrativní a přitom psychicky náročný obor. Myslím, že za úvahu by stála změna už v samotném nastavení studia dětské psychiatrie. Budoucí adepti tohoto oboru musí absolvovat měsíce na interně, chirurgii a podobně, spoustu času pak stráví na dospělé psychiatrii.

Jak jste se vy osobně k tomuto oboru dostala?

Původně jsem se chtěla věnovat pediatrii, ale nebylo místo a psychiatrie mě bavila, tak se to tak nějak propojilo. V Krči jsem nastoupila před čtrnácti lety a po mateřské jsem se vrátila před sedmi lety. V roce 2020 na mě padl primariát, a „užila jsem si všechny covidové radosti“ s tím spojené. Byly tu i chvíle, kdy jsme coby lékaři učili děti místo učitelů. Ale ničeho nelituji. Vybrala jsem si obor, ve kterém je to sice někdy těžké, ale když pracujete s dětmi, je vždy mnohem větší naděje na úspěch než u dospělých. ●

V komunitních centrech nacházejí senioři životní partnery i kamarády

Na Praze 5 se dějí věci. Tedy alespoň co se týče pestrých aktivit zdejšího Centra sociální a ošetrovatelské pomoci, které zde už přes 20 let působí a jehož služeb rádi využívají senioři, lidé s postižením i rodiny s dětmi.

TEXT: RADEK GÁLIS
FOTO: ARCHIV CSOP PRAHA 5

Centrum sociální a ošetrovatelské pomoci Praha 5 (CSOP) pomáhá lidem od roku 2000. Zajišťuje péči o zdravotně a tělesně postižené občany od 35 let a seniory z Prahy 5 provozováním pečovatelské a odlehčovací pobytové služby v Domě sociálních služeb Na Neklaně 15. Tak zní holá fakta, tady jde ale o víc než o ně.

NEBOJTE, DÁME TO!

Ředitelka centra Helena Volechová moc dobře ví, co tahle práce přináší. „V sociální oblasti pracuji již 30 let, po ukončení vysoké školy jsem nastoupila jako sociální pracovníce na Úřad MČ Praha 5, kde jsem byla do roku 2013. Byla to pro mě velká škola života a krásná práce. Pracovala jsem s různými cílovými skupinami a řešila mnoho lidských příběhů, které se nedají spočítat, ale zároveň se na ně nedá zapomenout. Pochopit, poradit a pomoci je pro mne společný jmenovatel v sociální práci. Smysluplná práce mě naplňuje a baví dodnes, takže bych nemě-



Děti jsou úžasné svou bezprostředností a jasným názorem, ví zaměstnankyně dětských skupin Hřebenka.

nila. V roce 2014 jsem vstoupila do sociálních služeb CSOP v Praze 5. Ve své práci se snažím, aby lidé pochopili a věděli, že pokud se ocitnou v situaci, která je pro ně problematická, těžká a zdánlivě bezvýchodná, mohou mít spojení. Mohou požádat a využít pomoci, o které mají vědět, že je nablízku. Sociální služby hrají v jejich situacích významnou roli,

která pro ně znamená naději a pomoc," vypráví na úvod.

Centrum poskytuje pečovatelskou péči klientům v domácím prostředí v nepřetržitém provozu celoročně. „Práce pečovatelky je velmi náročná psychicky i fyzicky, je nesmírně odpovědná a je posláním," pokračuje Helena Volechová. „Doba pandemie byla velkou zkouškou, prověřila mnohé a potvrdila, jaké obrovské nasazení mají pečovatelky a pečovatelé, kteří se setkávali denně s lidskou bezradností, strachem a potřebou zajistit služby u klientů. Chodili za nimi neohroženě se slovy: Nebojte, dáme to! Měli a mají dar sounáležitosti a podpory.“

V domech s pečovatelskou službou bydlí senioři, kteří jsou schopni samostatného bydlení, ale mohou si vybrat z nabídky pečovatelských služeb, které z důvodu zhoršujícího se zdravotního stavu a částečného omezení soběstačnosti potřebují. Cítí zde bezpečí, sounáležitost, nejsou opuštěni a nezůstávají na nic sami, mají si s kým popovídat. Přitom mají zachované soukromí, na které jsou zvyklí. „I zde jsme překonávali pandemii s velkým nasazením pečova-



Členové komunitních center se rádi setkávají a tvoří společně.

telek a zdravotních sester, které pečovaly o klienty ve dne v noci. Dnes máme zkušenosti a víme, jak se při opětovném výskytu covidu zachovat," dodává ředitelka.

NAJÍT PARTÁKA

Společným krédem CSOP je vedle poskytování sociálních služeb i aktivizace seniorů. Vznikla proto tři komunitní centra (KC) – Louka (U Královské lou-

ky 5), Prádelna (Holečkova 38a) a Konírna (Hlubočepská 2). „Cílem center je uspořádat na míru seniorům systém aktivního setkávání a vzdělávání, aby každý našel svůj prostor pro další rozvíjení sebe sama nezávisle na věku či zdravotních omezeních," vysvětluje Marika Čepková, vedoucí center Louka a Konírna, kde mají na pět set členů. „Aby vnímali své okolí všemi smysly a aby měli obrovskou chuť se učit novým věcem. Na tvůrčích kurzech rozvíjíme pocit sounáležitosti, kdy lidé tvoří i předměty a dekorace pro další seniory z pečovatelských domů či pro dětské skupiny. U všech vidíme velkou radost z tvoření a plnou soustředěnost, která odpoutá pozornost od každodenních problémů," vysvětluje vedoucí.

Velkou skupinu členů tvoří ženy, které jsou osamocené a chtějí poznat nového partáka k podnikání dalších aktivit. Během aktivit se dají dohromady i skupinky žen, které si rozumějí a pak se scházejí také soukromě a pomáhají si.

Dominantní aktivitou je pořádání vycházek po Praze, při kterých senioři s průvodkyní nalézají nová místa. Letos vznikla i aktivita Vycházky se vzpomínkou, kterou přijali účastníci s nadšením. Vzpomínají při nich na dřívější názvy ulic a jemnou formou se tak uplatňuje metoda reminiscence z tréninků paměti.

Oblíbené jsou i výlety pro veřejnost, rodiny s dětmi a seniory. „Jak někteří říkají, sami by neměli odvahy ve svém věku cestovat nebo si

Cílem center je uspořádat na míru seniorům systém aktivního setkávání a vzdělávání, aby každý našel svůj prostor pro další rozvíjení sebe sama nezávisle na věku či zdravotních omezeních.



zorganizovat výlet, takže je to pro ně příležitost dostat se do přírody a vyjet za kulturou," raduje se vedoucí, která ví, že senioři jsou aktivní lidé a pestrá nabídka programů je lákavá.

Některé skupinky už roky chodí na tréninky paměti či na tvůrčí dílny, jiné dlouhodobě rozvíjejí znalosti v oblasti PC, mobilů nebo se učí cizí jazyky. Před Vánoci se aktivity ladí na předvánoční duch. Vyrábí se ozdoby, v jazykových kurzech probírají tradice ze zemí, kde se mluví anglicky nebo španělsky.

PILÍŘ PROTI SAMOTĚ

Vzdálenost není překážkou. CSOP zahájilo 2. ledna 2017 sociální projekt zaměřený na přepravu klientů pečovatelské služby vozidlem Taxík Maxík. Osmimístný ford se speciální úpravou pro tělesně postižené osoby a seniory obdrželi v prosinci 2016 jako dar od Nadace Charity 77 ve spolupráci se sítí lékáren Dr. Max. „Doprovod vozidlem Taxík Maxík jezdí po celé Praze a přepravuje klienty nejen do nemocnic, na úřady, instituce, ale i na společenské

a volnočasové akce," vysvětluje Marika Čepková. „Službu klienti vítají, protože je cenově dostupná a vozidlo je uzpůsobeno požadavkům pro přepravu osob se sníženou pohyblivostí či s kompenzačními pomůckami," dodává.

„Komunitní centra jsme koncipovali jako místní střediska společenského a kulturního života dané lokality zaměřená sice hlavně na cílovou skupinu seniorů, nicméně zapojující do dění i ostatní blízké a vzdálenější obyvatele bez rozdílů věku," přidává

Pestrý program, sport, možnost naučit se něco nového – i to jsou magnety komunitních center.



Vycházky se vzpomínkou přijali účastníci s nadšením.

se Michael Čihák, vedoucí KC Prádelna. „Např. u nás senioři působí jako lektori jazykových kurzů, zdravotních cvičení nebo si organizují hernu stolního tenisu včetně oblíbeného tradičního Lednového turnaje SENzačních SENiorů,“ prozrazuje.

Činnost komunitních center tak představuje základní a funkční pilíř v boji proti osamocení v seniorském věku a spouště návštěvníků dává zapojení do aktivit novou životní náplň a smysl. „Kromě opravdových přátelství, která mají svůj přesah i v životě mimo centrum, se jednou mezi návštěvníkem a návštěvnici kroužku stolního tenisu v KC Prádelna vytvořil partnerský vztah,“ usmívá se Michael Čihák.

POHÁDKY ČTECÍ BABIČKY

Centrum nabízí programy lidem všeho věku, o čemž svědčí i činnost dětských skupin. „Chtěli jsme pokračovat v tradicích, které byly z minulých dob zdejších jeslí,“ říká Zora Nováková Vlasáková, vedoucí dětských skupin Hřebenka. „Zůstáváme přístupní pro rodiče, kteří se potřebují vrátit do zaměstnání a mají děti

od 1,5 měsíce do tří let, neboť finančně dostupných a kvalitních zařízení není mnoho. Využíváme s dětmi přírodu v okolí, hlavně park Palata, hřiště Okrouhlík a celé Hřebenky. Máme k dispozici zahradu plnou ze-

leně, kde dětem přibližujeme změny přírody a pěstujeme květiny, bylinky a zeleninu,“ pokračuje Zora Nováková Vlasáková.

Práci s dětmi se věnuje 12 let a stále ji naplňuje. „Děti jsou úžasné svojí bezprostředností a jasným názorem. S kolegyněmi je neučíme, spíše jsme průvodci a pomalými krůčky s nimi objevujeme jejich svět. V CSOP pracuji necelé dva roky a jsem za tuto práci velice ráda, protože mě obohacila o další poznatky, stále mě posouvá dál a získávám díky ní nové zkušenosti. Jsme týmem lidí, kteří dělají svoji práci hlavně srdcem, a spokojené děti i rodiče jsou důvodem k radosti. Jedna z výhod práce u dětí je, že jste stále v dětském světě, což vám nedovolí přemýšlet nad tím, zda se bojíte stárí. Dětem chodí ve čtvrtek číst pohádky čtecí babička. Je jí přes 80 let a je neuvěřitelná svojí energií. Má nespočet aktivit a i přes občasné zdravotní trápení se nevzdává a chce žít stále plnohodnotný život. Je mým vzorem a důvodem, proč se stárí nebát,“ uzavírá Zora Nováková Vlasáková. ●

Centrum sociální a ošetrovatelské pomoci Praha 5

- Posláním příspěvkové organizace je podporovat soběstačnost, poskytovat podporu a pomoc všem, kteří se ocitli vzhledem k věku, zdravotnímu stavu či chronickému onemocnění v situaci, kdy jsou částečně či úplně odkázáni na pomoc jiných.
- Provozuje terénní pečovatelskou službu, domy s pečovatelskou službou, wellness centra pro seniory, byty s pečovatelskou službou a Dům sociálních služeb s odlehčovacím pobytovým zařízením. Provozuje Komunitní centra Prádelna, Louka a Konírna, která zajišťují komunitní, kulturní, společenské, vzdělávací, umělecké a sportovní aktivity reflektující aktuální společenské potřeby. Zajišťuje i provoz dětských skupin.
- **Kontakt:**
Centrum sociální a ošetrovatelské pomoci Praha 5, p. o.
nám. 14. října 11, 150 00 Praha 5
e-mail: csop5@volny.cz, www.csop5.cz
ředitelka PhDr. Helena Volechová
tel. 775 788 994, e-mail: volechova@csop5.cz

Opatrně nadějně vyhlídky

Na sklonku letošního léta provedly dvě nemocnice v České republice unikátní operace, které zavedly neurostimulační implantáty do páteře lidí s poškozenou míchou. Hlavními aktéry jedné z nich byli Tomáš Svášek v roli pacienta a doktor Šimon Kozák z Fakultní nemocnice Královské Vinohrady. I přes nepopiratelný úspěch zákroku mírní přehnaný optimismus. Nejde o svatý grál neurochirurgie, ale o nadějný začátek dlouhé cesty.

Text: RADEK MUSÍLEK

Foto: MILAN JAROŠ

Přehnaná očekávání vyvolaly u některých lidí články o tom, jak se ochrnutý vozíčkář znovu postavil na nohy. To je sice pravda, ovšem je potřeba znát celkový kontext. Neurostimulační implantát není sám o sobě žádná novinka. Používá se už padesát let k mírnění bolesti. To byl také primární cíl u Tomáše. Částečné zlepšení funkcí dolních končetin pro něj byl jakýsi bonus, o kterém se předem mluvilo a tiše v něj doufalo, protože technologie implantátu udělala velký pokrok a nové jsou i způsoby jeho umístění.

SKLIZEŇ DLOUHÉHO VÝZKUMU

Původní implantáty měly jen tři až čtyři kontaktní elektrody a byly tuhé. Ty současné mají elektrod třicet dva, jsou velmi flexibilní, tenké asi jako hrot propisky a dlouhé jen šest centimetrů. Na jejich vývoji má hlavní zásluhu Federální technologický institut ve švýcarském Lausanne a profesor Grégoire Courtine. Umišťují se pod poškozené místo do epidurální oblasti na vrchní část páteře. Napájení obstarává voperovaná baterie s životností až dvacet let.



Tomáš je úspěšný podnikatel. Teď se však musí a chce věnovat i pokrokům na sobě samém.

Po pětadvacetiletém výzkumu byly v letech 2018–2022 zveřejňovány výsledky využití na lidech. Tyto výzkumy zaujaly doktora Kozáka (38), který se specializuje na léčbu bolesti. Sledoval je, a nakonec se s podporou vinohradské nemocnice vydal na mezinárodní neuromodulační konferenci do Barcelony, kde se s technologií blíže seznámil. Ještě odtamtud volal Tomáši Sváškoví (52). Ten váhal jen asi vteřinu, než řekl ano.

Oba věděli, že se pouštějí do poměrně odvážného dobrodružství.



Mimo Švýcarsko a USA takových zákroků zatím mnoho neproběhlo, ve střeoevropském prostoru se dá dokonce mluvit o primátu – společně s operací ve Fakultní nemocnici Motol, která se pod vedením primáře spinální jednotky Jiřího Kříže uskutečnila jen o několik dní dříve.

PRVNÍ KROKY PO LETECH

Výběr pacienta je podle doktora Kozáka klíčovým aspektem úspěchu: „Projevů poškození míchy je obrovské spektrum. Vedle rozsahu ochr-

nutí a ztráty citlivosti je to i existence spazmů, bolesti nebo úbytku svalové hmoty. U někoho se všechno nebo něco z toho vyskytuje, u jiného ne. Prvním krokem je stanovení kritérií

Původní implantáty měly jen tři až čtyři kontaktní elektrody a byly tuhé. Ty současné mají elektrod třicet dva, jsou velmi flexibilní, tenké asi jako hrot propisky a dlouhé jen šest centimetrů.

Z pohledu doktora Kozáka je podstatným faktorem i osobnost pacienta – jestli má motivaci, vůli a zodpovědnost. Nemá smysl investovat energii a peníze do někoho, kdo svým přístupem veškerou práci širokého týmu odborníků zhatí.

výběru. Já vybíral podle výzkumů ve světě a vlastního názoru. Je důležité zdůraznit, že nejde o přemostění, ale stimulování míchy pod poškozenou oblastí. V podstatě se na základě praxe věří, že díky neuroplasticitě neporušených vláken se část signálů ze stimulace dokáže dostat zpět do mozku, který začne na podněty reagovat. Tyto dráhy se pak postupně posilují, v čemž hraje klíčovou roli následná rehabilitace. Proto se domnívám, že vhodným kandidátem je pacient, u něhož není mícha přerušena úplně a jehož svalová hmota neutrpěla příliš velké ztráty. I když Švýcarům se už podařilo dosáhnout určitých výsledků i u několika případů úplné léze.“

Z pohledu doktora Kozáka je podstatným faktorem i osobnost pacienta – jestli má motivaci, vůli a zodpovědnost. Nemá smysl investovat energii a peníze do někoho, kdo svým přístupem veškerou práci širokého týmu odborníků zhatí. Vhodného kandidáta našel právě v Tomášovi, kterému dlouhodobě léčil bolesti v dolních končetinách.

Tomáš Svášek je čínorodý muž i táta z Brandýsa nad Labem, který podniká v oblasti pohostinství a hraje tenis. Ochrlul v únoru 2013 nikoliv po úrazu, ale v důsledku cévní malformace v míše. „Vlastně se mi to stalo dvakrát. Z prvního ochrnutí se mi ještě po operaci na čas podařilo částečně dostat, podruhé už to bylo trvalé, tedy až do této doby. Nejhorší bylo, že se mi tehdy objevily neuropatické bolesti a velká spasticita.

Před šesti lety jsem musel dostat baklofenovou pumpu na zmírnění křečí. To mi alespoň umožnilo začít hrát na vozíku tenis, jemuž jsem se věnoval od dětství. Na bolesti jsem musel brát opiáty. Ty jsou možná chvíli fajn, ale po osmi letech je to už jen nepříjemné a vyčerpávající. Díky implantátu jsem mohl začít postupně snižovat dávky obojího. Je to velká úleva," pochvaluje si Tomáš.

