

Psík, ktorý pracuje

Na nádvorí Mestskej knižnice v Bratislave sa 26. septembra tohto roku stretli deti z Evanjelického lýcea i zrakovo postihnuté deti z bratislavskej internátnej základnej školy na Svrčej ulici, aby sa presvedčili, že sú na svete zvieracie profesie a ako psy rady pracujú a poslúchajú majiteľa so zrakovým postihnutím.

Ale museli sa tomu veľa učiť a stále nacvičovať poslušnosť, tvrdila riaditeľka z bratislavskej Výcvikovej školy vodiacich psov Jarmila Virágová, ktorá sa detí najprv spýtala: „Viete, čo znamená vodiaci pes?“ Ihneď sa zdvihlo viacero detských rúk. Jedno cez druhé volali, že už videli psa, ktorý vodí nevidiaceho človeka. Lenže, málokto vedel, že hoci takýto psík miluje deti, nesmú ho hladkať, lebo to vodiaceho psíka vyrušuje pri práci. Takisto ho vyrušuje, ak k nemu pribehne iný psík a chce sa s ním ihneď skamarátiť. Psíkov treba držať na vodítku a nepustiť k vodiacemu psovi. „Nikdy nemáme ponúkať vodiaceho psa maškrtou, keď pracuje. Je to vtedy, keď majiteľ drží svojho psíka za „vodič“ – držiak postroja“, vysvetľovala pani Jarmila. Predstavila aj svoju, už vycvičenú štvornohú „vysokoškoláčku“ Quendolítku. Tá zvládla všetky povely na jednotku. Dokázala veľmi rýchlo nájsť odložený postroj, ktorý spadol náhodou kdesi na zem, zdvihnúť ho a podať Jarmile do rúk. A nielen to. Veľmi rýchlo našla aj stratenú bielu slepeckú paličku a hrdo ju v papuli doniesla Jarmile.



Svojho vodiaceho psíka, fenku menom Adelka, predstavila deťom aj pani Marika, aby všetci videli, čo dokáže už aj 7-mesačné šteniatko, vodiaca „škôlkárka“. Dokázala zistiť, kam sa „zatúlali“ kľúče a doniesla ich s veľkou radosťou Marike do rúk, práve tak ako aj spadnutú vreckovku. Psíka - „prváčku“ Samušku, ktorá je na začiatku svojho výcviku, deťom predstavila pani Janka. Samuška už zvláda poslušnosť a dokáže nevidiaceho človeka viesť po ceste k cieľu. Ale, na rozdiel od mnohých ľudí, teší sa vždy, keď ide do práce. Na Jarmilkinu otázku: „Môže vodiaci pes štekať, deti odpovedali: „Áno“. Omyl. Vodiaci pes nikdy na nikoho nešteká. Nuž, v tomto by sa mnohí ľudia od Quendušky, Adelky a Samušky mali čomu priučiť.

Margita Škrabáľková
Snímky: autorka

Vyhlásili sme Dar roka 2007

Každý rok sa tak ako inde vo svete, aj na Slovensku udeje veľmi veľa záslužných humánnych skutkov, aj nemálo činov spojených so záchranou života a udalostí, ktoré prebúdajú v ľuďoch solidaritu spojenú s významnou, konkrétnou dobrovoľnou pomocou. O niektorých sa verejnosť dozvie, ale väčšinu vzácných, ojedinelých humánnych skutkov nikto nezhodnotí a ani nevyzdvihne na svetlo. Často sa stáva, že ten, kto by mal byť právom morálne ocenený a verejne vyzdvihnutý ani nechce, aby sa o ňom vedelo. Snahou Slovenskej humanitnej rady však je, aby široká verejnosť vedela čo najviac o pozitívnych príkladoch, o šlachetných skutkoch často neznámych, skromných ľudí, ktorých životným krédom je žiť spravodlivo, konať ľudsky a pomáhať odkázaným na pomoc, ako sa dá.

Je potešiteľné, že na Slovensku pribúda práve takých dobrovoľníkov, ktorí ani na chvíľu nezabúdajú, že dobra vo svete nikdy nie je dost' a ktorí si denne uvedomujú, že je stále veľmi veľa ľudí, ktorí pomoc súrne potrebujú, ale podaná pomocná ruka im nie je ponúknutá včas alebo vôbec. Slovenská humanitná rada si úprimne želá, aby bola táto dobrovoľná pomoc čo najširšia, ale adresná. Aby sa do nej zapojilo čo najviac tých, ktorí pomôcť môžu a aby bolo čoraz viac tých, ktorí pomôcť naozaj chcú. A aby všetci, ktorí pomáhajú, pomáhali nezištne, úprimne, bez postranných úmyslov. Aby boli pred všetkými, ktorí cítia solidaritu so slabými, znevýhodnenými, zdravotne a sociálne postihnutými, dlhodobé ciele: spoločnými silami pomáhať odstraňovať núdzu, nespravodlivosť a nevzdelanosť.