Za největší zážitek považuje, když byl implantát tři dny po operaci aktivován, že mu jako mávnutím kouzelného proutku zmizela úporná bolest v levém tříslu. Světých okamžiků pak postupně přibývalo víc a víc. I když všechno stále není ideální a uvědomuje si, že před sebou má ještě dost práce. „Od začátku bylo patrné, že se věci daly do pohybu. Začal jsem cítit každý sval, povolily spazmy, takže nohy už nebyly betonové, ale naopak uvolněnější. Začaly se objevovat motorické funkce. Moc mi to pomohlo. Na chůzení to sice není, ale zlepšuji se. Nejdrív jsem se jen postavil, pak o holích ušel deset metrů, teď zvládnou stovku. Musím však opatrně, což zrovna není můj styl. Bohužel to nejde urvat urputností a silou. Když to přeženu, začnou se vracet bolesti. Ty totiž úplně nezmizely, přestože jsou jiné a mírnější. Sám z toho mám v hlavě zmatek. Někdy stojím a všechno je úplně v pořádku, jindy to nestojí za nic. A každá noha je jiná. V něčem lepší, v něčem horší. Zlepšilo se mi i chůzení na toaletu a ubylo pocitů únavy," líčí Tomáš svoje pocity.

PRŮBĚH OPERACE

Samotný zákrok trval přes šest hodin, ale předcházela mu dlouhá příprava a plánování multidisciplinárního týmu, který zahrnuje vedle doktora Kozáka pochopitelně také neurochirurgy, rehabilitační lékaře, fyzioterapeuty a psychologa. „Velmi důležité je přesné umístění implantátu. To trvá přibližně dvě hodiny a prováděli ho neurochirurgové, což já nejsem. Popravdě řečeno to některé lidi překvapuje, že takovou věc inicioval zrovna specialista na bolest. Během operace se využívá EMG,



Díky implantátu se po letech dokáže postavit na vlastní nohy a ujit na nich desítky metrů.

kdy nám jehličky ve svazech dávají zpětnou vazbu o tom, jaké oblasti se nám v danou chvíli podařilo napojit. Jde doslova o milimetry," říká Šimon Kozák a přiznává, že prožíval s velkým napětím, jaký bude výsledek. Navíc operace, zejména pak páteře, není nikdy bez rizika. Výsledek byl ale nad očekávání, a to ještě není nic hotovo. Jak už bylo řečeno, práce pokračuje rehabilitací, bez níž by úspěch nebyl možný.

Na otázku, jestli se po tom všem Tomáš cítí jako průkopník, s úsmě-

Od začátku bylo patrné, že se věci daly do pohybu. Začal jsem cítit každý sval, povolily spazmy, takže nohy už nebyly betonové, ale naopak uvolněnější. Začaly se objevovat motorické funkce. Moc mi to pomohlo. Na chůzení to sice není, ale zlepšuji se.

vem upřímně odvětví, že si připadá spíš jako pokusný králik. Říká to však s vděčností za pomoc a péči, které se mu dostává. Podobně vnímá i mediální zájem, který bere hlavně jako cestu, jak podpořit další vývoj v této oblasti. Jeho lékař prý zaznamenal už i jisté dotazy od zahraničních kolegů z oboru.

„Jsme na začátku něčeho, co ještě není oficiální terapie," konstatuje doktor Kozák a dodává: „Zákrok byl hrazený zdravotní pojišťovnou, protože primární indikací byla léčba bolesti. To bude trvat ještě roky, než se tohle změní. Čeká nás dlouhý výzkum a testování. Obecně například vůbec nejsou data k vlivu neurostimulace na ejakulaci a erekci. Něco málo se ví o vlivu na funkci střev, močení a krevní tlak, což jsou všechny oblasti, s nimiž mívají lidé po poranění míchy rovněž problémy. Rozhodně se zatím nehodlám pouštět mimo oblast úrazových a ischemických poškození, jako třeba do obrn a podobně. Zaměřit se rovněž hodlám zejména na hrudní páteř. U krku už je zasažena i funkce rukou, které ovšem považuji za velmi důležité při následné rehabilitaci."

Poodhaluje i svůj výhled do budoucnosti: „Neurostimulace se těší velké pozornosti a má mnoho forem i využití. Myslím, že má naději s dobrým výhledem. Osobně bych řekl, že rozhodně víc než biologická léčba například v podobě kmenových buněk. Ty zatím neukázaly nic převratného ani přesvědčivého." ●

ZNOVU VYDÁVÁME OBLÍBENÝ ČASOPIS MŮŽEŠ

Najdete v něm informace a rady z oblasti sociálních a zdravotních služeb, informace o nových pomůckách, o novinkách ve zdravotnictví a v občanské společnosti. Hodně se dozvíte i o práci Konta Bariéry, o zajímavých osudech klientů.



Bezplatně můžete časopis dostávat až do své schránky, jednoduše si o něj napište do redakce na info@muzes.cz.

Pokud se vám obsah bude líbit a rozhodnete se naši práci podpořit, můžete přispět formou jednorázové DMS ve tvaru **DMS KONTOBARIERY 30, DMS KONTOBARIERY 60** nebo **DMS KONTOBARIERY 90** na telefonní číslo 877 77 nebo přispět jakoukoliv finanční částkou přímo na účet Konta Bariéry č. ú. 17 111 444 / 5500 s variabilním symbolem 62933. **Děkujeme!**

Nové číslo vyjde každého čtvrt roku.



ŽIVOT

Znovu v sedle

Paní Eva Kosinová vedla pestrý život, než jí do něj letos brutálním způsobem zasáhlo onemocnění covidem. V jeho důsledku přišla o všechny čtyři končetiny. Přesto je zní stále cítit energie a chce se s kritickou situací poprat. Těší se na elektrický vozík i bionickou protézu ruky, jejíž pořízení podpoří Konto Bariéry.

Text: RADEK MUSÍLEK

Foto: MILAN JAROŠ



Od dětství paní Evu (66) provází láska ke zvířatům. Už jako holka jezdila na koních. Jejich obrázky zdobí i její pokoj v domově pro seniory v Chlumci nad Cidlinou, kde momentálně bydlí od květnového propuštění z nemocnice.

Pravidelně ji zde navštěvuje manžel, který se necítil na to, aby své manželce poskytl dostatečnou domácí péči. Zatím alespoň obhospoďuje její zvířata u domu v nedaleké Olešnici. „Musím říct, že mě manželův strach pečovat o mne nepříjemně zaskočil, ačkoliv sem dochází na pravidelné návštěvy a vozí mě na vycházky,“ posteskla si paní Eva hned na úvod.

Sedí na posteli svého jednolůžkového pokoje, před sebou stoleček, na němž má mobil, ovladač od televize, časopis a speciální tyčku, kterou dokáže mačkat tlačítka nebo otáčet stránky. Tu jí nechal vyrobit syn na 3D tiskárně, aby byla v rámci možností o něco samostatnější. „Starají se tu o mě hezky, ale tohle prostředí není můj šálek kávy. Mimochodem, raději bych si dala pivo,“ zasměje se a dává tak průchod své přirozené vitalitě, které se v její situaci ani nechce věřit. Na vysvětlenou hned dodává, že se tu nemá s kým bavit. „Většina lidí je tu o patnáct i více let starších a řeší úplně jiné věci. Nedávno šly kolem dvě babičky a já skrze otevřené dveře slyšela, jak si rádoby šeptají, že to je ta, co nemá nohy. Tak jsem schválně nahlas zavolala, že nemám ani ruce!“

ŽIVOT V PŘÍRODĚ

Nezapře svoji energickou národu, přestože nepopírá, že jí pomáhají antidepressiva, a i s nimi mívá velmi náročné psychické stavy, při kterých se jí nechce žít. Moc tomu nepomáhá ani fakt, že za ní dosud nebyla na návštěvě osmiletá vnučka. Její rodiče ji prý zatím ještě nepřipravili na to, v jakém je teď babička stavu. Na poličce od ní má tedy alespoň vystavené obrázky. Syn dorazí tak jednou za měsíc.

Ve svém životě naopak je, když může vyprávět a vzpomínat: „Vždy jsem snila o tom, že budu mít koně. V příštím životě se mi to určitě vy-



Koně a další zvířata paní Evu provázejí celý život, dokonce i po amputaci.

plní. Budu mít ranč někde na Moravě, odkud pocházím. V tomhle jsem u nich alespoň pracovala jako zootechnička.“ Řízením osudu se ale stalo, že už jako maminka začala pracovat coby prodávačka v jedné pardubické trafice.

„Měla jsem sice velkého psa, ale pořád mě to táhlo do přírody. Po osmi letech v tabáku jsem si řekla: A dost! Synovi bylo už dvanáct let, mně třicet tři a přišla revoluce. Tak jsem se rozhodla, že se nastěhuji do hájovny na samotě patřící pod panství rodiny Kinských, kterou kdysi koupil můj táta. Nejbližší vesnice byla kilometr. Do Pardubic jsem dojížděla na víkendy, abych pomohla s domácností. Pořádila jsem si lovecký myslivecký průkaz a pracovala v lese. Společnost mi dělala hlavně zvířata, co jsem si pořídila, a lesáci,“ vzpomíná na nepochybně zajíma-

Většina lidí je tu o patnáct i více let starších a řeší úplně jiné věci. Nedávno šly kolem dvě babičky a já skrze otevřené dveře slyšela, jak si rádoby šeptají, že to je ta, co nemá nohy. Tak jsem schválně nahlas zavolala, že nemám ani ruce!

vé období. A vůbec se nediví, že se s manželem rozvedli. Po letech se k sobě ale opět vrátili a nyní spolu žijí už zase patnáct let.

Po sedmi letech hájovnu prodala a koupila domek v Olešnici. „Zpátky do města se mi nechtělo. Ani tady nechyběla zvířata. Začala jsem se žít jako poštačka. Jezdila jsem autem po okolních vesnicích a těšila se na důchod. Do toho jsem odešla v sedesátí, ale nebylo mi přáno si ho v poklidu moc dlouho užít,“ konstatuje Eva Kosinová skoro věčným tónem.

ANI NEPŘÍTELI...

„Koncem letošní zimy mi začalo být trochu divně. Zašla jsem si na covidový test, který vyšel pozitivně. Doktorka mi řekla, ať si lehnu a vezmu paralen. Doma jsem byla sama, protože jsme s manželem každý žili ve svém domě. Začaly mě ale hrozně bolet nohy, tak přijel, aby mi pomáhal. Ráno mě musel nést na toaletu. Přivolaná záchranka mě nechala doma, protože jsem jinak neměla ani rýmu nebo teplotu. Bylo mi jen divně po těle. Za tři dny už se ovšem vůbec nedalo postavit na nohy. Konečně mě odvezli do nemocnice, pak už nic nevím. Měsíc mě udržovali v umělém spánku. Na nohou a rukou mi začaly vysychat a odumírat svaly, jako kdybych se měnila v mumii zaživa. Vůbec si se mnou nevěděli rady. Šestého března mi museli vzít nohy, o tři dny později i ruce,“ popisuje paní Eva dramatické okamžiky.

Rodina se prý zhroutila, manžel se synem museli začít užívat léky. „Já



Vztah s manželem nebyl vždy jednoduchý, ovšem dnešní společné procházky patří k hlavním kratochvílím.

byla na morfiu a o ničem nevěděla. Po operaci mě přesunuli do Jičína, pak do Nymburka na Chronicare. Až tam mi došlo, že nemám končetiny. Přitom jsem je cítila a pořád to tak je! Nemohla jsem mluvit, protože do mě vedly hadičky s kyslíkem a výživou. Kolem do toho umírali lidé. Zažívala jsem okamžiky, které bych nepřála ani nepříteli," říká paní Kosinová s pohnutím v hlase.

ČASEM PO SVÝCH

Postupně se ale její stav začal zlepšovat. Přístroje mizely a začala re-

habilitace. „Naučili mě sedět, protože zprvu nebylo snadné udržet balanc. Jsem vděčná za tu péči. Stejně jako za pomoc, které se mi teď dostává, třeba i od Konta Bariéry. Je mi jasné, že nejsem jediná, kdo prožil něco složitěho. Nedávno jsem třeba četla ve vašem časopise o Terrezce, co jezdí bez ruky na koni. Tak jsem jí hned poslala nějaké peníze," líčí paní Eva, které se také podařilo vrátit do sedla.

„Přijela pro mě jedna pracovnice z Malvazinek, že prý pro mě má překvapení. Naložili mě do auta, ale do poslední chvíle mi neřekli, kam jedeme. Když mi na místě došlo, o co jde, byla jsem dojatá. Byli tam i další lidé, kterým chyběla nějaká končetina. Všichni mi tleskali, když jsem skončila svou jízdu. Hodně mi pomohly moje jezdecké zkušenosti. Stehny přitisknutými ke koni se mi

dařilo udržovat rovnováhu," radostně vzpomíná na nedávný zážitek.

S optimismem sobě vlastním se těší na další pokroky. Především na novou ruku a elektrický vozík, které by měly přinést další samostatnost. „Když jdeme s manželem na procházku, stěží mě vytlačí na místní zámek v kopci. Je to sedmdesátiletý rocker, kondice už není jeho silná stránka. S vozíkem to bude jiné. Už jsem si ho i zkoušela, ale zatím to vážně na byrokracii. A časem bych chtěla i nohy. Tohle je peklo. Celý život na nohou, a teď musím prosit o pomoc s každým čuráním. I to pivo si dám na procházce raději jen jedno. I kouřit jsem přestala. Jednak ze zdravotních důvodů a jednak si nedovedu představit, jak bych pořád někoho otravovala, aby mi s tím pomohl. Snad už tedy bude zase jen lépe," uzavírá svou otevřenou zповěď paní Eva. ●

Nemohla jsem mluvit, protože do mě vedly hadičky s kyslíkem a výživou. Kolem do toho umírali lidé. Zažívala jsem okamžiky, které bych nepřála ani nepříteli.

Jak se někdo může nudit?

Jakub Bernat má od dětství vadu sluchu, ale díky moderním sluchadlům se svým postižením cítí omezován jen minimálně. Studuje nábytkářství, věnuje se skautingu a dálkovým běhům. Jednou by si rád otevřel vlastní truhlářskou dílnu.

TEXT: RADEK MUSÍLEK

FOTO: MILAN JAROŠ

Při našem setkání v Týnci nad Sázavou, od něhož pár kilometrů Jakub (21) bydlí s maminkou v domku na vsi, jsem chvíli váhal, jestli jsem oslovil toho správného člověka. Jeho sluchadla jsou téměř neviditelná a v kavárně s hudbou slyšel lépe než já. To já jsem se musel několikrát během rozhovoru omluvit: „Pardon, můžete to prosím říct ještě jednou?“

Sluchadla používá od šesti let. Na vadu sluchu, kterou má od narození, přišla časem maminka, když si všimla, že nepozná, odkud přichází nějaký zvuk. Třeba zvonění telefonu. Vyšetření ukázalo, že na obou uších má zachováno jen něco přes padesát procent. Jeho bratr dvojče žádné postižení nemá. Stejně jako další tři sourozenci. „Přesný důvod nikdo neví, možná to souvisí s tím, že jsme se s bráchou narodili předčasně v osmém měsíci. Když se na vadu přišlo, můj tehdejší lékař odkládal operaci, o níž mi později jiný doktor řekl, že už je na ni pozdě...“ vzpomíná Jakub.

OD PROBLÉMU K POHODĚ

Nejnovější sluchadla od Konta Bariéry má rok a půl. Velmi si je pochva-

luje a děkuje všem, kdo přispěli k jejich pořízení. Celkem stála čtyřicet pět tisíc korun. „Jsou od firmy Widex a dají se propojit s mobilním telefonem,“ ukazuje mi Jakub ovládání skrze aplikaci.

Dá se nastavit jejich hlasitost i citlivost. Na výběr jsou různá prostředí i směrové zaměření. „Baterie vydrží tak týden. Donedávna mi vystačila jejich zásoba od výrobce, teď už si je musím kupovat sám. Šest bateriek vyjde tak na sto padesát korun. K tomu ještě za stovku pořizuji filtry,“ vypočítává náklady spojené s provozem. To však nepovažuje za problém.

Problémy naopak měl během studia základní školy. „Ono to začalo vlastně už ve školce, kde jsem se dost často pral,“ říká až plachým dojmem působící mladík a dodává: „Na základce mě i bratra čtyři roky šikanoval hlavně jeden spolužák, ke kterému se přidávali i ostatní kluci. V páté třídě našťěstí odešel. Měl problematickou rodinu a svoje frustrace si vybíjel na nás. Jeho přestup do zvláštní školy všechno vyřešil. Ulevilo se nám, mamce i paní ředitelce,

Na první pohled plachý Jakub je přes svůj sluchový handicap aktivní a má vcelku jasno o své budoucnosti.



kteřá změnu školy původně navrhovala mně s bratrem.“

Teď už je studium v pohodě. Problémy Jakubovi dělá jen hovor ve větší skupině lidí, kde se hlasy překřikují. Někdy je to trochu horší ještě v dopravních prostředcích. „Na učňáku jsem se stal truhlářem, teď dojíždím do Prahy na nástavbu s maturitou. Ta mě čeká v tomto školním roce. Praktickou část mi uznají z učňáku, takže jde hlavně o odborné předměty, češtinu a matiku. Dal jsem jí přednost před angličtinou, která mi moc nejde. Ovládám jen základy, a to ještě především ve čtené formě.

Sluchadla používá od šesti let. Na vadu sluchu, kterou má od narození, přišla časem maminka, když si všimla, že nepozná, odkud přichází nějaký zvuk. Třeba zvonění telefonu.



Mluvení mi dělá potíže, protože mám trochu vadu řeči, a pokud jde o psaní, tak to jsem zase pro změnu dyslektik. Všechno mi trvalo trochu déle. Mluvit jsem začal až ve čtyřech letech. Ale v češtině jsem všechno docela dohnal, jen občas mě trápí gramatika v psaní i/y," vysvětluje Jakub.

POŘÁD V BĚHU

Až zdárně zvládne maturitu, nastoupí jako truhlář v místní firmě, kde si už předem domluvil práci. „Budu dělat nábytek na míru. Z devadesáti pět procent bude z lamina. Jednou bych chtěl mít vlastní dílnu a dělat s epoxidem, což je taková pryskyřice, z níž se dají dělat velmi efektivní barevné věci. U nás to není moc rozšířené, znám to jen z internetu. Zatím ještě ani nevím, u koho bych mohl získat nějaké zkušenosti, ale určitě se do toho chci pustit," plánuje nadšeně Jakub.

Je evidentní, že jde o činorodého mladého muže, který raději udělá něco na zahradě nebo v dílně, než aby vysedával u počítače nebo po hospodách. Od dětství se věnuje skautingu. Dnes vede oddíl sedmnácti dětí a jednou ročně pořádá letní tábor. „Skauti mi hodně pomohli. Vždy mě brali plnohodnotně. A ptáte-li se, tak jsme sekulární oddíl, tedy bez náboženského kontextu.“

Kromě toho se věnuje vytrvalostním štafetovým běhům, jako jsou Hory Bory (330 km) nebo Vltava Run (360 km). V zimě ale netrénuje, navíc teď minimálně jeden závod vynechá kvůli maturitě, ale hned po ní se ke svému koníčku hodlá vrátit. „Rozhodně se nenudím, vlastně nechápu, jak se to někomu může stát," podivuje se se smíchem Jakub, který by jednou chtěl velkou rodinu. Nebývá než mu v tom držet palce stejně jako k o něco bližšímu cíli v podobě maturity. ◦

Jak na QR kódy



**V některých
textech
můžete
narazit
na QR kód.**

**Zapněte
fotoaparát
na svém
chytrém mobilu
a naničte jej
na kód, ťukněte
prstem na
nabízený odkaz
a dozvíte se víc!**



Bezva dárek

Když k nim multifunkční vozík dorazil, pár týdnů před Vánocemi, vyrazili hned na první vycházku, až na dětské hřiště. Najednou jsou daleko od domova, vše díky vozíku – získali nové horizonty pro celou rodinu.

Text: MICHAELA ZINDELOVÁ
Foto: MILAN JAROŠ

Stoupám po poměrně strmých schůdkách domku do prvního patra, kde si v ložnici na polohovací posteli hraje s tabletem syn Andrey a Jiřího Ekrtoových. Ondřej (9) se narodil nedonošený (kvůli neléčené preeklampsii jeho maminky). Život se rodině obrátil v jediném dni naruby...

Po pár letech randění se Andrea a Jiří Ekrtovi, pozitivní a pohodoví lidé, shodli na tom, že by chtěli ven z města. „Našli jsme u Slaného domeček v Přelici. Přesně to na nás sedělo. Pracovala jsem na Praze 3, starala jsem se o účelové peněžní fondy jedné městské části. Jiří pracoval po studiu na Vysoké škole chemicko-technologické jako policejní pyrotechnik.“ Ekrtovi se vzali na podzim roku 2013, v té chvíli už oba věděli, že koncem ledna budou tři.

Jejich prvorozený syn přišel na svět neplánovaně, v 26. týdnu těhotenství. Koncem října Andrea zjistila, že jí otékají nejen kotníky, ale také ruce a oční víčka. Tušila nějaký

Starat se o Ondru je pro mě samotnou čím dál náročnější. Původně to mělo být v domě jinak, ale potom se všechno radikálně změnilo.



problém, špatně se jí dýchalo, na gynekologii jí naměřili vysoký krevní tlak. Po cestě do porodnice začal pořádný frmol. „Ondráškovy ozvy byly špatné, nemohli je ani natočit...“ komentuje situaci Andrea. „Během půl hodiny jsem už musela na sál, v té chvíli byl náš syn v ohrožení života. V půl sedmé byl na světě, kde ho ale museli okamžitě dlouhé minuty ožít. Ani jsem ho neviděla.“

ROZKOUKAT SE, CO JE MOŽNÉ UDĚLAT

Syna Ekrtoových transportovali co nejrychleji převozovou sanitkou s inkubátorem k Apolináři. Neléčená preeklampsie, kterou u Andrey lékaři diagnostikovali, ohrozila oba, matku i syna. „Andreu velmi rychle uspali, pokud by se to nestalo, mohl následovat až katastrofický scénář“, vzpomíná Jiří, který rychle přijel do porodnice. „Ondra by se udusil, placenta Andrey špatně fungovala, miminko nedostávalo dostatek kyslíku.

S léky se mohl porod významně oddálit, miminko by mělo podporu na dozrávání, a to nejen plic. Později jsem o téhle diagnóze četl, vzniká jen v těhotenství. Miminko vysílá ‚signály‘, chemické látky do matčina těla, v důsledku toho se matce extrémně zvyšuje krevní tlak. Věděl jsem, že Ondra přišel na svět hrozně brzy, měli jsme spoustu obav, spoustu otázek. Byl to pro nás šok.“

Všechno v domku se muselo rychle dotáhnout v době, kdy Andree stabilizovali tlak v porodnici. Andrea měla jen fotografie, které pořizoval Jirka. „Byl strašně maličký, jen jsem mu posílala mlíčko,“ usmívá se Andrea. „Pustili mě po týdnu, sotva jsem chodila, ale chtěla jsem hned k Apolináři, abych viděla syna.“ Zatím nic nenasvědčovalo tomu, že by mohl mít nějaké potíže. Nejhorší scénář čekal na mladou maminku u Apolináře, kde už Ondra ležel na JIP: „Tam mi skupina lékařů sdělila špatné vyhlídky dítěte: On-



Brzy – díky stavebním pracím tatínka – bude Ondra vyjíždět na zahradu z domu bezbariérovým výjezdem...

Věděli, že jejich syn zřejmě nebude nikdy chodit, jen sedět nebo za pomoci přístroje stát. Rozhodli se také pro rekonstrukci přízemí domku, které bude bezbariérové – Ondra pak bude snadno vyjíždět na velkou zahradu. V jeho pokoji plánují háky na houpáčku, místo na stojan, na polohovací míče. „Starat se o Ondru je pro mě samotnou čím dál náročnější. Původně to mělo být v domě jinak, ale potom se všechno radikálně změnilo,“ doznává Andrea.

„Andreu velmi rychle uspali, pokud by se to nestalo, mohl následovat až katastrofický scénář,“ vzpomíná Jiří, který rychle přijel do porodnice.

Jedna událost u Ekrtů stíhala druhou, Jiří jako zkušený specialista v oboru pyrotechniky se v letech 2014 až 2020 spolupodílel na likvidaci následků výbuchů muničních skladů ve Vrběticích. Andrea zůstala na domácnost sama. Nastalo opravdu hodně náročné období. V roce 2016 do rodiny přibyl přírůstek, Pavlík (u druhého těhotenství už byla Andrea léčená pod drobnohledem, mladší bráška se narodil „akorát“). Po rodičovské dovolené zkusila také návrat do práce, aby ji změna vytáhla

z celého kolotoče domácnosti. Zkrácený úvazek ale vydržela jen sedm měsíců.

PŘÍŠTÍ VÁNOCE SNAD DOMA

Asi před čtyřmi roky dostal Ondra asistenčního psa, zlatého retrívra – jsou spolu velcí kamarádi, Sída je Ondrův osobní „terapeut“. Nastoupil také do speciální školy do Kladna, kde se mu moc líbí.

První kontakt s Kontem Bariéry nastal během Andreiných hodin cvičení, poté, co jejich lektorka vydala s pomocí nadace kalendář s charitativním záměrem. Tentokrát šly všechny peněžní prostředky na úhradu asistenčního psa pro Ondru. Dalším potřebným cílem Ekrtových, pro větší možnosti pohybu a vycházek, se stal multifunkční vozík. „První půlku částky jsme získali z iniciativy TV Nova, na dokončení přispěli lidé po vyhlášení sbírky Konta Bariéry,“ konstatuje Jiří. Za výslednou částku, sahající ke stu tisícům korun, se zakoupil multifunkční cyklovozik. „Každý krok dopředu vítáme a tohle je pro nás velká pomoc, velký krok dopředu,“ zakončuje naše posezení a dodá: „Každé Vánoce býváme u našich, od začátku máme jejich všestrannou pomoc. Příští rok snad už dostavíme a oslavíme Vánoce s dětmi doma...“ ●

dra má poškozený mozek a zřejmě bude fyzicky i mentálně postižený,“ vypočítává a dodává: „V té době jsem už Ondráška krmila, dávali mi syna na tzv. klokánkování. Bylo toho na mě moc, náraz. Ten den jsem neměla ani sílu podívat se do inkubátoru. Sesypala jsem se, nejhorší bylo pro mě vůbec dojet autem v pořádku domů.“

S manželem se museli s celou situací vyrovnávat. Jak Jiří vždycky rozvážně říká: je potřeba se pořádně rozkoukat, co je možné se situací udělat. Ondru pustili domů na termín porodu, Andrea nastoupila na mateřskou dovolenou.

Ondrovi rodiče nic nevzdávali, hned začali dojíždět za mnoha specialisty: na rehabilitaci, endokrinologii, neurologii, ortopedii a oční (kvůli atrofii očních nervů). Během prvního roku života byla zjištěna dětská mozková obrna (spastická kvadruparéza), Westův syndrom – epilepsie – a to, že Ondra téměř nevidí.



Kdykoliv vysloví maminka slovo „škola“ nebo „učitelka“, reaguje Ondra úsměvem...

Vzhůru ze svahu dolů

Víte, že existují kurzy nejen pro začátečníky, ale také pro pokročilé monolyžaře v zimních českých střediscích? Samozřejmě si můžete po zralé úvaze naplánovat cestu do hor sami. Jak ale na to?

Text: MICHAELA ZINDELOVÁ
Foto: LADISLAV POLNICKÝ

Začínal s pádlem na vodě, teď se Matěj Hruška (37), vychovatel v Jedličkově ústavu v Praze, už přes deset let věnuje také instruktorství, rozvoji handicapovaných lyžařů na zasněžených pláních – v Centru handicapovaných lyžařů v Janských Lázních.

Hned na začátku Matěj Hruška upozorňuje na jisté mantinely nápadu jen tak si odjet zalyžovat, upozorňuje i na nástrahy, které s takovým rozhodnutím souvisejí: „Ono to u nás v Čechách všechno jednoduše pro vozíčkáře nefunguje. Zlepšování je pomalé. A problémy? Například v místech, kde funguje sedačkový vleč, je nutné, aby se u přepravy vozíčkářů při nasedání a vysedání zpomalil. Ne každému provozovateli se to líbí. Přicházíme do kontaktu

s těmi, kteří jsou empatičtí a pomohou, na druhé straně také s jinými provozovateli: ti mají statisticky spočítáno, o kolik lidí přepraví mihn. Snažíme se s každým vyjít.“

Pro pokročilejší organizuje výuku i ve Špindlerově Mlýně, s hodně pokročilými pak vyráží do Pece pod Sněžkou. Místo pro sjezd je potřeba dobře vybírat, u nás totiž není moc tras, které jsou dostatečně široké, tedy bezpečné.

Promýšlet se musí situace, kdy jde o lyžaře samouka, jen v doprovodu rodičů. „Pro začáteční fáze je roz-

Pro začáteční fáze je rozhodně lepší, pokud se lyžař ocitne na horách až po našem kurzu. Pod dohledem instruktora získají totiž základní návyky nejen lyžaři, ale také jejich rodiče, doprovod.

hodně lepší, pokud se lyžař ocitne na horách až po našem kurzu. Pod dohledem instruktora získají totiž základní návyky nejen lyžaři, ale také jejich rodiče, doprovod. Naučíme je mimo jiné vést bezpečně stroje, umět být na kopci bezpeční;“ upozorňuje Matěj Hruška.

Klienti se mohou naučit samostatné jízdy, případně jízdy s doprovodem za říditka. V obou případech, ať už jde o vozíčkáře nebo jeho doprovod, doporučuje první krůčky pod dohledem instruktora. Stejně jako u nehandicapovaných lyžařů je mnohem těžší se zbavit špatných návyků než se je učit rovnou správně.

JEDNA, NEBO DVĚ?

Pro handicapované jsou vhodné na lyžování monolyže (sedačka, která se přiděluje na klasickou lyži – vždy její délka určuje a tuhost se odvozuje od váhy lyžaře a preferovaného způsobu



Ve slunečném počasí si sjezd stoprocentně užije klient i instruktor...

jízdy) nebo biski. Monolyže se staví na klasické sjezdové lyže. Protože se používá jen jedna, váha se nerozloží a na tah vázání jsou kladeny vyšší nároky. Využívá se proto závodní vázání, většina půjčoven takovým vázáním nedisponuje. U dětí takové vázání samozřejmě není zapotřebí.

„S kompletním vybavením bývají problémy, v našem CHL máme všechny potřebné věci k dispozici. Jedná se o poměrně drahou záležitost, proto jsou k dispozici především pro naše kurzisty. Po absolvování minimálně víkendového kurzu můžeme vybavení i zapůjčit. (Mluvíme totiž o částkách v řádu desítek tisíc korun.) Organizací, které také vybavením disponují, je u nás více (například Centrum Paraple nebo Sportovní klub vozíčkářů),“ vypočítává Matěj Hruška.

Biski jsou určené pro ty z klientů, kteří nemají fyzické dispozice po-

hybovat se po svahu sami. Biski je stabilnější a instruktor na ní může pohodlně zprostředkovat zážitek z i trochu živější jízdy. „Některé lanovky jsou specifické. Třeba na Svatém Petru je vyhřívána sedačka a my preventivně využíváme překližkové desky, abychom vyhřívání nijak nepoškodili. Pokud nám zpomalí lanovku pro nástup, snažíme se nastoupit všichni za sebou. Rádi dodržíme podmínky vstřícného provozovatele. I v rámci školy chceme, aby

Přes veškerou opatrnost musíme vždy počítat s možným úrazem. Třeba že vás může srazit neopatrný lyžař. Zkrátka je bezpečnější mít někoho k ruce.

s kurzistou byl instruktorovi k ruce asistent. Je to dobré pro bezpečnější nástup a výstup z lanovky. Přes veškerou opatrnost musíme vždy počítat s možným úrazem. Třeba že vás může srazit neopatrný lyžař. Zkrátka je bezpečnější mít někoho k ruce,“ upozorňuje dále Matěj Hruška.

Dodává, že vždy bývá nejlepší najít si nejbližší lokalitu než jezdit na hory přes celou republiku. Větší střediska už své limity pro handicapované lyžaře dobře znají. A ubytování? Domlouvejte se hodně dopředu. Vlastně už teď, na konci roku 2022, hovoříme o možnostech na sezonu příští. „Nejhezčí lyžování je nejen podle mne, když už vykukuje sluníčko, tedy v březnu. Miluju kopce, zasněženou krajinu, užívám si každou hodinu strávenou na horách. Když můžu jet rychle, přidává se i adrenalin. A podle mého názoru se klienti cítí stejně. Většinou pro ně sice volíme červenou a modrou sjezdovku, ale pomyslnou třešničkou na dortu je samozřejmě pro každého cesta vzhůru, směrovka k černé...“ uzavírá zkušený instruktor. ●

Všechny praktické odkazy a informace najdete na **www.monoski.info**.

5 rad pro lyžaře s postižením

- **Rada 1:** Vybrané místo v horách raději předem telefonicky kontaktujte, dozvíte se přesně, jakým způsobem tam fungují. Nejezděte nikdy bez upřesnění podmínek zvolené lokality... Někde bývá trochu složitější ubytování, ale sehnat se dá. Myslete vždy na rezervaci dostatečnou dobu dopředu!
- **Rada 2:** Před odjezdem zhodnotte na rovinu možnosti, které váš lyžař má – pokud jde o začátečníka, zajedte si raději na Lipno, tamní svah je pozvolný a široký. Vhodné je i to, že půlku svahu mají vyhrazené školy. Skutečně ideální terén pro výuku začátečníků.
- **Rada 3:** Je nutné „čist“ mezi lidmi na svahu, vybírat si dobře cestu, pro klienty s DMO se jedná o mnohem náročnější záležitost. Úzký svah s mnoha lyžaři není zcela bezpečný. Pokud se srazí dva lidé na svahu, bývá to vždy nepříjemné, může dojít i k poranění. Pokud ale dojde ke srážce s handicapovaným, mívá nehoda dalekosáhlé důsledky. Lyže samy mají svou hmotnost, a pokud k tomu přičteme váhu lyžaře, pak náraz může mít i fatální konce. A ostatní lidé pak hledají důvody, proč na svah „nepatříme“...
- **Rada 4:** Některé záležitosti je třeba stále opakovat – když chceme na kopci vyjet širší oblouk, obhlédneme si pokaždé raději napřed situaci – třeba jestli není poblíž dítě, které jede „šusem“ až dolů, taková neřízená střela. Pokaždé se musíme postarat o maximální bezpečnost nejen pro nás s klientem, ale i pro ostatní v našem okolí. Teprve pak jdeme do dlouhého oblouku.
- **Rada 5:** Vhodné lokality pro handicapované lyžaře u nás? Jistě Janské Lázně, kde v rámci naší školy vyučujeme začátečníky. Fungujeme ovšem také ve Špindlově Mlýně. Vstřícní jsou na Lipně. Fakulta tělesné kultury v Olomouci pořádá kurzy v Jeseníku. Další středisko je také na Dolní Moravě, lyžovali jsme i v areálech Plešivec, Neklid a Tanvaldský Špičák. Pro organizace platí nepsané pravidlo, že lyžujeme na různých kopcích, abychom se po horách rozprostřeli. Pro jednotlivce to ovšem neplatí. Třeba objevíte další skvělé místo pro lyžování s monolyží nebo biski. Určitě se ale předem domluve s provozovatelem!