S týmito cieľmi vstupovala Slovenská humanitná rada aj do tohto - Európskeho roka rovnosti príležitostí pre všetkých. Na zreteli ich bude mať aj Čestná komisia SHR Daru roka 2007, ktorý SHR vyhlásila 11. októbra 2007. Bude na ne pamätať aj v marci budúceho roku 2008, keď nadíde čas vyhodnotenia došlých návrhov na morálne ocenenie jednotlivcov i kolektívov za ich mimoriadne humánne skutky, aj hrdinské činy záchranu života alebo za podporu dobrovoľníctva v roku 2007.

Tešíme sa už teraz na návrhy, ktoré občania na adresu SHR pošlú. Nevieme, kto získa tituly hlavného laureáta a Cenu Dar roka 2007 ani kto dostane mimoriadne ocenenie Dar života za záchranu ľudského života alebo za darovanie ľudského orgánu. Sme však presvedčení, že Čestná komisia SHR Daru roka 2007 bude veľmi podrobne študovať všetky došlé návrhy na ocenenie, ktoré SHR zaregistruje a že rozhodne nestrane a spravodlivo. Je mimoriadne dôležité, aby sa čo najširšia verejnosť o vyhlásení Daru roka 2007 dozvedela čo najskôr a aj o tom, že svoje návrhy môžu občania SR, ktorí dovŕšili vek dospelosti, posilať už dnes až do konca januára 2008, kedy SHR prijímanie došlých návrhov na ocenenie Dar roka 2007 uzavrie.



Ivan Sýkora
Prezident Slovenskej
humanitnej rady

Za špecifickú smernicu hlasovalo vyše 1,2 milióna Európanov

Dohovor OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím

V Európe žije asi 50 miliónov ľudí so zdravotným postihnutím. Každý 10. občan Európy je nejakým spôsobom zdravotne postihnutý. Mnohí zo zdravotne postihnutých ľudí neraz počas svojho života dokázali spoločnosti, že vedia žiť a pracovať aj so svojím handicapom a byť optimistickým príkladom aj zdravým ľuďom. Práve pre týchto ľudí vznikol Dohovor OSN o právach zdravotne postihnutých, ktorý bol schválený 13. decembra 2006.

Zakrátko nato, 23. januára 2007 Európske fórum zdravotného postihnutia vyhlásilo európsku podpisovú kampaň za získanie najmenej milión podpisov za prijatie špecifickej smernice o zdravotnom postihnutí. Táto kampaň sa skončila 4. októbra tohto roku v Bruseli odovzdaním 1 232 772 podpisov. Členom Európskeho fóra zdravotného postihnutia je aj Národná rada občanov so zdravotným postihnutím (NR OZP SR), ktorá sa na Slovensku podujala realizovať spomenutú podpisovú kampaň a vyzbierala vyše 14 565 podpisov občanov SR.

Kampaň znamenala odovzдание hlasov za takú Európsku úniu, v ktorej budú práva ľudí so zdravotným postihnutím chránené efektívnou legislatívou. Všetky podpisové listiny boli odovzdané predsedovi Európskej komisie a Európskeho parlamentu zástupcami členských štátov EÚ. Boli medzi nimi aj delegáti Národnej rady občanov so zdravotným postihnutím SR. V kam-



Prítomných vzácnych hostí na celoslovenskej konferencii o Dohovore OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím privítal predseda Národnej rady občanov so zdravotným postihnutím, Branislav Mamojka.



Jeden z najzaujímavejších príspevkov predniesla Iveta Mišová, podpredsedníčka NROZP.

pani išlo nielen o presadzovanie rovnosti príležitostí pre všetkých, ale aj o dôkladné oboznamovanie sa s právami na nediskrimináciu a rovnaké zaobchádzanie, ale najmä o reálne možnosti ich vymáhania, ako aj o podporu rozmanitosti spoločnosti. Na neposlednom mieste ide aj o vysvetľovanie širokej verejnosti, že Európa sa mení a tieto zmeny si vyžadujú odhodiť prežité postoje a pochopiť, že nerovnosť medzi ľuďmi, dlhodobé znevýhodňovanie jedných a zvýhodňovanie druhých, má hlboko negatívny a ďalekosiahly spoločenský dosah. A naopak, rovnosť, rozmanitosť, vzájomná tolerancia a rešpekt sú kľúčové pre ďalší rozvoj celej spoločnosti a jej prosperitu.

V jednotlivých štátoch, ktoré uvedený dohovor podpísali, sa už začal aj ratifikačný proces tohto dohovoru. Prezident SR, Ivan Gašparovič, pripojil svoj podpis k Dohovoru OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím 26. septembra tohto roku. Ratifikačný proces tohto dohovoru čaká aj na poslancov Národnej rady SR. K Dohovoru OSN sa hlási nielen prezident SR a Úrad vlády SR, ale aj všetky ministerstvá SR, ktorých zástupcovia deklarovali svoje kladné postoje k ratifikácii tohto dohovoru na celoslovenskej konferencii 9. októbra tohto roku v Bratislave, ktorú usporiadala Národná rada občanov so zdravotným postihnutím.