Vím, co vidím

Systemy umělé inteligence se pomalu přesouvají z laboratoří do každodenního života. Pomoci mohou výrazně i lidem s postižením.

Text: ŠTĚPÁN BENEŠ
Foto: ENVISION

Pokrok zaznamenává zejména jedna z oblastí výzkumu umělé inteligence zabývající se počítačovou analýzou obrazu – rozumějte oblast, která učí počítač rozpoznat, co přesně vidí. Toho mohou využívat například bezpečnostní složky, ale také lidé se zrakovým postižením.

Zajímavé produkty využívající tuto technologii uvedla na trh nizozemská společnost Envision. Ke stažení zdarma nabízí aplikaci stejného jména (dostupná pro operační systémy Android i iOS). Po přihlášení využívá program kamery vašeho chytrého telefonu a podle zvolené funkce se snaží rozpoznat, co je právě v záběru. Jakmile se zorientuje, dokáže na zvukový výstup popsat, co vidí, a to rovnou v 60 jazycích včetně toho českého (i tuto možnost připište k dobru vývoje umělé inteligence).



Díky umělé inteligenci mohou chytré brýle nahrazovat nefunkční zrak.

Celá aplikace je samozřejmě také v českém jazyce.

Aby se výstup co nejvíce zpřesnil, je potřeba dát aplikaci vědět, co má hledat. K tomu je k dispozici několik tzv. modulů, reprezentovaných poměrně velkými ikonami na displeji. Po svém chytrém telefonu tak můžete chtít, aby se soustředil co nejrychleji na krátký text (popisky a cedule), na celý dokument (u kterého umí rozpoznat i nadpisy a odstavce), aby rozpoznal bankovky, barvy nebo čárové kódy. Asi nejvíce futuristicky pak působí funkcionality umožňující identifikaci celých scén – telefon namíříte požadovaným směrem a software

popíše, co vidí. Například dítě hrající si v parku nebo v kombinaci s naučenými obličejí i to, kterého kolegu jste zrovna potkali na chodbě a co nese v ruce. Naučené obličejí pak umí aplikace najít třeba i v davu lidí.

Nefunguje to samozřejmě naprosto bezchybně a od člověka, který aplikaci používá, se očekává, že zjištění softwaru dodá potřebný kontext. Podle toho, zda se například nachází doma nebo v zaměstnání, kudy se pohybuje, co ví, že s pomocí programu hledá. Drobné roztomilé omyly počítačového mozku pak lze bez problémů korigovat, ty větší jsou se stále rychlejším rozvojem podob-



Envision Glasses jsou postavené na hardwaru bývalých Google Glass.



Aplikace, kterou nabízí společnost zdarma, umí číst cedule i celé dokumenty. Funguje i v českém jazyce.



Popiš mi, na co se dívám...

ných systémů čím dál méně pravděpodobné. Program například nezamění osobní auto za autobus, může si ale splést balení jogurtu s kávovým šálkem, mají-li podobný tvar.

CHYTRÉ BRÝLE

Aplikace pro chytré telefony je dostupná k užívání bezplatně a vyzkoušet si ji může kdokoli. Společnost Envision pak jde ve své pomoci lidem se zrakovým postižením ještě dále a celý systém překlápí i do podoby fyzických chytrých brýlí.

Envision Glasses jsou postavené na hardwaru bývalých Google Glass. Jedná se vlastně o rám běžných brýlí, ovšem bez zbytečných skleněných

čoček. V rohu rámu je malá kamera, kterou uživatel může ovládat poklepáním na rozšířenou postranici brýlí. Systém rozpozná text nebo objekt a uživateli řekne, na co se právě dívá. Podobně jako výše představená aplikace umí rozpoznávat krátké texty i text z celých dokumentů, číst knihy, rozpoznávat osoby, peníze, barvy, tváře v davu... Nechybí samozřejmě

Envision Glasses jsou postavené na hardwaru bývalých Google Glass. Jedná se vlastně o rám běžných brýlí, ovšem bez zbytečných skleněných čoček.

ani funkce rozpoznání celé scény, která dává v brýlích ještě větší smysl než v telefonu. Ovládat brýle lze i hlasovými příkazy.

Pokud nic z popsaného nebude stačit, může si uživatel Envision Glasses pomocí zabudovaného handsfree zavolat o pomoc například rodinnému příslušníkovi. Ten má možnost „vidět“ skrze kameru na brýlích i zjistit jejich polohu, může tak uživatele na dálku například navigovat okolo uzavřené ulice.

Brýle váží 50 gramů, připojují se pomocí bluetooth i wi-fi a na jedno nabití vydrží nepřetržitě fungovat pět až šest hodin. Pomocí kabelu USB-C je možné je rychle dobít. Obraz zaznamenává miniaturní osmimegapixelová kamera a zvukový výstup může proudit buď do reproduktoru na brýlích, nebo po USB spojení či s pomocí bluetooth do externího reproduktoru, častěji sluchátek.

Uživatelský komfort brýlí je pro člověka samozřejmě nesrovnatelně větší než u chytrého mobilu, který musí neustále držet v ruce. Brýle ale v takové chvíli musí obsahovat všechny potřebné technické komponenty i software, a proto už na nich visí cenovka, která v e-shopu výrobce momentálně začíná na 2 500 amerických dolarech. Envision nabízí také partnerský program společností, které by chtěly brýle nabídnout jako možnost pro uchazeče či stávající zaměstnance se zrakovým postižením. ○

Envision

■ www.letsenvision.com



Z Paříže přivezu zlato!

Úspěšný český paralympijský reprezentant Arnošt Petráček (31) z Jankova u Českých Budějovic loví z bazénů jednu medaili za druhou. Nyní pokračuje v přípravě na svou pátou paralympiádu, v Paříži. S nezbytnou samostatností mu pomůže i nový automobil. Do akce Auto pro Arnyho se můžete zapojit i vy.

Text: RADEK GÁLIS

Foto: MILAN JAROŠ

Naposledy jsme spolu mluvili před pěti lety při rozhovoru do knížky Mušketýři z Ria, představující pětici úspěšných paralympioniků. Co je od té doby u tebe nového?

Je pravda, že za pět let se u mě v životě událo opravdu moc. Změnil se i pohled české společnosti na lidi s postižením. Od paralympiády v Riu se chování k nám, myslím si, daleko víc zlepšilo. Veřejnost se nás už snaží brát jako normální zdravé lidi, za což jsem velmi rád.

Mám také radost, že se mi podařilo dokončit bakalářský ekonomický studijní program na budějovické Vysoké škole technické a ekonomické.

A našel jsem si životní partnerku Janu, což je obrovská životní výhra. Jana pochází z Kolína a potkali jsme se na závodech v Kutné Hoře, kde dělala instruktorku plavání hendikepovaných dětí. Každoročně jsem tam jezdil pískat jako rozhodčí a pomáhal se závody. Jednou ročně jsem s nimi jezdil i na soustředění. Potkávali jsme se a našli tak jeden druhého. Jana mi pomáhá v běžných věcech v osobním i sportovním životě.

Ročně najezdíš i 40 000 kilometrů na závody a akce, kde životním příběhem motivuješ hendikepova-

né i zdravé děti i dospělé. Konto Bariéry ti pomáhá sehnat peníze na speciálně upravený automobil v rámci akce Auto pro Arnyho.

Situace každého člověka je nyní kvůli inflaci finančně náročná a já nyní sháním prostřednictvím Konta Bariéry dárce a sponzory na pořízení nového osobního automobilu. Auto mi slouží dennodenně, protože jezdím na tréninky a soustředění a snažím se hodně potkávat s veřejností na

Říkám, že auto jsou moje druhé nohy a bez něj se neobejdu. Nemohl bych si pohodlně dojet ani nakoupit, protože jezdit v MHD a veřejnou dopravou je pro člověka s mým omezením hodně náročné.

nejrůznějších sportovních, kulturních a společenských akcích. Auto je nezbytná pracovní pomůcka, abych mohl normálně fungovat i v osobním životě, a moje původní už dosluhuje. Říkám, že auto jsou moje druhé nohy a bez něj se neobejdu. Nemohl bych si pohodlně dojet ani nakoupit, protože jezdit v MHD a veřejnou dopravou je pro člověka s mým omezením hodně náročné. Mám po operaci obou kolen a ne vždy mě někdo pustí

v autobuse sednout. Nový automobil mi moc pomůže a děkuji všem předem za podporu.

Auto využíváš i k práci, protože dlouhodobě spolupracuješ v různých projektech, např. v jižních Čechách v projektu Lipno bez bariér.

Projekt Lipno bez bariér mě baví a věnuji se mu dlouhodobě. Nadační fond Emil získal velký evropský projekt, v rámci něhož se měly konat loni v zimě první zimní česko-rakouské hry hendikepované mládeže. Jenže kvůli pandemii celá příprava a realizace padly. Součástí bylo i vybavení a otevření půjčoven pomůcek pro sportovce s postižením a představení těchto klubů v jednotlivých krajích. U nás v jižních Čechách na Lipně, v Jihomoravském kraji v Brně a na Vysočině v Jihlavě. Sportovci s postižením si zde mohou vypůjčit monoski, paddleboard, handbike a další pomůcky potřebné k tomu, aby mohli užít volný čas a věnovat se sportovním aktivitám.

Projekt trval skoro dva roky, než jsme na něm kvůli pandemii museli přestat pracovat. Bylo to nepřijemné, ale naopak jsme moc rádi, že se nám podařilo uspořádat roadshow a nově otevřít nebo dovybavit půjčovny. Na



Lipně už jedna několik let je, ale pomůcky zde byly jedenáct let staré. Sehnali jsme na ně peníze z evropského grantu. Jsem moc rád, že jsem projektu Lipno bez bariér mohl pomoci a přispět tak trochu do mlýna, protože s Nadačním fondem Emil, v jehož správní radě je od začátku např. herec a moderátor Jan Kraus, se známe spoustu let a dlouhodobě mě podporují ve sportovní činnosti.

Jsem ale zapojený do více sportovních projektů. Přátelé a kamarádi z jedné firmy založili Spolek pro Arnyho, v rámci něhož se věnují shánění partnerů a sponzorů pro moji sportovní činnost, abych mohl jezdit na soustředění a závodit.

Na jaře 2020 zasáhla svět pandemie, která zhatila i plány na pořádání olympijských a paralympijských her v roce 2020. Konaly se o rok později na prázdných stadionech. Jak jsi v době zavřených bazénů trénoval a připravoval se do Tokia na obhajobu zlata z Ria?

Bylo to opravdu velice náročné období, kdy nám doslova ze dne na den zavřeli krám. Vláda okamžitě rozhodla, že druhý den už nepůjdeme do bazénů, což byl pro nás obrovský šok. Nevěděli jsme, co bude a jakým způsobem se k nemožnosti sportování postavit. Nikdo netušil, jak dlouho budou zákazy a omezení trvat, a všichni jsme byli ze všeho hodně vystrašení.

První týden dva to ještě šlo. Řekl jsem si: Dobrá, aspoň si pořádně odpočinu, protože předtím jsme absolvovali náročné tréninky a soustředění. Jenže když zákazy trvaly měsíc, dva, půl roku, ocitli jsme se ve stresu a depresi. Ptal jsem se sám sebe, zda má smysl v téhle nejisté situaci trénovat nebo ne. Přítelkyně Jana mi tehdy ironicky řkala: Dobře, tak se tedy zavři doma, lež v posteli a já tě budu chodit krmit. Snažila se mě motivovat, abych začal něco dělat. Začínalo léto, tak jsme spolu jezdili na kole, věnoval jsem se domácímu cvičení, rehabilitaci a posilování. Jana má i zkušenosti s rehabilitací, protahováním a dalšími cviky, čehož jsme využili. Fungovali jsme jen na

suché přípravě. V roce 2021 nám profesionální sportovci, kteří jsme zařazeni do vysokoškolského sportovního centra Viktoria, umožnili trénovat v pondělí, úterý, ve čtvrtek a v pátek od 10 do 12 hodin na Strahově, kam jsme dojížděli. Bylo to tehdy velmi náročné. Doba covidu nám dala všem opravdu pořádně zabrat a doufám, že už se nebude opakovat.

Nyní ale doba zavírání plaveckých krytých bazénů hrozí znovu, protože několikanásobně zdražily energie a vyhřívání bazénů stojí obrovské částky.

Vím o tom a trápí mě to. Samozřejmě, že ani současná situace není jednoduchá a po jedné ráně přichází druhá. Svazy a kluby mají v téhle chvíli těžké postavení. I my měli letos velmi náročný rok, co se týče shánění finančních prostředků na sportovní činnost. Stát nám prostřednictvím Národní sportovní agentury vyplatil státní dotaci teprve na přelomu října a listopadu, ačkoliv sezona skončila už v červnu. Museli jsme proto od ledna do června shánět od sponzorů peníze, abychom mohli vyjet na závody.

Sháněli jsme finance a dary různými cestami přes projekty a oslovování sponzorů, a v téhle situaci mnohonásobného zdražení energií je situace pořád hodně složitá. Čekáme, kdy dojde i na nás a kvůli vysokým nákladům zavřou zdejší českobudějovický bazén, kde od malička trénuji. Zatím je všechno v pohodě a voda je teplá, ale soucítím s těmi, kteří musí vymyslet, jak situaci řešit, aby ji ustáli a přežili i v tomhle období. Držím všem palce, protože jde i o nás a naši přípravu na další reprezentační sezonu.

Vraťme se zpět do tvého loňského stříbrného roku. Platí, že obhájit medaili je těžší než ji získat poprvé?

Je to pravda. Tokio bylo na jedné straně krásné, protože organizátoři měli všechno perfektně zorganizované a všechno šlapalo, jak mělo. Jenže my sportovci jsme byli smutní, že na tribunách nebyli fanoušci a neúčastnili se ani slavnostního zahajovacího



Isem velmi rád, že popularita našich sportů je znát. Fanoušci mají o nás a naše sportovní výkony zájem, čehož si moc vážím.

i závěrečného ceremoniálu, kdy se představují všechny reprezentace. Také v bazéně byly sedačky diváků prázdné. Na druhou stranu jsme se uklidňovali, že nás lidé sledují doma u obrazovek nebo díky on-line přenosům a jsou v Tokiu v tu pravou chvíli s námi.

Jsem velmi rád, že popularita našich sportů je znát. Fanoušci mají o nás a naše sportovní výkony zájem, čehož si moc vážím. Zlato z Ria jsme sice v Tokiu neobhájili, ale druhé místo za Rusem Romanem Ždanovem, který mě ve finále 50 metrů znak kategorie S4 porazil ve světovém rekordu za 40,99 sekundy, čili jen o 27 setin, je velmi dobré. Jsem za čas kolem 41 vteřin moc rád, takže paralympiáda v Tokiu byla ve výsledku výtečná. Měli jsme skvělý realizační tým, který se o nás staral a zajišťoval veškerý servis.

Připravovali jsme se na vrchol sezony v pohodové a týmové atmosféře, kterou jsme si na místě všichni užili navzdory covidu. Nepříjemné bylo samozřejmě psychické napě-



tí, kdy jsme se museli testovat na covid poprvé 48 hodin a podruhé 24 hodin před odletem. Kdyby někomu test vyšel pozitivně, tak do Japonska neletěl. Všichni jsme ale naštěstí měli před odletem negativní test. I po příletu jsme se museli v paralympijské vesnici denně testovat. Vzorky jsme odevzdávali do kanceláře v osm hodin ráno. Kdyby někomu vyšel pozitivní, musel by se zavřít do karantény a nemohl by soutěžit. Problém by nastal, i kdyby byli pozitivní členové realizačního týmu. My hendikepovaní sportovci jsme závislí na druhých a potřebujeme trenéry a osobní asistenty, aby nám pomohli ke startu.

Připomeň, v jakých disciplínách jsi v Japonsku soutěžil a jak ses umístil.

V Tokiu jsem měl dvě disciplíny – 50 metrů znak a 50 metrů volný způsob. V disciplíně 50 metrů znak jsem získal druhé místo, kdy mi zlato uniklo jen těsně, ale jsme za ně všichni moc rádi. V závodě 50 metrů

volný způsob jsem byl diskvalifikován za neprotknutí hladiny. Mrzelo nás to, ale je to sport. Řekli jsme si tehdy: Dobře, letos to sice nevyšlo, ale jedeme dál. Příště to klapne!

Bylo znát, že se váš paralympijský cyklus prodloužil o rok, zatímco ten následující se naopak zkrátí na tři roky? Chystáš se už do Paříže?

Samozřejmě a s naším realizačním týmem jsme si hned v Japonsku řekli: Pojedeme do Paříže, kde si vezmeme zpět zlatou medaili, o kterou jsme v Tokiu přišli. Když se nám nepovedlo vyhrát v Japonsku, podaří se ve Francii. Dejme si cíl, kterým je vyhrát zlatou medaili v novém paralympijském, světovém či evropském rekordu.

Paralympiáda v Paříži bude už moje pátá. Všichni jsme rádi, že chceme pokračovat. Motivaci mám pořád, v našem týmu se cítím moc dobře. Mám skvělého osobního trenéra, kterým je reprezentační trenér Honza Šimek z Jindřichova Hradce.

Arnošt Petráček už zase může po vynucené přestávce zaviněné pandemií trénovat v domácím česko-budějovickém bazénu.

Trénuje i zdravé sportovce a dojíždí za mnou do Českých Budějovic. Před lety jsem trénoval s Jirkou Filipem, trenérský tým je trochu obměněný. Ne proto, že bych byl nespokojený, ale přišla nová příležitost učit se novým věcem. S novým člověkem přijdou nové příběhy, zážitky a radosti. Plujeme životem dál. Vzpomínám si dobře i na Veroniku Šimečkovou, která mě kdysi trénovala, když mi bylo 12–15 let. Na svoje plavecké začátky vzpomínám moc rád. I tenkrát jsme měli jiné životní příběhy, osobní i sportovní. Z každého roku, který se sportem zažiju, si vždycky odnesu pozitivní zážitky a na všechno s odstupem času vzpomínám velmi rád. Víím, že mi bylo dobře, a zůstaly mi krásné vzpomínky.

Blíží se konec roku. Jaká máš přání a co bys přál sobě i nám do toho nového?

Čas letí velice rychle. Všem nám přeji samozřejmě hodně zdraví, což je asi nejdůležitější, protože ho máme všichni jen jedno. Přeji všem i pohodu, osobní a pracovní, abychom zvládli náročné situace a období, které prožíváme, dělali pro to maximum a snažili se vytvářet a šířit kolem sebe pozitivní energii. Samozřejmě, že negativní energie je pořád, ale neměla by převažovat nad tou pozitivní. ◻

Arnošt Petráček (*1991)

Narodil se v Písku s vrozenou vadou fokomelií horních končetin (absencí pažních kostí) a luxací kolenních kloubů. Rodiče ho odmalička vedli ke sportu, plavání, lyžování i cyklistice. Po studiu na česko-budějovické ZŠ při centru Arpida a na Církevní ZŠ Rudolfovska a maturitě na Integrované střední škole stavební v Českých Budějovicích, obor finanční služby, absolvoval roku 2019 Vysokou školu technickou a ekonomickou v Českých Budějovicích, obor ekonomika podniku.

Je úspěšným českým paralympijským reprezentantem v plavání, v 15 letech přivezl z mistrovství světa v jihoafrickém Durbanu stříbrnou medaili na trati 50 m motýlek, kterou později doplnil o 50 m znak. Získal mnoho medailí na mistrovství Evropy a světa a paralympijské zlato z Ria 2016 a stříbro z Tokia 2021. Spolupracuje v řadě projektů, např. Lipno bez bariér.

S partnerkou bydlí v Českých Budějovicích.

■ www.arnostpetracek.cz

Mami, kde jsou ty hračky?

S Divadlem Bolka Polívky, spolu s malým Vladimírem, procestovala herečka Chantal Poullain křížem krážem celý svět. Dostala se tam samozřejmě i k lékařům. A jednou, těsně po revoluci, se plavovlasý kluk v čekárně nemocnice v Brně své mámy zeptal: „Proč je to tady tak smutné? Kde jsou ty hračky?“ Stal se inspirací pro zrození Nadace Archa Chantal.

Text: MICHAELA ZINDELOVÁ

Foto: MONIKA NAVRÁTILOVÁ, Z ARCHIVU NADACE ARCHA CHANTAL

Kdy jste se poprvé setkala s charitativní pomocí?

Narození Nadace Archa Chantal se stalo jen dalším přirozeným stupněm po vyrůstání doma, s maminkou. My jsme vždy pomáhali platit studia adoptovaným studentům z Indie, brali jsme si k nám děti z válečného Libanonu. Maminka věnovala část života také ostatním, nedokázala si představit život bez pomoci jiným. Nesla sociální citění jako samozřejmost v sobě – tyhle dávné vzpomínky se na mé další cestě evidentně podepsaly. Je pro mne důležité být užitečná pro ostatní. Bylo dost jasné, že zřejmě jednou začnu fungovat v nějaké organizaci, která dětem pomáhá. Bez toho bych si myslela, že mi v životě cosi chybí.

Založení Nadace Archa Chantal nebylo do listopadu 1989 možné. Ale stačila jsem do té doby poznat dětská oddělení ambulancí i nemocnic v mnoha zemích. Idea projektu ve svém názvu souvisí s mou výchovou k víře – symbolika je jasná, bájný Noe převedl všechny živé druhy zvířat na pevný bod svého plavidla. Všechny věci se v určitém okamžiku

skládaly do sebe: myšlenka postavit „svět“ pro nemocné děti se pro mě stala poměrně zásadní záležitostí.

Základním cílením Nadace Archa Chantal se stalo zvýšení komfortu v dětských nemocnicích. Kladete důraz na psychiku malých pacientů – v hernách, jídelnách, pokojích, čekárnách. Měníte celá oddělení...

Uvědomila jsem si, že zaměření na psychiku malých pacientů, odbourávání strachu a léčba duše je správná věc. Odjakživa byla pro mě psychika pacienta velmi důležitá. Děti se pak tolik nestresují nemocničním prostředím, veselá, barevná místa ovlivňují pozitivně jejich uzdravování. Snažíme se měnit neutěšené prostředí v útulné a podmanivé. A malý pacient? Stává se součástí kouzelného světa, hrou se dítě lépe vyrovná s pobytem v nemocnici, překoná odloučení od rodičů.

Důvod, proč o tohle všechno usiluji, je prostý, v nemocnici by se nemělo léčit pouze tělo, ale i bolavá duše. Pohoda a harmonie jsou přece základním předpokladem fyzického zdraví.







Na úplném začátku života Nadace Archa Chantal šlo o neznámou pevninu. Setkala jste se i s odmítáním. Ale o něco později vznikly projekty v Pračaticích, Brně...

Ještě před první realizací heren a relaxačních místností se staly mým důkazem, že se vydávám správnou cestou, kojenecké lahve s dudlíkem na krmení a pití pro miminka. Jsem zastávkyně sání, ale dávná námitka na klinice byla, že lahve jsou skleněné a při pohybu nebezpečné. Odjela jsem tehdy do Rakouska, naplnila jsem auto plastovými lahvemi s dudlíkem. Pomyslíte si, taková maličkost, ale kolik věcí to spustilo? Miminka byla klidnější, jako by se ocitla v kruhu bezpečí s rodiči. Všem se ulevilo – personálu i malým pacientům.

Kterou fázi máte sama na realizaci dalšího projektu nejraději?

Mám ráda především přípravu, kdy se v týmu procházíme po odděleních. Někdy se ptáme na názor dětí na oddělení nebo je vyzveme: napište nám na papír, co tady chybí, aby vám bylo líp. Stejně dotazy dostává i personál – řekněte, co byste potřebovali. Prezентujeme zamýšlený dětský svět, vždy podle charakteru jednotlivého oddělení, protože každé z nich je specifické. Někdy jde o loď, jindy o loutkové divadlo, cirkus, někdy pláž nebo zoologickou zahradu. Projekty jsou navrhovány výtvarníky a architekty – ve spolupráci s dětskými psychology, lékaři a sestrami. Barvy, zem, světlo, nábytek, herna, všechno má svůj smysl. Ovšem jedno každé oddělení v nemocnici má své potřeby a my je

musíme citlivě respektovat. Určité barvy jsou prostě v některém interiéru nemocnic vyloučené, nemohou se použít. Odlišnou vizi se snažíme realizovat na psychiatrii, musíme tam s lékaři daleko víc pracovat – co si můžeme dovolit a co ne...

A během finise realizace?

Na projekt na papíře musíme najít prostředky na jeho realizaci, a pak? Sloužíme dětem, musí jít o dokonalou záležitost. Ke konci se vždy na oddělení objeví hračky, tisíce a jedna potřebných i příjemných věcí. A já? Můžu popojet dál, na další štaci.

Samozřejmě ten nový projekt je dar a patří nemocnici, ale to, co nám v Nadaci Archa Chantal zůstává, je stabilní pupeční šňůra. Zůstáváme v kontaktu, z psychiatrie se třeba



Na snímcích čekárny, jídelny a herny některých českých nemocnic – realizace Nadace Archa Chantal z posledních let



ozvaly děti, že by tam klidně zůstaly i další týden. Někdy se dozvím, že si děti při opakování pobytu v nemocnici mohou pokoj, který se jim tolik líbí, dokonce zamluvit. Říkají: Příště bych rád tady ten pokoj!

Často se po dokončení nového projektu ozve telefon a začíná dialog se stejnou úvodní prosbou: Udělejte to u nás taky tak hezké!

Pracujete na velkých projektech, jak velký tým je potřeba?

Nadace Archa Chantal pracuje už roky ve stabilním složení dvou žen, jedna orientovaná na finanční záležitosti, hlídá každý výdaj, a ředitelka. Ta bojuje za naše projekty, a pokud dojde na jednání s možnými sponzory, nastupuju i já. Jsem tady, použijte mě!

Když minimalizuju tým velmi schopných lidí, zůstává nám co nejvíce financí pohromadě. Od prvních projektů jsme si zvykli pracovat s flexibilním týmem odborných spolupracovníků, externistů. A pak je tu ještě další okruh – sponzoři, záležitost každý rok těžší a těžší. Ale zatím se mi daří vždy najít ty, kteří chtějí

příspět ke zlepšení psychické léčby malých pacientů.

Tahle složitá práce se mě dotýká denně, ale stojí za to. Nejsem ředitelka, která sedí jen na své židli, nejsem kancelářský typ, participuju na všem – od prvního kroku po poslední. Bývám u všech fází, kontroluji projekt, pak jedeme na místo, přímo do nemocnice, s designéry vybírám barvy a všechny další záležitosti, o všem chci vědět. Během tří desítek let jsme pracovali s mnoha státními nemocnicemi po celé zemi.

Každá nadace má své vize, možnosti, orientaci, ale mohou si navzájem pomáhat?

Já nejsem žádnou konkurencí dalším nadacím, obecně prospěšným organizacím, vždycky jsem tvrdila, že každý přispíváme svým dílkem práce, nejsme konkurenti. Pro mě konkurence mezi nadacemi neexistuje. Pokud mě někdo z jiných sdružení, o kterých vím, že dělají dobrou práci, požádá o účast na akci, ráda je podpořím. Kdyby nadace víc spolupracovaly a propojily svoje síly, mohli bychom udělat ještě větší kus práce.

Kolik projektů se vám daří v roce otevřít?

Každý rok je jiný. Četnost projektů se odvíjí od možností, na co máme finančně. To je můj limit. Ale pokud v roce dosáhnou na tři nebo čtyři realizace, jsem šťastná.

Nadace Archa Chantal

- Byla založena 11. června 1993 z iniciativy Chantal Poullain Polívkové. Za dobu svého působení realizovala přes 50 projektů po celé České republice, jejichž celková hodnota činí téměř 60 milionů korun.
- Jedná se o větší i menší projekty na dětských odděleních různých klinik a nemocnic s poetickými názvy: např. Svět v bublině, Na palubě, Svět zoo, Mořský svět, Cirkus...
- Více na www.archa-chantal.cz

Bojuji také o další možnost dobrého naladění malých pacientů – za pomoci hudby. Ráda bych, aby všude zněly tiché tóny klasických melodií. Samozřejmě, že tohle všechno je spojené s prací a obměnou nahrávek, ale jsem přesvědčená, že psychika je se zvukem pevně spojená. Tak třeba v Hradci Králové, kde je v herně loď, umocňuje celkovou atmosféru zvuk vln a mořských ptáků.

Říkáte, že už třicet let vás Nadace Archa Chantal provází jako pevná součást. A co bude dál?

Spolu s rodinným kruhem je to právě Nadace Archa Chantal, která mi dává smysl života. Pro mě je důležitý pocit, že v každém okamžiku něco dávám, že pomáhám. U každého projektu je nejvíc podstatný ten okamžik, kdy vnímám výsledek a cítím, že nová záležitost někomu pomůže.

A dál? Pokud to půjde, budu pracovat. Zůstávám dál, ale rozhlížím se, kdo by jednou v mé práci mohl pokračovat. Nadace Archa Chantal bude v každém případě potřebovat „hlavu“. Duši s podobným naladěním, motivací, vstřícnou k nápadům a chutí pomáhat.

Nese si váš syn s sebou také rodinné sociální citění?

V mnoha ohledech je Vladimír po mně. Zjistila jsem, že to, o co jsem se ve výchově snažila, se u něj naplno otisklo. Netvrdím, že můj syn je bez vad na kráse. Ale chová se ke každému s respektem, úctou, objevuje se sice na jiných místech než já, ale vím, že pomáhá.

Navštěvujete všechny nová představení, koncerty, filmy, kde je Vladimír obsazený. Na jevišti se už dokonce objevil se svým otcem...

Já jsem nijak neplédovala, aby se stal hercem. On se potřeboval dostat ze stínu svých rodičů, dokázal to, teď jede opravdu vlastní trasu. Víte, na jevišti spolu s ním bych asi neuměla překonat fakt, že jsem máma. Mám obavu, že bych se podívala na syna, ne na partnera. Raději se dívám, v čem Vladimír právě vystupuje.



Chantal Poullain Polívková (*1966)

Česko-francouzská divadelní a filmová herečka (Šašek a královna, Noci Antilop, Lucerna, Mistr a Markétka, Tragédie mstitele, Hra o manželství, Šest tanečních hodin v šesti týdnech, Na Vaše riziko!, Kurtizána, Rebelky).

Hraje v několika divadelních představeních v Divadle Bolka Polívky, vystupuje s triem Štěpána Markoviče na úspěšných šansonových koncertech. Je autorkou monografie, připravuje další knihu (Život na kolotoči).

Vychovala syna Vladimíra (33), herce, člena Dejvického divadla v Praze.

Se svým otcem hraje ve hře Šašek a syn. Fotka těch dvou mě vždycky dostane. Je to výsledek cesty, pro kterou jsem tady zůstala. V hledišti na jeho premiérách mám snad větší trému, než když jsem sama na scéně.

Někdy se ptáme na názor dětí na oddělení nebo je vyzveme: napište nám na papír, co tady chybí, aby vám bylo líp. Stejně dotazy dostává i personál – řekněte, co byste potřebovali.

A vaše vlastní současná umělecká práce?

V posledních letech jsem si, po odchodu z jedné pražské komorní scény, vyzkoušela mnoho nových divadelních prostorů, týmů, žánrově nových rolí. Václav Kuneš mě vyzval k účasti ve férii Mirage se skupinou 420People. Kromě hereckého na mě čekal i fyzicky náročný taneční vstup. Zahrála jsem si těžší téma ve hře Odhalená pravda, kde se moje postava Sarah dozvídá krutou pravdu o svém zdravotním stavu. Ten hluboký tragikomický příběh mě lákal. Poloha mezi smíchem a pláčem – to je moje! Dohodli jsme se s Bolkem, že bychom mohli znovu spolupracovat. V jeho divadle jsem nastudovala už třetí verzi Šesti tanečních hodin, tentokrát s hercem Martinem Krausem. Myslím, že jsem po letech do své postavy dorostla. Se Štěpánkou Křesťánovou jsem si s chutí zahrála v Rebelkách v režii Antonína Procházky.

Hledám další silné divadelní téma, které osciluje mezi dramatem a smíchem, abych sáhla divákům na osrdí. Koncertuju po celé republice se svým triem muzikantů, pracuju na své nové knize.

Jak se vám daří v neustálém pohybu v Česku, ve středním věku?

Žiju na stará kolena v „kufru“, podobně jako kdysi v mládí. Podle mého programu v diáři. Děkuju životu za tuhle další křížovatku. Stojím před novými výzvami, které nutí můj mozek, aby se naplno pouštěl do věcí, které jsem třeba nikdy nedělala. A stárnutí? Pro mě neexistuje. Jedná se o výzvu, o cestu „do kopce vzhůru“! Ale s úsměvem. ●

Naděje ve všech pádech

Další titul plný úvah a zamyšlení se vlní v rytmu neuvěřitelného života světoznámé britské antropoložky Jane Goodallové. Kniha o naději vznikla tentokrát z dlouhých diskusí s Dougem Abramsem, americkým autorem odborné literatury.

Text: MICHAELA ZINDELOVÁ

V pořadí druhý titul (po Goodallově *Mé cestě životem*) vydává brněnské nakladatelství Kazda, orientované na novinky z přírody, cestování a umění. Nese přiléhavý podtitul *Průvodce přežitím v těžkých dobách*. Klade si ve všech pádech stěžejní otázku, jaké jsou naše hlavní důvody k naději v současném světě plném nástrah.

Smysl slova naděje sama Goodallová nevnímá jako slůvko pasivní, ale aktivní a angažované. Víru v budoucnost jí stále dodávají lidský intelekt, odolnost přírody, síla mládí a lidský duch. Naděje má pro autorku nakažlivou energii a efekt, ztratila ji na čas pouze jednou v životě, po úmrtí manžela Dereka.

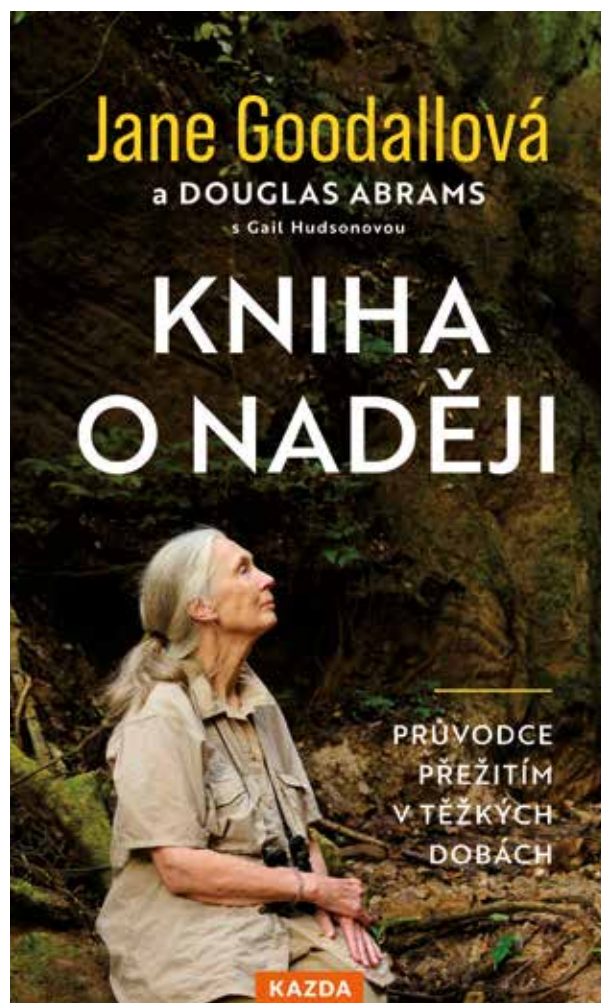
Cestu přírodovědkyně si zvolila už v útlém dětství, kdy autorku začalo fascinovat chování zvířat. V Keni jí později nabídl dr. Louise Leakey možnost stát se prvním člověkem zkoumajícím šimpanze v divočině. Jane Goodallová vstoupila neohroženě do neznámého světa volně ži-

jících šimpanzů a u jejich výzkumu strávila desítky let. Později přidala k samotným výsledkům založení neziskové organizace, institutu, který nese jméno zakladatelky.