Margita Škrabáľková
Snímky: autorka

Obsah:

Vyhlásili sme Dar roka 2007	2
Fotostĺpec: Psík, ktorý pracuje	2
Dohovor OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím	3
Dni nezábudiek sú viac než zbierka	4-5
Deň bielej pastelky	5-6
Dohoda pre zlepšenie života seniorov	6-7
Ruky, na ktorých smieš plakať	7-8
Riport: Profesionáli v konaní dobra	8-9

Aktuálne: Pre ľudí so zdravotným postihnutím	9
Predstavujeme: Slovenský zväz telesne postihnutých	10-11
Všimli sme si: Ako na to	11
Viete, že: Chystá sa opäť vianočná zbierka SHR – TESCO	11
Lekár radí: Ako si zlepšiť krvný tlak	12
Byť úsmevákom je „diagnóza“	12-13
Matematika krok za krokom	13-14
Summary	15
Príloha Humanita Plus:	
V jeseni života dôstojne, aktívne a zdravo	

Dni nezábudiek sú viac než zbierka



Pri príležitosti Svetového dňa duševného zdravia zorganizovala Liga za duševné zdravie (LDZ) SR opäť aj tohto roku celoslovenskú informačnú kampaň spojenú s verejnou finančnou zbierkou. Každý, kto si 10. až 12. októbra kúpil jednu zo 150 tisíc kusov nezábudiek na ulici od dobrovoľníkov zo stredných škôl, prispel do tejto zbierky. Čistý výnos 1.350 811.- Sk z minuloročnej zbierky nezábudiek už LDZ rozdelila a vypísala grantovú schému na využitie zbierkových prostriedkov v regiónoch.

Jedným z najväznejších problémov ľudí s duševnými ochoreniami, ktorý na Slovensku pretrváva dodnes, je sociálne vylúčenie. Mnohí z nich žijú v chudobe a zažívajú na vlastnej koži odsúdenie a diskrimináciu. Len ťažko nachádzajú prístup k zamestnaniu a zodpovedajúcemu bývaniu. Preto sa často stáva, že sa dostávajú na okraj spoločnosti.

Belasá nezábudka pomáha aj tento rok

V súčasnosti je na Slovensku na dobrej úrovni nemocničná a ambulatná starostlivosť o ľudí s duševnými problémami. Ale v Európskej únii okrem nemocničnej starostlivosti veľmi dobre pôsobí aj systém komunitnej starostlivosti. Práve komunitná starostlivosť (chránené a podporované bývanie, chránené dielne, podporované zamestnanie, rehabilitačné strediská a agentúry psychiatrickej domácej starostlivosti - APDS) na Slovensku vo väčšine regiónov buď chýbajú alebo sú to neúplné zaradenia. Prítom najmä tu môžu ľudia s duševnými problémami nachádzať príležitosti obnoviť svoje sociálne väzby a zručnosti, nájsť stratené sebavedomie a schopnosť viesť plnohodnotný život. Zariadenia komunitnej starostlivosti sú pre nich nádejou.

Informačná kampaň a zbierka Dni nezábudiek sa aj tohto roku zamerala na opätovné sociálne začlenenie sa ľudí s duševnými problémami a podporu

komunitnej starostlivosti. To znamená, podporu chránených dielní, chránenej práce, chráneného bývania, vzdelávania, zmysluplného a tvorivého prežívania voľného času ľudí s problémami duševného zdravia. Pomáhať im je ľudské, lebo aj bolesť duše je ľudská a rovnako ľudské je aj pomáhať si navzájom. A pomôcť bolo možné aj zaslaním SMS správy na číslo: 833 v sieti Orange Slovensko a T-Mobile Slovensko v hodnote 30 Sk, a to od 10.9. do 31.10.2007. Suma 30 Sk za SMS správu bola konečná, nepodliehala DPH. Operátori ju odvedli na zbierku v plnej výške a zaslanie správy zákazníkovi nespotalnili.

Kto nestihol prispieť do zbierky kúpou kvietku nezábudky alebo prostredníctvom „esemesky“, ešte môže da-



Belasú nezábudku, symbol Dni nezábudiek Ligy za duševné zdravie, si každý mohol kúpiť od 10. do 12. októbra a tak prispieť do zbierky, ktorej výťažok sa využije na podporu a budovanie chránených dielní a komunitných stredísk pre ľudí liečených z duševných ochorení. Nezábudka na obrázku je ale keramická ozdoba a vznikla v chránenej dielni.

rovať finančnú čiastku priamo na účet Ligy za duševné zdravie, na číslo účtu: **4040154029/3100 v Ľudovej banke** alebo číslo účtu: **20266500/6500 v Poštovej banke do 31.decembra 2007.**

O súčasnom stave starostlivosti o duševné zdravie v SR sme sa dozvedeli viac od **MUDr. Evy Pálovej**, prednostky Prvej psychiatrickej kliniky v nemocnici UPJŠ v Košiciach, hlavnej odborníčky pre psychiatriu Ministerstva zdravotníctva SR a členky odbornej



MUDr. Eva Pálová, prednostka Prvej psychiatrickej kliniky UPJŠ v Košiciach, hlavná odborníčka pre psychiatriu SR

rady Ligy za duševné zdravie. Podľa jej slov, všetkých psychiatrických vyšetrení na Slovensku bolo vlni až 1 560 000! V tomto počte nie sú zahrnuté desaťtisíce ďalších psychiatrických vyšetrení, pretože zdravotné poisťovne platia na jedného pacienta len za dve psychiatrické vyšetrenia mesačne. Aj preto je tu kampaň LDZ, ktorá sa týka pol milióna ľudí. Mnohí z nich sa boja povedať, že majú nejakú psychickú poruchu a práve im má informačná kampaň pomôcť demystifikovať niektoré z psychických porúch.