Od 80. let neúnavně cestuje také po celém světě, aby prostřednictvím přednášek, dokumentárních pořadů a knih zvýšila informovanost o četných hrozbách, kterým lidstvo čelí. Definuje také tu nejzávažnější pro naši budoucnost – klimatickou krizi. K trvalému pocitu si „troufat doufat“

Jane Goodallová (*1934)

Skutečná osobnost, pozoruhodný příklad, co všechno se dá zvládnout za jediný život... Z mladé ženy se v průběhu života stala globální veřejná mluvčí. Navštívila opakovaně i Českou republiku. Už dvacet let je poslem míru OSN – za svou práci získala bezpočet vyznamenání na celém světě, mimo jiné Řád britského impéria nebo Templetonovu cenu.



Jane Goodallová
a Douglas Abrams:
Kniha o naději,
nakladatelství
Kazda, 2022,
překladatel
Martin Kupka,
více na
www.kazda.cz

ji vede každý okamžik, kdy sedí pod prastarým stromem nebo slyší ptačí zpěv. Všechno, co znovu kvete, letí do světa, vytváří podle Jane Goodallové naši „sít naděje“.

Kniha (žánrově literatura faktu) je plná úvah, přeplněná po okraj laskavostí, zajímavá i autentickým stylem: moudrá přírodovědkyně stylizuje často problém nebo položenou otázku do krátkého pointovaného vyprávění, vlastní odpovědi o důsledcích změny klimatu nebo ztrátě biologické rozmanitosti. Hovoří například o tom, že pokud dochází k vyhynutí některého zvířecího druhu, příroda se zachová podobně jako potrháná tapiserie – přes ztráty dochází k obnově... ●

Více informací o projektech Institutu Jane Goodallové na www.janegoodall.org

JOSEF KROUTVOR:

Texty jsou někdy zoufalá poselství v láhvi

Literární Cenu Jaroslava Seiferta, kterou uděluje Nadace Charty 77 od roku 1986, převzal v polovině listopadu v Praze básník a prozaik, esejista a kulturní historik Josef Kroutvor (80).

Text: RADEK GÁLIS

Foto: MICHAL LINHART

Cena je udělována za význačné dílo vydané či jinak zveřejněné v ČR nebo v zahraničí v posledních třech letech. Letošní laureát ji získal za knihu Poletování jednoho ptáčka / Vzpomínání a listování s přihlédnutím k autorově pokračující esejistické tvorbě.

S jakými pocity jste přijal od Nadace Charty 77 literární Cenu Jaroslava Seiferta?

Samozřejmě, že jsem byl udělením Ceny Jaroslava Seiferta trochu zaskočen a překvapen, ale tohle ocenění každého člověka jistě potěší. Když jsem četl seznam držitelů, zjistil jsem, že ji přede mnou dostala celá řada mých přátel a známých lidí, které jsem v životě potkal. Cenu tedy chápu jako štafetu, kterou člověk sice obdrží, ale je povinností předat ji dál.

Takže i já jsem ji převzal a zase předávám. Cena je tichá, nedoprovázená mediálními skandály, což je sympatické stejně jako fakt, že se udílí jednou za dva roky. Z literárního ocenění totiž nemá smysl dělat automat na medaile.



„Cenu chápu jako štafetu, kterou musím předat dál,“ říká Josef Kroutvor.

Co se vám vybaví v souvislosti s básníkem Jaroslavem Seifertem?

Osobně jsem ho nepoznal. Když jsem se ale kdysi, ještě v čase tzv. normalizace, vracíval pozdě večer domů z jednoho malého oblíbeného bistra na Hradčanech, kde jsem si u skleničky povídal s přáteli, chodíval jsem přes Pražský hrad dolů na

tramvaj na Klárov kolem brány bývalého pražského purkrabství. Zde jednu dobu Jaroslav Seifert bydlel. Vždycky jsem si na něj cestou kolem vzpomněl, protože je s domem spojena i historka, o které píše Jaroslav Seifert ve svých vzpomínkách Všecky krásy světa. Dům měl velká vrata, k nimž patřil těžký, masivní klíč. Aby jej básník nemusel vláčet celý den v aktovce po pražských redakcích, kavárnách a vinárnách, které rád s přáteli navštěvoval, jeho žena ukládala klíč pod vrata, kde si ho mohl cestou domů vyzvednout. Jednou se ale stalo, že nasněžilo, a klíč zapadl do závěje, takže jej básník nemohl najít. Pro mě se tenhle klíč v závěji stal symbolem české poezie.

Vyjadřujete se ve svých esejích a knihách k nejrozličnějším tématům, která vás trápí, rozradostňují nebo jinak zasáhnou. Stačí autorům k uvolnění, když je napíšou, nebo je zapotřebí dotáhnout vše až k vydání v novinách nebo knize?

Samozřejmě, že nepíši jenom tak. Myslím si, že psaní do šuplíku je iluze. Psaní je jakýsi dialog, rozhovor se čtenářem. Každý text je někomu určen. Texty jsou vzkazy, poselství, někdy třeba i ta zoufalá v láhvi vhozené do



Laureát Ceny Jaroslava Seiferta při jejím udělení v rodinném sousedství s manželkou Barborou a synem Josefem.



moře. Jindy jde zase o přátelská psaní. Souhlasím s francouzským spisovatelem Marcellem Pagnolem, který říká, že opravdový čtenář je přítel. Myslím si to také a předpokládám, že na druhé straně mě očekává rovnocenný partner. Jakmile vás ale někdo začne poučovat a cosi vám vykládat, je to ztracené. Psaní a čtení musí totiž plynout jako volný rozhovor.

Někdy ale na dialog nedošlo. Jak jste prožíval tzv. normalizaci, kdy autoři nemohli či nesměli psát, mnozí byli zakazováni a vydávali v samizdatu a exilu?

Také jsem psával různé samizdaty, často jsme mnoho věcí četli v jakémsi podtextu, ale z autorů i čtenářů bylo možná znát daleko větší za-

Myslím si, že psaní do šuplíku je iluze. Psaní je jakýsi dialog, rozhovor se čtenářem. Každý text je někomu určen. Texty jsou vzkazy, poselství, někdy třeba i ta zoufalá v láhvi vhozené do moře.

ujetí než někdy dneska. K tvorbě byl totiž důležitý důvod, zatímco dnes je možné vydat prakticky cokoliv, pokud autor sežene peníze nebo mu vydání knihy někdo zaplatí. Tehdejší vydávání v samizdatech byla jakási přátelská služba. Každý tak trochu něco psal. Byla to až literární mánie. Vydávání textů mimo oficiální možnosti bylo tichou poštou nebo psaním pod lavicí. ●

Z poděkování Josefa Kroutvora při přebírání Ceny Jaroslava Seiferta

... Nečekanou poctu přijímám s překvapením, radostí, jistou nervozitou a také s pokorou. Přestože se zdá, že jsou na světě důležitější věci než právě poezie, bez poezie člověk strádá. A nemám na mysli jen básničky, ale poezii v širším smyslu jako projev údivu, úžasu, citlivosti, radosti, porozumění, dokonce humoru a samozřejmě lásky. Všeho moc škodí, a proto by i poezie měla být uzácná a potřebná jako sůl, vždy autentická.

Seifertovu cenu nedostávají jen veršující básníci, což potvrzuje moji tezi, že poezie je širší pojem. V roce 1993 obdržel cenu Bohumil Hrabal, autor mně obzvláště drahý. Ještě v čase samizdatu jsem opsal na stroji a vydal Hrabalovu Ztracenou uličku, sbírku raných básní. Její sazba byla po únoru 1948 rozmetána a bylo ji třeba rekonstruovat z kartáčových obtahů. V době, kdy Hrabal jezdil pracovat do kladenských hutí, odkud čerpal inspiraci i pro svou legendární povídku Jarmilka, psal také milostné sonety. Kdo by to byl řekl. Opsal jsem je, naklepal, natukal na psacím stroji a vydal v samizdatu. Dnes už moje vzpomínky patří historii, ale pro mě jsou stále živé. V čase normalizace jsme bývali horlivými čtenáři, všichni jsme něco opisovali a podávali si papíry jako kdysi ve škole pod lavicí. K odkazu samizdatu se uracím i dnes, kdy je možné napsat a vydat prakticky všechno, je ale otázka, zda to má smysl.

Také poezie patří v dnešním hlučném, přecivilizovaném, inflačním a konfliktním světě mezi ohrožené druhy. Pečujme o ni, patří k životnímu stylu, kultuře, vzdělanosti, k lehké nobilese a toleranci... ●

FILM SPOLU:

Kolik sebeobětování člověk snese?

POZORUHODNÝM POČINEM LETOŠNÍ PRODUKCE TUZEMSKÉ KINEMATOGRAFIE JE SNÍMEK SPOLU. OTEVÍRÁ TÉMA ŽIVOTA RODINY, V NÍŽ ŽIJÍ ČLOVĚK S PORUCHOU AUTISTICKÉHO SPEKTRA. POJEDNÁVÁ O MATCE, KTERÁ PEČUJE O SVÉHO DOSPĚLÉHO SYNA A OCITÁ SE V SITUACI, JEŽ MÁ DŮSLEDKY PRO VZTAHY S JEJÍ DCEROU I VŠECH AKTÉRŮ NAVZÁJEM.

Text: ROZÁLIE NIKÉ MOŠOVSKÁ

Foto: MFF KARLOVY VARY a KAMILA JANOVÍČOVÁ

Nejnovější filmové dílo režisérské dvojice Davida Laňka a Martina Müllera bylo světu poprvé představeno v rámci 56. ročníku Mezinárodního filmového festivalu v Karlových Varech.

Snímek Spolu, natočený podle francouzské divadelní hry z pera herce a dramatika Fabia Marra, se rozhodl uchopit téma, kterému se doposud na české filmové scéně nedostávalo příliš mnoho pozornosti. Divákovi dává nahlédnout přes práh jednoho malého pražského bytu, kde se každý den odehrává lýtý boj mezi vysněnou normalitou a hořkou realitou.

Hlavními protagonisty příběhu jsou Michal, 30letý muž s autismem, a jeho ovdovělá matka Ivana, která je rozhodnutá náročnou celodenní péčí o svého postiženého syna zvládnout sama. Je to její dítě a o to se přece ona postarat dokáže, nebo ne?

Pozorujeme tak každodenní rituály odehrávající se ve zcela pravidelném rytmu, jak jsou zcela nepravidelně přerušovány projevy Michalova autismu. Některé ukázky dětského chování dospělého muže by mohly působit až úsměvně, kdyby v konečném důsledku nebyly věrným odrazem toho, s čím se tolik podobně zkušených rodin musí vypořádávat v reálném životě.

Po chvíli, která je divákovi určena pro alespoň částečné seznámení s Michalem a Ivanou, nastupuje na scénu ještě poslední postava. Pomyšlný trojlístek hlavních rolí doplňuje Ivanina dcera Tereza. Ta se po několikaleté odlmce a čerstvě rozpadlém vztahu chce na pár týdnů vrátit domů. Tím však rozhazuje naoko dobře fungující biotop onoho malého pražského bytu a svými pozdějšími zásahy do léta budovaného systému vnáší nežádoucí chaos.



S hereckou trojicí filmu Spolu se mohli diváci osobně setkat na karlovarském festivalu, kde měl premiéru.

POSTAVENO NA HERECKÝCH VÝKONECH

Nejvýraznějším z celého snímku je bezpochyby herecký výkon Štěpána Kozuba v roli Michala. Jeho pohybové ztvárnění člověka s autismem je minimálně pro laickou veřejnost víc než uvěřitelné.

Autismus se řadí mezi vážné poruchy mentálního vývoje. Přestože se kvůli široké škále autistického spektra každý jedinec projevuje trochu odlišným způsobem, některé pohybové a povahové rysy bývají podobné. Specifický styl chůze, mimika obličejů, jemná motorika nebo způsob komunikace je jen velmi malý výčet osobitých rysů, jež bylo pro věrohodné ztvárnění role zapotřebí nastudovat. Kozubovi se to určitě podařilo i díky návštěvám centra pro lidi s poruchou autistického spektra, které podstoupil v rámci své herecké přípravy.



Během natáčení se střídaly dramatické okamžiky před kamerou s uvolněnou atmosférou mimo záběr.

Postavu Ivany věrně ztvárnila herečka Veronika Žilková. Na plátně byla svému hereckému kolegovi skvělou oporou při emočně vyhrocených scénách a ve vztahu matky a syna se Kozub s Žilkovou krásně doplňovali.

Dá se samozřejmě i leccos vytknout. Kromě faktických nepřesností ohledně „vzniku“ Michalova autismu je diskutabilní i těžko uvěřitelné vyobrazení pečovatelského domu a s tím spojené legislativní procesy, podle kterých mají být pacienti do péče přijímáni. Největší vadou na kráse je však rozhodně scénář, se kterým si v určitých momentech ani zkušené herecké obsazení nedokázalo moc dobře poradit. V průběhu celého filmu se střídají pasáže citlivě popisující psychologické drama a pasáže s naprosto nepochopitelnými a uměle znějícími hláskami, které dokázaly zkazit hned několik pro

děj podstatných scén a tím tak srazit i celkový dojem z jinak zajímavého snímku.

ŽIVOT JAKO OTÁZKA

I když jsem z kina neodcházela s bradou padlou úžasem, film nabízí myšlenky, nad kterými je dobré zauvažovat. Mimo celkový vhled do života rodiny, jejíž člen má jistou formu mentálního handicapu, který je nezasvěcenému divákovi podaný srozumitelnou formou, je zde nastíněno ještě jedno mnohem skrytější

Hlavními protagonisty příběhu jsou Michal, 30letý muž s autismem, a jeho ovdovělá matka Ivana, která je rozhodnutá náročnou celodenní péčí o svého postiženého syna zvládnout sama. Je to její dítě a o to se přece ona postarat dokáže, nebo ne?

téma – upozadění sourozence bez postižení před tím handicapovaným.

I když se může zdát logické, že znevýhodněné dítě potřebuje větší péči, ochuzení zdravého dítěte o rodičovskou přízeň není zanedbatelným problémem. Byť si toto dítě „dokáže v životě poradit samo“, mít doma bezpečný přístav a vědomě milující rodiče potřebuje stejně jako kterékoliv jiné. A to i navzdory zdravotnímu stavu kohokoliv z rodiny. Tato problematika byla ve filmu zdatně zastoupena v postavě Terezy (Kamila Janovičová), která i v dospělosti trpěla nedostatečným pocitem mateřské lásky.

Spolu klade těžké otázky bez jasných odpovědí. Jde rozdělit lásku stejným dílem? Jak těžké je odpustit vlastním rodičům? Můžeme celý svůj život obětovat pro druhé? A k čemu to vede? ●

Zdeněk Jirků

Pomáháme všem

Ten člověk nevypadal vůbec špatně. Čisté oblečení, upravené vlasy, oholený, a dokonce voněl. Vstoupil do sídla Konta Bariéry klidně a sebevědomě: „Mohl bych mluvit s někým, kdo mi pomůže?“ oslovil první z pracovnic nadace. „A co byste potřeboval?“ Posadil se na nejbližší židli a hlasitě vzdechl:

„Jsem nešťastnej...“ Oslovená referentka očima přivolala kolegyni od vedlejšího stolu. Ta si přisedla blíž a zeptala se: „Z čeho jste nešťastný?“ „Z celého světa.“ V kanceláři, kde se denně řeší následky nemoci a vážných úrazů, to nebyl první případ podivína. Už mnohokrát sem dorazily údajné oběti zlořčitých sousedů, příbuzných, kteří se nechtějí starat o postižené blízké, i stále ukřičenější skupiny zástupců izolace postižených a nemocných na odlehlých hradech a zámcích. „V čem vám svět ubližuje?“ „Řeknu vám to všechno.“

A začal: „Pozoruju lidi. Všude a nepřetržitě. Je to dobytek. Jen žerou a chlastaj. Děti nechaj řvát a dovádět. Kradou a všechno niče. Zastávaj se zvířat a města jsou plný psích výkalů. Dělej sbírky, aby se každej, koho bolí v kříži, moh flákat. Uplácej doktory a pořizujou si tak invalidní důchody. Zastávaj se cikánů, místo aby je zašili do lágrů. A nejhorší jsou ty teplí, sváděj k sexu malý děti...“

To už bylo na pracovnice nadace moc. Téměř současně vyhrkly: „Vám asi někdo opravdu ublížil...“ „Myslíte osobně? To ne, já si žiju jinak dobře. Mám dobrej důchod, vlastní byt a jsem celkem zdravěj... Vlastně máte pravdu. Ublížil mi jeden aktivista. Zazvonil a chtěl, abych se podepsal pod nějakou petici proti topení uhlím. Když jsem ho poslal do háje, řek mi do očí, že budu ještě litovat... A od té doby to mám... Pozoruju je... Rozlezej se, kecaj v televizi, chtěli by nám nařizovat, co smíme a co ne. Já se bojím, že nám začnou kontrolovat nákupy, jestli moc nejíme nebo si nekupujeme tučný maso... Já je pozoruju... Jsou všude a chystaj se.“

Obě zkušené pracovnice si oddechly. Tomu člověku pomoci nedokážou. Ale mohly by ho nasměrovat k nějakému odborníkovi. Dobrý psychiatr už bude vědět, o jaký problém jde. Tak zkusily oblíbenou kličku: „Máme mezi našimi spolupracovníky výborné specialisty, skvělé odborníky. A s naším doporučením vás vezmou přednostně. Chcete?“

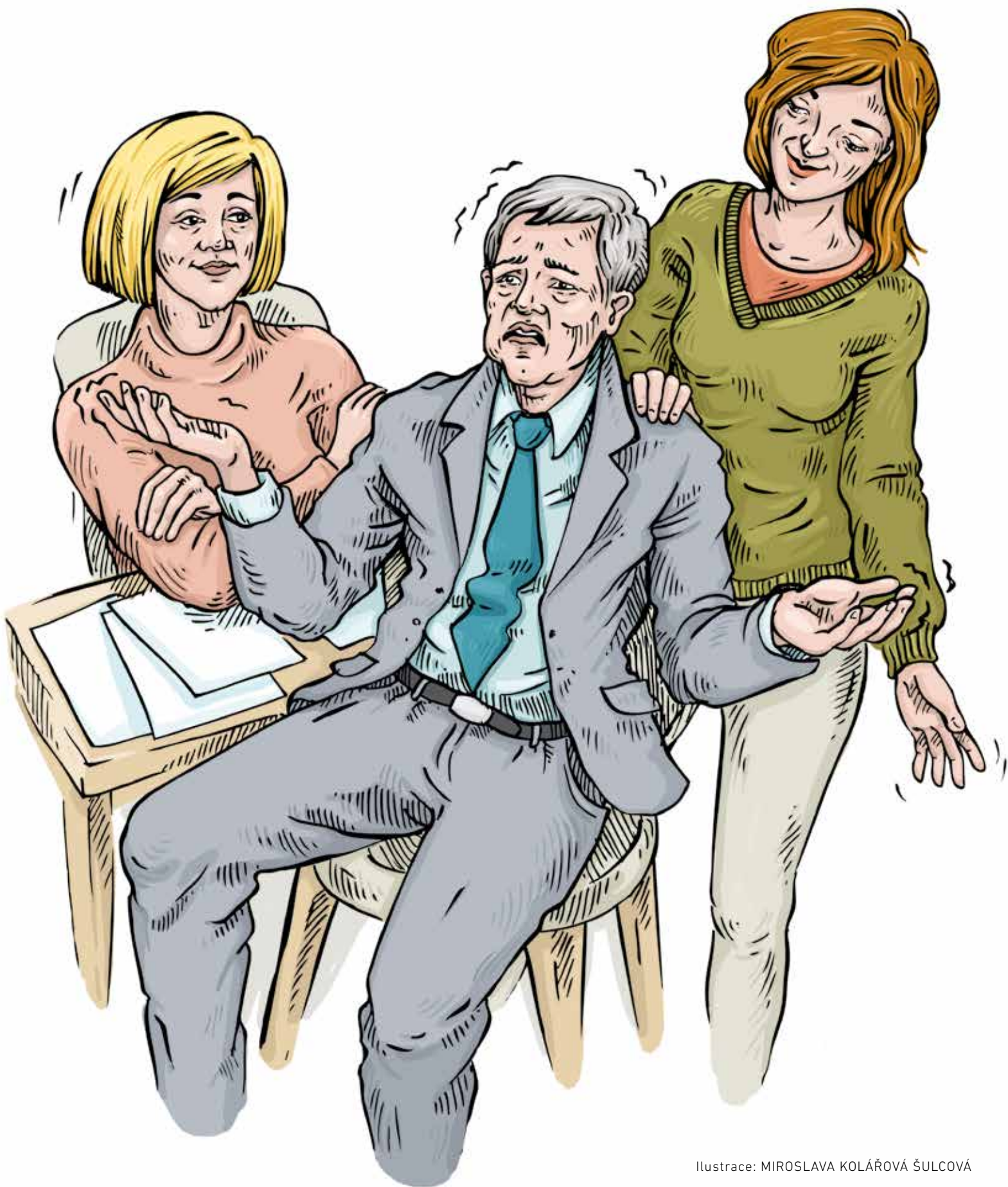
„Myslíte do blázince? Já jsem přece normální... Možná trochu víc ostražítej... Myslel jsem, že byste mi pomohli... Všude píšete, že pomáháte všem... A pak přijde člověk s velkou starostí a vy byste mě poslali k nějakému psychiatrovi... Já už tam byl... U třech...“

„Opravdu? A co vám řekli?“ „Že nejde o nic vážnýho. Prej si mám najít nějakou dobrou partu, s kterou bych to všechno moh probrat. A přijít za půl roku. To je dnešní medicína. A vy turdíte, že umíte nahradit lidem i ruce a nohy. Prej dokonalý protézy... Ale to velký nebezpečí, co číhá na všechny lidi, nevidíte. Moje nebožka manželka byla obyčejná ženská, žádný školy... A přitom například jasně prokoukla ten podvod s očkováním. Jasně odhalila, že dávaj do lidí čipy. A napsala to i ministroví...“

„A co odpověděl?“ Rozhovor už jasně nabýval veselejší ráz. „Nic neodpověděl. Nic. Ale kolem našeho domu se začaly potulovat podivný postavy s nějakýma přístrojema.“ „Zeptal jste se jich, co tam dělají?“ „No jasně. Šel jsem za nima a pro jistotu jsem si vzal poplašňák. Jen je postrašit.“ „A co vám řekli?“

„Prej voda. Hledaj úniky z potrubí... Zrovna, když začali čipovat lidi... Z toho taky moje žena umřela. Rozumíte, sedm let si léčila rakovinu a pak přijdou nějaký měřiči s mašinkama a ženská najednou umře...“

„To je nám líto.“ Obě referentky už vstaly a chystaly se s návštěvníkem rozloučit. Ale on ještě zopakoval: „A co teda můžete pro mě udělat?“ Už byla možná jediná odpověď: „Doprovodit vás dolů na ulici.“ Jeho reakce nepřekvapila: „A tak je to se vším...“ ●



Úspěchy v curlingu i ve střelbě

Podzim patřil především světovým šampionátům a mezinárodnímu parahokejovému turnaji v Ostravě. Co se nepovedlo na mistrovství světa ve stolním tenise, tedy zisk cenného kovu, nahradil Martin Adámek ve střelbě, Jan Tománek v dlouhém triatlonu nebo curleři na mistrovství světa skupiny B.



ČEŠTÍ CURLEŘI VYBOJOVALI ZLATO NA MISTROVSTVÍ SVĚTA SKUPINY B A V NÁSLEDUJÍCÍ SEZONĚ BUDOU BOJOVAT O PARALYMPIÁDU!

Sen se stal skutečností. Tým České republiky ovládl „béčkový“ světový šampionát v curlingu a postoupil do elitní mezinárodní skupiny A. Tým kolem Dany Selnekovičové se díky tomu přiblížil i možné účasti na zimních paralympijských hrách v roce 2026. Česko porazilo ve finálovém zápase výběr Dánska 7:3.

Mistrovství světa se konalo ve finském městě Lohja za účasti celkem 12 zemí z celého světa. Českou republiku vyrazil reprezentovat tým ve složení: Dana Selnekovičová (skip), Martin Tluk, Milan Bartůněk, Radek Musílek a Jana Břinčilová. „Do tur-

naje jsme vstoupili zápasem s Německem, což je náš tradiční obtížný soupeř, se kterým jsme na mistrovství světa většinou neměli štěstí. Začátek zápasu se nám vyvedl a měli jsme až do přestávky vše pod kontrolou. Po pauze přišla trochu krize, kterou se nám však podařilo překonat, a zápas jsme rozhodli nakonec až v extraendu ziskem dvou bodů,“ zhodnotila první zápas Čechů na šampionátu skipka týmu Dana Selnekovičová. Češi porazili Německo 7:5.

O den později čekal na výběr hájící české národní barvy další náročný soupeř, a to velký favorit celého turnaje, Dánsko. „Bohužel již od začátku jsme dělali větší množství chyb než soupeř, často nám chybělo jen trochu štěstí k zisku tolik potřebných

Text: VERONIKA MACKOVÁ, MARTIN STEINBACH,
JAN TOMÁNEK, ZUZANA GLACOVÁ

Foto: ČESKÝ CURLING VOZÍČKÁŘŮ,
ČESKÁ STŘELECKÁ ASOCIACE HENDIKEPOVANÝCH,
JAN TOMÁNEK, RADIM HORÁK



Martin Adámek startoval na MS v Al Ainu a prostřelil se až k bronzové pozici.

Curlingový reprezentační výběr přivezl z Finska zlato.

alespoň částečně slavit – automatický postup do elitní skupiny A se stal skutečností.

Tato pohádka však zasloužila zlatou tečku, a to se skutečně stalo. Češi se ve finále opět utkali s Dánskem, se kterým v základní skupině prohráli. Výborný výkon především v první polovině zápasu však zajistil českému týmu vedení 5:0, a i když poté soupeř mocně dotahoval, konečný výsledek zvrátit nedokázal. Po dvou českých bodech z konce sedmého endu Dánové podali uznale českým hráčům ruce a o vítězi tak bylo předčasně rozhodnuto. Česká republika vyhrála mistrovství světa skupiny B.

bodů,“ posteskla si Selnekovičová po porážce 3:9. Ve třech následujících zápasech, posledních duelech v rámci základní skupiny, se však Čechům dařilo na jedničku. Postupně jednoznačně přehráli výběry Maďarska (8:4), Kazachstánu (11:2) a Estonska (12:4), obsadili druhé místo ve skupině, což znamenalo postup do play-off.

Ve čtvrtfinále se Češi utkali se Švýcarskem. Šlo o velmi vyrovnaný zápas, ve kterém se skóre přelávalo z jedné strany na druhou. Koncovku napínavého duelu nakonec zvládl lépe výběr kolem Selnekovičové. Výhra 10:6 znamenala postup do semifinále. Češi v něm potvrdili trend vzestupných výkonů, když svého soupeře z Japonska přehráli 6:3. Už v tento moment se mohlo

MARTIN ADÁMEK SI VYSTŘÍLEL BRONZ NA SVĚTOVÉM ŠAMPIONÁTU

Střelec se zrakovým handicapem Martin Adámek zaznamenal v disciplíně 60 ran vestoje medailové úspěchy už v minulosti a na mistrovství světa v Al Ainu se probojoval mezi nejlepších osm. „Ve finále jsem se snažil koncentrovat pouze na střelbu a nevnímal jsem diváckou kulisu ani nic, co by mě mohlo rušit, a nepodléhal jsem nervozitě,“ popsal Martin Adámek své finálové představení. Nakonec se mohl radovat z bronzu. Na druhém místě skončila Kateřina Orzechowská z Polska a zlato si na krk pověsila další Polka, Barbara Moskalová.

Na dobré výsledky dosáhl i další český střelec. Ve finále paratrapu kategorie PT2 si skvěle čtvrté místo vystřílel Miroslav Lidinský, o příčku níže skončil Martin Tomek (PT3). Čeští „brokaři“ navíc získali vyrovnanými výkony v kategorii PT 3 pro Česko titul vicemistrů světa v týmové soutěži. Martin Tomek, Tomáš Dámek a Honza Baumruk „přestříleli“ bronzový tým z USA a nestačili pouze na úřadující mistry světa, Itálie. Tomáš Pešek, mistr světa z roku 2019, skončil ve Spojených arabských emirátech těsně pod stupni vítězů v disciplíně P5 (standardní vzduchová pistole 40 ran) s nástřelem 355 bodů.



Tým „brokařů“ v Al Ainu.



TRIATLONISTA JAN TOMÁNEK JE POTŘETÍ MISTREM SVĚTA

Na 70.3 Ironman World Championship St. George vybojoval český reprezentant titul mistra světa! Podle jeho vlastních slov to byl opět extrémní zážitek, ale to už k tomuto místu tak nějak patří. Ranní teplota 4 °C přetrvávala až do poloviny závodu a k tomu nechyběla výrazně kopcovitá cyklistika a běh. Tománek finišoval v čase 5.45:53 a jako jediný parasportovec dokázal splnit časový limit závodu pro celkovou klasifikaci.

Plavání při rozednění v Sand Hollow Reservoir je v St. George ikonické, skvělá atmosféra, krásné barvy, prostě nádhera. „Vzhledem k teplotě vzduchu (4 °C) a vody (16,8 °C) jsem zvolil dlouhý neopren, který sice nemám nejradši, ale rozhodovat měla především cyklistika, takže volba byla jasná, tepelný komfort! Plavalo se mi dobře a zhruba po 400 metrech jsem se dostal do čela a vodu jsem po 37 minutách opustil jako první handicapovaný sportovec,“ přibližuje první část závodu Tománek.

Jan Tománek
na trati
v St. George.

Následovala cyklistika s převýšením více než tisíc metrů. První půlka byla hodně chladná a převážně bylo zataženo bez slunce, což při nižší teplotě není závodníkům nijak zvlášť příjemné. „V prvním stoupání od Sand Hollow jsem se zahřál, ale prsty trpěly ještě další hodinu! Profilově náročná cyklistika nebyla tempově plynulá a v rychlých sjezdech jsem jen stěží udržel plánovaný výkon, ale na trati jsem nechal vše!“

Časem 3.27:11 hodiny si jako jediný parasportovec plnil časový limit a suverénně se přiblížil vysněnému cíli – titulu mistra světa v 70.3 Ironmanu.

Už scházel „jen“ běh. Na dvou okruzích se nastoupalo téměř 250 metrů a v závěru každého stoupání se probíhalo golfovým hřištěm, což obnášelo úzké pěšiny, strmé trháky a také trávníkové pasáže. Pro běžec-kou formuli ne zrovna ideální trasa, ale český sportovec do toho vložil vše a zaběhl velmi slušný čas 1.28:50. „Samozřejmě to nelze srovnat s nejrychlejšími závody v optimálních podmínkách, ale výkonu si vážím, protože byl mnohdy na limitu technických možností běžec-ké formule,“ zhodnotil český reprezentant. Na mistrovství světa v 70.3 Ironmanu Tománek vybojoval svůj již třetí titul světového šampiona (2017, 2018, 2022). „Letošní rok pro mě byl sportovně velmi úspěšný. Když se podí-

vám na datum závodu (29. října), tak si neodpustím vzpomínku, že jsem přesně před dvaceti lety po nezávinné nehodě bojoval v nemocnici o život. Když toto zmiňuji, tak mě trochu mrazí v zádech, ale za tu dobu jsem toho dokázal mnoho a nejvíce si vážím toho, že jsem se nikdy nevzdal!“

INTERNATIONAL PARA HOCKEY CUP V OSTRAVĚ OVLÁDLI AMERIČANÉ. ČEŠTÍ HOKEJISTÉ SE S LEGENDAMI ROZLOUČILI BEZ MEDAILÍ

Český tým trápily po celou dobu turnaje nepřesné přihrávky i absence gólových střel. V duelu o bronz chtěli svěřenci Jiřího Břízy získat medaili nejen pro fanoušky, ale i pro dvě legendy v týmu, které se tímto zápasem loučily s reprezentačním dresem. Jiří Raul i Zdeněk Krupička byli sice na ledě ve svém posledním utkání v národním týmu vidět, gólem se ale neprosadili a po prohře s výběrem hráčů z Evropy 2:3 skončili na posledním, čtvrtém místě. Ve finálovém utkání si tým USA poradil s reprezentačním výběrem Kanady 4:0 a z Ostravy si odvezl zlato.

Stránku pro časopis Můžeš připravuje Český paralympijský výbor.



Ostravský turnaj
v parahokeji
ovládli hráči USA,
naši tentokrát
zůstali bez
medaile.





schodišťové plošiny - schodišťové sedačky - schodolezy - stropní zvedáky - bazénové zvedáky - nájezdové rampy

ALTECH | POMÁHÁME LIDEM
PŘEKONÁVAT BARIÉRY

www.altech.cz

FLEXiThrone

www.FLEXiThrone.cz
Koprivova@FlexiThrone.cz
telefon: 604 800 716



eThrone12DW

Lehké skládací elektrické invalidní vozíky eThrone12DW mají díky patentované konstrukci nosnost 150kg a váhu pro naložení jen 16kg.

Vakuform reha vakuové záda umožní dokonalé vytvarování pro správnou oporu.

ZOOM 4x4 ultimativní terénní invalidní vozík.

Široká nabídka modelů lehkých alu skládacích zdravotních kočárků s nosností až 90kg.

Široká nabídka dodatečné výbavy pro přizpůsobení kočárků i eThrone vozíků.

ZOOM 4x4



zdravotní kočárky

VakuForm



Přístupná justice? Jen výťah rozhodně nestačí...

Text: ZUZANA DURAJOVÁ, právnička
odboru ochrany práv osob se
zdravotním postižením, Kancelář
veřejného ochránce práv
MARKÉTA BOČKOVÁ, mluvčí,
Kancelář veřejného ochránce
práv

Foto: ROMANA JAKEŠOVÁ

„Soudce se mě nezeptal, jestli potřebuji nějaké úpravy... Bylo by lepší, kdyby tam byl tlumočník nebo aspoň přepis...”