„Človek je bio-psycho-sociálna jednotka a okrem komplikovaných životných situácií a výchovy v rodine, každý dostáva do vienka aj určitú genetickú „výbavu“. Nie vždy je život jednotlivca taký jednoduchý, aby ním „preplával“ bez ujmy. Psychické poruchy sú natoľko zložité, že ľudia, ktorí nimi trpia, potrebujú od začiatku **odbornú** pomoc. Je to veľká skupina ľudí, ktorá býva často diskriminovaná negatívnym spoločenským postojom“, uviedla MUDr. E. Pálová a pokračovala: „Zbytočne preliečime človeka so psychickou poruchou a vrátíme do normálneho života, ak ho spoločnosť nechce prijať. Žiaľ, ukazuje sa, že toto storočie je storočím depresií. Psychické poruchy sú na 3. mieste príčin invalidizácie ľudí na Slovensku. Ak máme pre týchto ľudí zabezpečiť aspoň trochu dôstojný život, aby neskončili na ulici, je

nevyhnutné, ak už nie je zdravotný dôvod na ďalšiu liečbu, aby boli prijatí na svoje pôvodné pracovné miesta alebo sa zamestnali inde. Ale takýchto ľudí nechce zväčša nikto zamestnať, aj keď z psychického hľadiska nemajú problémy. Stačí, ak sa zamestnávateľ dozvie, že uchádzač o prijatie do zamestnania sa liečil na schizofréniu. Ignoruje sa skutočnosť, že 20 až 30 percent pacientov sa po prvej epizóde psychickej poruchy uzdraví „ad integrum“. Je luxus pre spoločnosť, aby títo ľudia boli vyradení zo spoločnosti od začiatku. Mohli by pracovať v chránených dielnach, na miestach podporovaného zamestnávania. Nárast nákladov na život nekopíruje rast ich dôchodkov a keď nedostanú možnosť zarobiť si a poludštiť úroveň svojej existencie, nebude to vplývať pozitívne ani na ich ďalší duševný stav.“

MUDr. Eva Pálová sa dotkla aj ďalších problémov týkajúcich sa napríklad, psychiatrických lôžok: „Tvrdí sa, že máme veľa psychiatrických postelí, že pacienti sú neprimerane dlho hospitali-

zovaní. Ale to už dlhodobo neplatí. Niekedy si pacient myslí, že ho v nemocnici zavrieme a budeme tam držať niekoľko rokov. Vo väčšine nemocníc trvá doba hospitalizácie pacientov na psychiatrických oddeleniach 21 dní. V Detskej psychiatrickej liečebni v Hrani sa stanovil liečebný pobyt pri špecializovanej liečbe tri mesiace, niekedy dlhšie. V Európe sa už dlhšie presadzuje trend doplniť ambulatnú a nemocničnú starostlivosť o psychiatrických pacientov o služby. Niekedy sa pritom zle interpretuje komunitná starostlivosť. Nie je to náhrada za nemocničnú starostlivosť, ale len jej doplnenie. Podobne, ako býva po úrazoch rehabilitačná liečba v kúpeľoch. Po liečbe psychických porúch a skončení hospitalizácie by mal mať pacient možnosť rehabilitácie. Práve preto by sa mali budovať komunitné zariadenia.

Šanca na návrat

V rámci informačnej kampane, ktorá sa konala aj v školách, kde boli k dispozícii aj informačné letáky, pri-

pravila Liga za duševné zdravie ďalší veľmi bohatý program. Okrem výstavy výtvarných diel umelcov s duševnými poruchami s názvom „**Pohľady zvnútra**“, spojenej so súťažnou výzvou **Hľadá sa talent**“ a slávnostného koncertu 5. októbra v Kostole Klarisiek v Bratislave, kde sa výstava konala, boli ocenení aj víťazi uvedenej výzvy a tiež boli nominovaní na ocenenie dve občianske združenia a spolupracovníci, ktorí sú veľkým prínosom pre Ligu za duševné zdravie. Ocenené bolo aj Občianske združenie **Delfín**, člen SHR, ktoré pôsobí vo Zvolene a je jedno z najaktívnejších. Uskutočnili sa aj regionálne diskusie pre verejnosť s odborníkmi pre patientské a príbuzenské organizácie vo vybraných mestách na tému: **Schizofrénia, remisia a sociálna inklúzia** o možnostiach liečby a návratu do bežného života.

Margita Škrabáľková
Snímky: autorka

Rozhovor: Bariéry a ich prekonávanie

Deň bielej pastelky

Psychologičku Mgr. Marcelu Rukovanskú, študentku Stavebnej fakulty Technickej univerzity, odborníčku pre prevenciu a odstránovanie architektonických bariér z Únie nevidiacich a slabozrakých Slovenska (ÚNSS), sme pri príležitosti Dňa Bielej pastelky oslovili s mnohými otázkami na tému: bariéry a ich prekonávanie, na Námestí SNP v Bratislave, kde sa Deň bielej pastelky konal.