„Uvítal bych na budově soudu akustický majáček, publikování rozsudku v open formátu, aby mi jej odečítací obrazovky mohl přečíst. Fajn by byly i popisky místností v Braillově písmu.“

„Plošina byla tak malá, že jsem se tam nemohla s vozíkem vejít. Musela jsem si sednout na židli a pak zase na vozík.“

Zdroj: Citace z výzkumu Barbory Antonovičové

Úvodní citace ukazují, s jakými problémy se lidé s různým typem postižení mohou potýkat na soudech a při soudním řízení. Svědectví třiatřiceti lidí se zkušeností z civilního nebo správního soudního řízení sesbírala pro svou disertační práci právnička Barbora Antonovičová. Při dotazování samotných soudů také například



Sebeobhájci Tomáš Červený a Lukáš Kudlička na kulatém stole popsali své zkušenosti s řízením o svéprávnosti.

zjistila, že jen deset ze stovky soudních budov, o kterých při svém výzkumu dostala informace, má soudní síně vybavené indukční smyčkou pro lidi se sluchovým znevýhodněním. Informace v Braillově písmu, jako je označení místností nebo tlačítek ve výtažích, pak měli pouze ve třech budovách, dalších třiapadesát budov mělo popisky pouze na některých místech.

Právo na přístup ke spravedlnosti na rovnoprávném základě je zakotveno v Úmluvě OSN o právech osob se zdravotním postižením. Česká republika k Úmluvě přistoupila v roce 2009. Na to, jak se státu daří závazky vyplývající z Úmluvy naplňovat, u nás dohlíží veřejný ochránce práv. Právě Kancelář ombudsmána uspořádala na podzim spolu s Justiční akademií v Kroměříži setkání u kulatého stolu, kde mohli lidé s postižením, zástupci justice, advokacie, akademické obce, Vládního výboru pro osoby se zdravotním postižením nebo soudní znalec v oblasti psychiatrie své zkušenosti s přístupností justice v Česku sdílet.



ombudsman
veřejný ochránce práv

Soudní řízení je samo o sobě pro účastníky většinou stresující. Ocítají se v neznámém prostředí a často ani netuší, co se přesně bude u soudu dít nebo co se od nich očekává. Pro člověka s nějakou specifickou potřebou pak může stres zvyšovat i pouhá skutečnost, že neví, kde by si mohl zjistit všechny potřebné informace nebo komu by mohl své potřeby na daném soudě ohlásit.

Některé soudy, jako například Krajský soud v Brně, nabízejí informace o přístupnosti svých budov na webových stránkách. Rozšíření této praxe na všechny soudy může podle předsedy brněnského krajského soudu přispět k zajištění odpovídajícího a důstojného přístupu k soudům pro lidi s postižením.

Vybavení a uzpůsobení budov je přitom jen jednou částí zpřístupnění justice. Aby se účastníci řízení mohli v klidu soustředit na samotné dění před soudem, je kromě vytvoření vhodného prostředí zásadní také další podpora reagující na jejich konkrétní potřeby související například s jejich smyslovým znevýhodněním.

„Nepřizpůsobili jednání tomu, že jsem neslyšící, a spoléhali na doprovod, že mi poskytne informace, o co se jedná...“

„Simultánní přepis možný nebyl, a to s ohledem na to, že soud nemá promítací plátno.“

„Uvítal bych, aby hlídací služba přišla za mnou a zeptala se, co potřebuji, a nabídla možnost doprovodu.“

Zdroj: Citace z výzkumu Barbory Antonovičové

Justiční akademie aktuálně připravuje jednoduchý formulář, ve kterém by mohl každý účastník řízení

Formulář o přístupnosti používaný americkými soudy

Přidejte se do skupiny Práva lidí s postižením na facebooku



Odkazy

- Některé z výzkumů a doporučení naleznete pod následujícím odkazem www.ochrance.cz/vystupy/.
- Jednotlivá vydání bulletinu či díly podcastu jsou volně přístupné k přečtení či k poslechu pod následujícími odkazy www.ochrance.cz/vystupy/bulletin/ a www.ochrance.cz/vystupy/podcast/

věk,“ shrnul na kulatém stole Tomáš Červený, který se coby takzvaný sebeobhájce snaží aktivně veřejně upozorňovat na problémy, se kterými se v běžném životě potýkají lidé s mentálním či psychosociálním postižením. Spolu s druhým sebeobhájcem Lukášem Kudličkou kritizoval například přístup soudů, které během řízení o svéprávnosti jednaly pouze s rodinnými příslušníky či navrhovateli, ale ne přímo s nimi. Přestože měli v řízení ustanovené procesní opatrovníky (advokáty), ti se s nimi před soudním jednáním vůbec nesetkali. Nikdo jim ani nevysvětlil, co přesně pro ně z rozhodnutí soudu vyplývá.

S podporou pro lidi s postižením by mohli do budoucna pomoci sociální pracovníci na soudech. Ti už v rámci pilotního projektu Justiční akademie na několika okresních soudech pracují. Pomáhají účastníkům orientovat se v soudním řízení, porozumět obsahu soudních rozhodnutí nebo je poučují o tom, jaká práva a povinnosti jim z rozhodnutí vyplývají. Veřejný ochránce práv také plánuje ve spolupráci s Justiční akademií vydat v příštím roce pro advokáty doporučení, jak mají postupovat v případě, že jejich klientem je člověk s mentálním postižením či duševním onemocněním. I to je další z dílčích kroků k odstranění bariér, které lidem s postižením brání v účinném přístupu ke spravedlnosti. ●

Aktuálně z legislativy aneb Co nás čeká v roce 2023

Naše celá společnost prochází obtížným obdobím, které se dotýká snad bez výjimky každého z nás. Zvyšují se ceny (včetně nezbytných kompenzačních pomůcek), stoupá nejistota... Přesto přináším souhrn drobných přilepšení a nástrojů, jak alespoň trochu pomoci v nepříznivé sociální či životní situaci mnohých z nás.

Text: LUCIE MARKOVÁ
Ilustrační foto: ALEŠ ČERNOHOUS

ZVÝŠÍ SE PŘÍSPĚVEK NA MOBILITU A PŘÍSPĚVEK NA SCHODIŠTOVOU PLOŠINU

Příspěvek na mobilitu bude zvýšen z 550 Kč na 900 Kč. Tato částka bude vyplácena poprvé za prosinec, tedy v lednu 2023. Bude vyplácena automaticky, není třeba se o nic starat.

Zvýšený příspěvek pro osoby, které využívají zdravotnické prostředky pro dlouhodobou domácí oxygenterapii nebo plicní umělou ventilaci, bude náležet ve výši 2 900 Kč. Je třeba si u zdravotní pojišťovny vyžádat potvrzení o zápůjčce a to doložit ÚP, který příspěvek vyplácí.

Zvyšuje se i maximální příspěvek na pořízení svislé zdvihací nebo šikmé zvedací plošiny z nynějších 400 000 Kč na 500 000 Kč. Součet vyplacených příspěvků za 60 kalendářních měsíců se však bohužel nemění a nadále činí 800 000 Kč

(případně 850 000 Kč, pokud je znám přírůstek na plošinu).

V řízení o příspěvku na mobilitu, příspěvku na zvláštní pomůcku a průkazu OZP přichází zjednodušení administrativy. V případě podkladů pro rozhodnutí již nebude nutné předkládat originály listin, stačí pouze fotokopie.

ZVÝŠENÍ PŘÍDAVKY NA DÍTĚ A ZMĚNY V PŘÍSPĚVKU NA BYDLENÍ

Poslanecká sněmovna schválila 1. prosince balík změn na adresnější podporu konkrétních osob a rodin v tíživé finanční situaci. O obě dávky lze nyní požádat také online. Změny musejí projít celým legislativním procesem, doporučuji tedy sledovat např. web MPSV či stránky poslanecké sněmovny.

Příspěvek na bydlení je jednou z nejdůležitějších dávek, které nyní pomáhají s rostoucími náklady. Opět dojde k úpravě tzv. normativních nákladů na bydlení, z nichž se nárok na dávku i její výše odvozuje. Nově bu-

dou platit pouze tři typy. V první kategorii bude Praha a Brno, ve druhé města nad 70 tisíc obyvatel a ve třetí ostatní obce. Dojde ke sjednocení výpočtu příspěvku, nárok na příspěvek se sjednotí tak, že nárok na něj vznikne, pokud náklady na bydlení přesáhnou 30 % příjmů domácnosti. Změní se i rozdělení do skupin podle počtu členů domácnosti. Do jedné kategorie budou sloučeny jedno- a dvoučlenné domácnosti. Díky tomu lze příspěvek lépe zacílit na ty menší.

Dojde také ke zrušení tzv. fikce příjmů pro výpočet příspěvku na bydlení. Pokud příjmy domácnosti byly nižší než životní minimum, používala se pro výpočet dávky právě výše životního minima. V praxi ale docházelo k tomu, že po zvýšení životního minima měly některé domácnosti s nízkými příjmy příspěvek na bydlení paradoxně nižší.

Přídavek na dítě, který pobírá asi 10 % dětí v ČR, se podle návrhu MPSV zvýší o 200 korun. Přídavek se vyplácí rodinám, které mají příjmy nižší, než je 3,4násobek životního minima. Pokud má některá ze společně posuzovaných osob příjem ze zaměstnání (který dosahuje alespoň výše částky životního minima jednotlivce), podnikání, nemocenskou, důchod nebo podporu v nezaměstnanosti, příspěvek na péči o dítě nebo rodičovský příspěvek, je přídavek o 500 Kč vyšší.

Příspěvek na bydlení je jednou z nejdůležitějších dávek, které nyní pomáhají s rostoucími náklady. Opět dojde k úpravě tzv. normativních nákladů na bydlení, z nichž se nárok na dávku i její výše odvozuje.



Lucie MARKOVÁ



Nová měsíční výše přídatku podle věku dítěte:

- do 6 let – 830 Kč
- od 6 do 15 let – 970 Kč
- od 15 do 26 let – 1 080 Kč

Nová měsíční výše přídatku ve zvýšené výměře podle věku dítěte:

- do 6 let – 1 330 Kč
- od 6 do 15 let – 1 470 Kč
- od 15 do 26 let – 1 580 Kč

O oba příspěvky lze nyní požádat také online přes web MPSV: www.mpsv.cz.

LÉKAŘSKÁ POSUDKOVÁ SLUŽBA BY MĚLA BÝT EFEKTIVNĚJŠÍ...

Senát schválil na začátku prosince novelu zákona, která by měla vést k posílení a zrychlení práce lékařské posudkové služby, o které se již mnoho let hovoří. Do výkonu LPS se podle nové úpravy mohou zapojit i odborní nelékařští pracovníci. Posuzování invalidity nebo nároku na příspěvek na péči by tak mělo být rychlejší a efektivnější. Novela má účinnost od 1. ledna, pokud ji prezident stihne podepsat.

VALORIZACE DŮCHODŮ A TZV. VÝCHOVNÉ

V letošním roce se důchody zvedaly celkem třikrát. S další zákonnou valorizací se pak počítá právě od ledna 2023. Valorizace by měla činit v základní výměře navýšení o 140 Kč (z 3 900 Kč na 4 040 Kč) a procentní výměra by měla být navýšena o 5,1 %.

Od ledna se bude také vyplácet výchovné ke starobnímu důchodu. Na to má nárok rodič, který vychovával děti. Za každé vychované dítě dostane 500 Kč měsíčně jako kompenzaci za nižší příjmy a kariérní růst, který jako rodič musel přirozeně obětovat. Doplnuji, že u valorizace důchodů nehraje roli majetková nebo rodinná situace. Starobní důchod se zvyšuje také občanům, kteří dále pracují nebo podnikají.

VLÁDNÍ PROGRAM DEŠTNÍK PROTI DRAHOTĚ

Na www.destnikprotidrahote.cz naleznete souhrn vládního programu na podporu domácností, kterých se dotkla aktuální ekonomická situace. Naleznete zde informace o příspěvku na bydlení, o jednorázovém příspěvku 5 000 Kč na dítě či informace o zastropovaných cenách energií.

INFORMATIVNÍ DŮCHODOVÁ APLIKACE

Připomínám závěrem již několik měsíců dostupnou on-line službu ePortálu České správy sociálního zabezpečení, která vám může poskytnout přehlednou a srozumitelnou informaci ohledně vašich dosud evidovaných počtů let důchodového pojištění. Jedinečnost služby IDA spočívá především v zodpovězení základních otázek, tj. zda jsou v databázi ČSSZ evidovány všechny informace, zda vznikne nárok na starobní důchod, odkdy a jak vysoký by mohl být. Aplikace je dostupná prostřednictvím oficiálního portálu www.cssz.cz. ●

Když tma je nejčernější, jsme nejbliž návratu světla



V období, které prožíváme, noc každým dnem ukusuje z našich dnů, až máme někdy dojem, že nás pohltí úplně. Tak jako v přírodě kolem nás je tomu nezřídka i v naší mysli. Jsou období, kdy je snad celička pokryta temnou mlhou. A přece právě tento čas je chvílí, v němž se opět rozněcuje jiskřička světla a temné záclony se začnou pozvolna prosvětlovat. Vidina a jistota světla před námi je příběhem o naději.

Vidina dávných Vánoc ve chlévě, nepochybně o hladu a v chladu, ať pro nás, kteří víme, že malému Děťátku bylo třeba prožít do naplnění jeho poslání mnoho útrap a zkoušek a dokonce smrt, která však nebyla posledním slovem, ale vítězstvím života, ať nám v chladné a tmaové přítomnosti je zdrojem světla a naděje. Tak jako hvězdy na obloze rozzařují horizont, tak světýlka našich nadějí ať se spojují ve světlo velkého rodinného krbu. V jeho svitu a teple kéž jsme v mysli každý z nás společně se svými, ale také s těmi, kteří k němu mají daleko.

Mezi figurkami každých lidových jesliček je většina „daráků“, těch, kteří chudému a bezbrannému Dítěti v jeslích přinášejí dary. Lásky se stala odpovědí na jeho příchod. Bezmoc a odkázanost na druhé probouzí v nich nejenom soucit, ale podněcuje k akci, otvírá srdce. Naštěstí je to charakteristika zdravých a zralých lidí: na bolest a tíseň odpovědět pozitivním

Mezi figurkami každých lidových jesliček je většina „daráků“, těch, kteří chudému a bezbrannému Dítěti v jeslích přinášejí dary. Lásky se stala odpovědí na jeho příchod. Bezmoc a odkázanost na druhé probouzí v nich nejenom soucit, ale podněcuje k akci, otvírá srdce.

činem, pomocí. Takto to zakoušíme po 30 let v Kontu Bariéry, kdy potřeba jedněch je opětovně naplňovanou úzvou druhým, aby se spojili v nekonečném proudu lidského života, jehož charakteristikou je „přijímat a dávat“. Díky za tento nekonečný řetěz dávajících rukou a otevřených srdcí, účinně zmírňujících bolesti a trápení žití.

Do tohoto kruhu zahrnujeme všechny, které tlačí břímě a životní úkol v podobě handicapu. Myslíme i na jejich rodiny. Letos pak zejména a intenzivně na miliony lidí a tisíce rodin na Ukrajině, kde je čekají Vánoce v existenčním ohrožení a materiální nouzi, ve tmě a v chladu, jak to kdysi zažívali ti v Betlémě. Ať se i oni brzy dočkají světla a tepla v míru. ○

Autor je klinický a poradenský psycholog, člen Rady Konta Bariéry.

**Vydává Spolek přátel Konta Bariéry
ve spolupráci s Nadací Charty 77**

Melantrichova 504/5
110 00 Praha 1
IČ: 62933833

Šéfredaktor:
Štěpán Beneš
e-mail: stepan.benes@muzes.cz

Redakce:
Radek Musílek
e-mail: radek.musilek@muzes.cz

Manažerka redakce:
Veronika Vojtková
e-mail: veronika.vojtkova@muzes.cz
Mobil: 723 026 881

Korektorka:
Martina Čechová

Adresa redakce:
Melantrichova 5, 110 00 Praha 1
Mobil: 725 208 298
Web: www.muzes.cz. E-mail: info@muzes.cz

Nevyžádané příspěvky se nevracejí.
ISSN 1213-8908

Registrováno Ministerstvem kultury:
MK ČR E 6622

Periodicita: 4x ročně.

Toto číslo vychází v prosinci 2022.

Vychází za finanční podpory
Ministerstva zdravotnictví ČR
a Magistrátu HMP.

Art director:
Jiří Bušek

Grafická úprava a sazba:
Jan Bělovský

Tisk:
Grafotechna Print, s. r. o.,
Lýskova 1594/33, Praha-Stodůlky

Rozesílá:
Post Optimal s.r.o.
Toužimská 720, Praha 9 – Letňany

Foto na titulní straně:
Milan Jaroš

Časopis Může vychází s podporou:

 **MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY**

**PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA**



**POMÁHÁME. VŽDY. VŠEM.
A díky Vám už 30 let.**

Přispějte prosím na Konto Bariéry.

17 111 444 / 5500

www.kontobariery.cz

K|o|n|t|o|B|a|r|i|é|r|y|30 let



Hlavní mediální partneři:

 **Česká televize**

 **Český rozhlas**



ottobock.

Louisa, 27, roztroušená skleróza

S Exopulse Mollie Suit už zase tančím.

60 minut terapie každý druhý den může zásadně uvolit spastické a napjaté svaly, aktivovat svaly ochablé a zmírnit chronickou bolest. A to nejen u Louisy s roztroušenou sklerózou, ale i dalších lidí trpících obdobnými problémy po cévní mozkové příhodě, při dětské mozkové obrně a jiných neurologických onemocněních.

Objednejte se na
zkušební terapii zdarma:



#WeEmpowerPeople
www.ottobock.cz

Výrobek je zdravotnickým prostředkem, určeným výhradně k slaboproudé transkutánní neurostimulaci celého těla. Přečtěte si pečlivě návod k použití.

 EXOPULSE