Problém bariér je dlhotrvajúci a príliš vleklý. Ako hodnotíte napredovanie jeho riešenia na Slovensku v súčasnosti?

Venujem sa najmä debarierizácii pre zrakovo postihnutých, ktorá je zakotvená vo vyhláške, ktorú vydalo Ministerstvo životného prostredia SR v roku 2002. Odvtedy sa malo vybudovať mnoho metrov reliéfnej dlažby, mnoho ozvučených semaforov a všetko, čo táto vyhláška projektantom a architektom ukladá, najmä bez bariér projektovať a bez bariér výstavbu realizovať na verejných priestranstvách aj pokiaľ ide o všetky budovy. Ale súčasný

stav debarierizácie nie je príliš dobrý. Máme však už „obsiahnutú“ Bratislavu, čo sa týka debarierizácie.

Čo všetko znamená toto obsiahnutie Bratislavy?

V minulom roku sme, presnejšie ÚNSS, začali spolupracovať s Magistrátom hl. Mesta Bratislavy. Väčšina projektov Bratislavy prechádza aj našimi rukami. Dávame k nim pripomienky, odporúčania, stanoviská a naopak, projektanti chodia so svojimi projektami k nám. Odbarierizovanie niektorých verejných priestranstiev a budov sa v Bratislave už urobilo, ale stále to nie je také úspešné ako by sme si predstavovali. Čo sa týka menších miest a obcí, tam na túto vyhlášku často viac - menej neprihliadajú nielen architekti, ale ani úradníci v mnohých magistrátoch a ani v stavebných úradoch. V tomto smere sa začala spolupráca s Košicami a so Žilinou. Zriadila sa debarierizačná komisia, kde sa budeme pravidelne stretávať, aby debarierizácia aj tam pokročila ďalej. Na dedinách však samospráva na debarierizáciu neprihliada takmer vôbec.



Mgr. Marcela Rukovanská, odborníčka Únie nevidiacich a slabozrakých Slovenska pre problematiku debarierizácie.

Čo považujete za úspech vášho snaženia o debarierizovanie priestredia?

Za veľký úspech považujem našu komunikáciu s Magistrátom hlavného mesta Bratislavy. Veľká vec je pre nás aj naštartovanie spolupráce so Železnicami SR pri príležitosti rekonštrukcie železničného koridoru, ktorý smeruje z Bratislavy na východ našej republiky a týka sa veľkých, aj malých železničných staníc, pre ktoré je vypracovaný

vhodný systém reliéfnej dlažby a popri tom aj smerové navádzanie s dvoma rovnými pásmi, čo bude spĺňať požiadavky a potreby nevidiacich. Reliéfna dlažba a bezbariérové úpravy sa budujú v Bratislave, v Prešove, Košiciach. Prezrela som si najmenej dvadsať projektov, kde sa pre železničné stanice plánuje vybudovať reliéfna dlažba i bezbariérové úpravy.

S akými úrazmi ste sa stretli u nevidiacich a slabozrakých, ktoré sa stali kvôli bariéram?

Veľmi často sa stane, že si nevidiaci rozbijú hlavu a poudierajú si telo len preto, že buď spadli do priekopy pri ceste, ktorá nebola označená alebo ktorá tam pôvodne nebola. Neoznačené bývajú aj mnohé jamy na vodiacich líniách, po ktorých zrakovo postihnutí bežne zvyknú chodiť. Často dochádza k úrazom nevidiacich ľudí aj preto, že prekážka na ceste síce označená je, ale nie v takej výške, ako by správne mala byť, keď jej označenie nevyhovuje nevidiacim ľuďom.

O čo sa v súčasnosti najviac snažíte?

Teraz sa najviac snažíme o spoluprácu s ďalšími mestami Slovenska. Ide nám aj o debarierizáciu interiérov budov. Pracujeme na pilotnom projekte spolu s Košickým samosprávnym krajom, kde dbáme nielen na debarierizáciu exteriérov, ale aj interiérov. Veľký projekt spolupráce sme našťastovo s Ústredím úradu práce, sociálnych vecí a rodiny SR s tým, že sa budú osadzovať na budovy, kde tieto úrady



Deň Bielej pastelky, ktorý usporiadala Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska v mnohých mestách SR, sprevádzala aj finančná zbierka na Deň bielej pastelky. Ako vlni, aj tohto roku sa na jej úspechu podieľali mnohí mladí dobrovoľníci. Výťažok z tejto zbierky sa využije na realizáciu projektov, ktoré uľahčia život nevidiacim a slabozrakým, najmä pri ich vzdelávaní.

sídli, akustické majáky, čiže ozvučené miesta, odkiaľ nevidiacich nasmerujú k informátorovi úradu. Akustický maják už objednal Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny v Topoľčanoch, kde majú už pripravené všetky potrebné zvukové informácie pre nevidiacich a slabozrakých. Zabezpečenie zvukového majáka aj s vysielacou predstavuje asi dvadsaťtisíc korún nákladov, čo je v porovnaní s cenou rekonštrukcie celej budovy naozaj zanedbateľné. Na požiadavku akustických majákov výborne zareagoval Telekomunikačný

úrad SR, ktorý ihneď pridelil pre nové akustické majáky príslušnú frekvenciu. Tento úrad bol prvý na Slovensku, ktorý inštaloval akustický maják na svojej budove.

Stretávate sa v praxi s tým, že novopostavené budovy majú bariéry rovnako ako staré domy?

Samozrejme. Mnohí stavebníci požiadavky na bezbariérovosť nerešpektujú. Ak je nová stavba postavená s bariérami, nemala by sa skolaudovať, ale ...

Domáhajú sa odškodného tí nevidiaci, ktorí utrpeli úraz alebo trvalé poškodenie zdravia pri zrážke s bariérami a rôznymi stavebnými prekážkami, ktoré na stavbe nemali byť?

Žiaľ, väčšinou nie. Nevidiaci si zväčša neuplatňujú svoje práva na náhradu škody ani na stavebnom úrade ani nikde inde.

Aké skúsenosti máte v tomto smere so stavebnými úradmi?

Mňa často mrzí najmä to, keď viazne naša komunikácia so stavebným úradom. Keď nás zavolali, aby sme boli prítomní pri kolaudácii a aj keď sa napokon prikázalo, aby stavebníci odstránili niektoré závady, napokon pokyn na odstránenie bariéry vôbec splnený nebol. Stavba bola napokon aj tak skolaudovaná aj s niektorými chybami, ktoré mali byť odstránené. S týmto negatívnym javom som sa už osobne stretla v Bratislave.

Zhovárala sa: Margita Škrabáľková
Snímky: autorka

Dohoda pre zlepšenie života seniorov

Domov dôchodcov a Domov sociálnych služieb (DD a DSS) v Tornali bol 28. septembra tohto roku dejiskom Medzinárodného stretnutia zástupcov Domovov dôchodcov a Domovov sociálnych služieb nielen zo Slovenska, ale aj z Českej, Poľskej a Maďarskej republiky.

V hostiteľskom zariadení, ktoré je tretie najväčšie v Banskobystrickom samosprávnom kraji, s počtom 164 klientov a 10 maloletých v centre SOS na medzinárodnom stretnutí privítali predsedu Banskobystrického samosprávneho kraja, Milana Murgaša, vedúceho odboru sociálnych vecí a zdravotníctva MUDr. Vladimíra Nováka a predsedníčku sociálnej komisie, Ing. Boženu

Kováčovú. Každú zúčastnenú krajinu na uvedenom podujatí zastupovali dve zariadenia sociálnych služieb. Poľskú republiku reprezentovali aj zástupcovia regionálnej samosprávy. Stretnutie bolo spojené s prezentáciou vlastných zariadení, výstavou výrobkov, ktoré zhotovili klienti jednotlivých zariadení, aj s bohatým kultúrnym programom. V závere stretnutia účastníci uzavreli významnú dohodu o spolupráci v nasledujúcich rokoch s deklaráciou, ktorú podpísali aj všetci zúčastnení štatutárni zástupcovia zariadení sociálnych služieb zo zahraničia.

Cieľom stretnutia bola výmena poznatkov a skúseností z oblasti starostlivosti o seniorov a klientov zaria-

dení sociálnych služieb, aj uzavretie dohody o spolupráci na ďalšie roky o výmenných pobytoch seniorov žijúcich v zariadeniach, krátkodobých pracovných pobytoch odborných pracovníkov, aj pri organizovaní kultúrnych a spoločenských podujatí, o rekreačných pobytoch i rozvoji pracovnej terapie na základe výmeny skúseností. Dohoda sa týkala aj projektových činností na čerpanie finančných prostriedkov z EÚ pre rozvoj infraštruktúry týchto zariadení. Stretnutie smerovalo k dosahovaniu progresívnych trendov v zlepšovaní životných a kultúrnych podmienok seniorov žijúcich v zariadeniach sociálnych služieb, k spolupráci a kooperatívne plánovaniu



v oblasti vzdelávania. Riaditelia domovov dôchodcov a domov sociálnych služieb zo zúčastnených krajín sa veľmi kladne vyjadrili k takejto forme spolupráce a s vážnosťou sa zaviazali dodržiavať záväzky zakotvené v jednotlivých častiach dohody. Vďaka patrí aj hlavnému sponzorovi tohto dôležitého stretnutia, Občianskemu združeniu Nezábudka, ktoré pôsobí priamo v hostiteľskom zariadení v Tornali. Riaditeľka DD a DSS v Tornali, Andrea Berková vo svojom príhovore poďakovala Milanovi Murgašovi i MUDr. Vladimírovi Novákovi, aj Božene Kováčovej za ústretový prístup k problémom a potrebám seniorov.

(mš)

Snímka: archív

Na 3. narodeninách „Domova“

Ruky, na ktorých smieš plakať

Do redakcie sme dostali pozvánku, na ktorej bol nakreslený farebný domček. Vyjadroval odvetú detskú túžbu po teple domova, blízkosti milujúcich rodičov a ich ochrannej náruči. Takýto domček si každé dieťa nosí vo svojej hlave. Predstavuje preňho istotu, že existuje na svete miesto, kde sa môže vyplakať, kde mu poľujú rodičia rany, kde má svoju posteľ, bezpečie.

Ale čo s deťmi, ktoré sú ťažko choré na rakovinu a musia žiť ďaleko od svojich rodičov a svojich domovov? Viete si predstaviť dušičku dieťaťa, ktoré bojuje s ťažkou chorobou, leží na nemocničnom lôžku a svojich rodičov vidí iba raz do týždňa, keď za ním docestujú na návštevu? Denne žiť medzi nemocničnými stenami, bez prítomnosti svojich najbližších, odlúčený od kamarátov a najmilších hračiek?

Ľudí s dobrým srdcom z Ligy proti rakovine tento stav trápil, a preto urobili všetko preto, aby mohli zriadiť pre rodičov malých pacientov zariadenie, kde by mohli bývať a byť na blízku svojim deťom. Prítomnosť niekoho z najbližších – mamy, otca, babky, súrodenca – pomáha dieťaťu ľahšie bojovať s chorobou. Dieťa potrebuje cítiť lásku, pohladenie, úsmev blízkeho človeka. A pomoc potrebujú aj samotní rodičia, ktorí trpia

už len pomyslením, že ich dieťa má vážnu chorobu. Je to zdruvujúci pocit a mnohí rodičia by si vymenili miesto so svojim dieťaťom a radšej sa sami popasovali s chorobou.



Narodeninové oslavy „Domova“ ozdobili aj deti z Materskej školy na Gessayovej ul. v Bratislave.

„Domov“ - zariadenie pre rodičov detí liečiacich sa na onkologickom oddelení Detskej fakultnej nemocnice s poliklinikou na Kramároch v Bratislave otvorilo svoju bránu v septembri roku 2004. V septembri tohto roku teda oslávilo svoje tretie výročie. Na narodeninovú oslavu prišli rodičia a ich deti, a samozrejme, zaniatení nadšenci z Ligy proti rakovine, ktorí celý projekt uviedli do života. Príznačný názov „Domov“ vystihuje myšlienku a ambície tohto ubytovacieho zariadenia poskytnúť na krátky či dlhší čas náhradný domov príbuzným detí chorých na rakovinu. Na rozdiel od nemocničných

priestorov, kde boli rodičia neraz nútení spať i na matracoch uložených na zemi, poskytuje „Domov“ pohodlné a moderne zariadené byty s plnou výbavou potrebnou na chod domácnosti. Pôvodné ubytovanie pre desať osôb sa počas troch rokov rozšírilo o dvadsať postelí. V týchto priestoroch matky a babky pečú svojim ratolestiam dobroty, tu sa s nimi hrávajú, rozprávajú, oddychujú. Jednoducho, sú chorému človečikovi nablízku. Prevádzku a všetky náklady s ňou spojené hradí Liga proti rakovine z finančných darov a príspevkov verejnosti bez podpory štátu. A rodičia detí nevedia vyjadriť slovami svoju vďaku. Aj preto boli narodeninové oslavy plné slz dojatia.

Mamy napiekli koláče a všelijaké iné dobroty, prestreli stoly bielymi obrusmi a oslavy mohli začať. Nezaobišli sa ani bez krátkeho kultúrneho programu. Moderovala ho Adela Banášová, ktorá do tohto zariadenia chodievala už dlhší čas a cíti sa tu ako medzi svojimi kamarátmi. Zaspievať prišla aj Katka Koščová a Tomáš Bezdeda a detský folklórny súbor Nezábudka. Na pódiu zapálili aj sviečky za deti, ktoré sa narodenin nedočkali. V hľadisku sedeli rodičia a ich choré deti, ale aj pracovníci zariadenia a nechýbala ani **MUDr. Eva Siráčka**, prezidentka Ligy proti rakovine, **Ing. Eva Kováčová**, výkonná riadi-

teľka LPR, **MUDr. Júlia Horáková**, zástupkyňa prednostu II. Detskej kliniky Detskej fakultnej nemocnice v Bratislave a **Viera Miškolciová**, správkyňa zariadenia „Domov“.

Mamičky v hľadisku bojovali statočne so slzami dojatia a niektoré aj vyslovili svoje poďakovanie a podelili sa o svoje pocity, ktoré zažili pri prvej návšteve „Domova“. Jedna z mamičiek porozprávala, ako stála na chodbe „Domova“ ako kopa nešťastia, keď sem prvý raz prišla. Z noci na deň si musela zbalit veci, nechať predošlý život za sebou, opustiť zamestnanie a ísť za svojim dieťaťom, aby mu bola nablízku. Mala len čierne myšlienky, keď stála

na chodbe ubytovacieho zariadenia. A vtedy začula od výťahu smiech jednej mamičky. V komunite spolupracujúcich rodičov našla duševnú oporu a pomoc. Všetci rodičia si tu navzájom odovzdávajú povzbudenie. Bolesť a strach, o ktoré sa spodelia, je znesiteľnejší, ako keď ho človek znáša sám. V „Domove“ naozaj všetci žijú ako jedna rodina. Nielenže je tu o všetkých dobre postarané, ale k dispozícii majú aj psychológa, lekárov a sestry, ktorí s nimi komunikujú aj po pracovnom čase. A najmä – sú v blízkosti svojich detí, môžu im odovzdať svoju energiu a tak im pomáhať zvíťaziť nad chorobou. A ak sa to aj nepodarí, môže ich as-

poň tešiť pocit, že ich dieťa nezomieralo opustené.

Všetkým z Ligy proti rakovine patrí veľké poďakovanie. Lekárom, sestram a pracovníkom zariadenia. Pravdu má jedna z mamičiek, ktorá povedala, že všetci, ktorí sa postarali o vznik zariadenia a ktorí v ňom pracujú, si zaslúžia viac ako kyticu. Čo môže byť viac ako úprimné poďakovanie, ktoré ide rovno zo srdca. A na tretích narodeninových oslavách v zariadení pre rodičov detí s onkologickými chorobami všetky srdcia tľkli pre jeden cieľ: Aby aj deti s rakovinou boli šťastné.

Eva Muchová
Snímka: autorka

Riport

Profesionáli v konaní dobra



Účastníci podujatia FESTA 2007 sadili aj stromčeky.

Prišla chvíľa, na ktorú sa všetci tešili. Šesť mesiacov príprav a konania dobra v rôznych kútoch Slovenska vyvrcholilo 29. septembra 2007 v popradskej hale Aréna. Celoslovenský projekt mladých, FESTA 2007, ktorý zorganizovalo združenie saleziánskej mládeže DOMKA, člen Slovenskej humanitnej rady, pritiaholo do mesta pod Tatrami takmer tritisíc mladých ľudí.

Iniciatíva saleziánskej mládeže mnohým mladým ľuďom zmenila život. Mottom FESTY bolo totiž profesionálne konanie dobra. A konať dobro si vyžaduje ustúpiť zo svojho

egoizmu, pohodlia, vzdať sa predstáv o „užívaní si“ a začať pracovať v prospech iných. **Viliam Riško**, riaditeľ projektu, nám vysvetlil zámer organizátorov takto: „Týmto podujatím a najmä zapojením mladých ľudí do konkrétnych aktivít v prospech druhých sme chceli poukázať na to, že kresťania vedia nielen o úcte k životu rozprávať, ale sa aj zaň zasaď a podniknúť niečo pre tých, ktorí sú v živote znevýhodnení a ktorí potrebujú pomoc.“

Celá saleziánska rodina od marca tohto roku urobila množstvo drobnej užitočnej práce. Venovala sa aktivitám, ktoré ani nestoja mnoho náma-

hy a predsa prinášajú dobro. Dobrovoľníci projektu FESTA 2007 odpracovali v období od marca do septembra tohto roku 7944 hodín, čo predstavuje viac ako tri pracovné roky. Mladí ľudia sa zameriavali najmä na pomoc rodinám, deťom, chudobným, bezdomovcom, ale aj na zlepšenie životného prostredia a na pomoc misiám.

Asi 2830 hodín odpracovali dobrovoľníci v prospech rodín, a to buď formou opatrovania detí alebo doučovania žiakov. Dodajme, že 857 hodín venovali mladí ľudia chudobným a bezdomovcom. Nielenže im varili a podávali jedlá, ale ich aj sprevádzali na večeru, porozprávali sa s nimi, filozofovali o živote a dali im pocítiť, že nie sú na svete sami. Ďalej 2976 hodín venovali športovým, kultúrnym a zábavným podujatiam pre najmladších. Medzi aktivitami saleziánov nechýbalo ani darcovstvo krvi, ktorej darovali až 93 litrov. Napokon svoju pozornosť sústredili aj na skrášľovanie životného prostredia – zbieranie odpadkov, sadenie stromčekov a podobne. Dokonca dali najavo, že ich aktivita smeruje aj za hranice Slovenska, pretože vyrobili rozličné predmety a výťažok z ich predaja venujú misijným staniciam v Azerbajdžane a na Sibíri.

Stretnutie mládeže v Poprade bolo „čerešničkou na torte“ ich polročnej aktivity. Všetko, čo saleziánska mládež robila šesť mesiacov vo svojom blízkom okolí, si prišla zopakovať do tohto mesta. Aj tu sadili stromčeky, zbierali odpadky, navštívili domovy

dôchodcov, pripravili športové hry pre deti na sídliskách, navštívili ubytovňu pre bezdomovcov, pripravili kultúrny program pre pacientov v nemocnici, umývali výklady obchodov a podobne. A napokon ich celoslovenské zhromaždenie vyvrcholilo v popradskej hale Aréna veľkou slávnosťou plnou hudby, zábavy a skvelej atmosféry, ktorá trvala až do skorých ranných hodín. Mesto takúto atmosféru už dávno nezažilo. Nádherným okamihom bolo,

keď sa asi dvetisíc mladých ľudí spojilo a na popradskom námestí vytvorilo obrovské živé srdce. O polnoci bola omša, ktorú koncebrovalo vyše 70 saleziánov, za spevu zboru a hlbokých slov otca provinciála, čo v účastníkoch podujatia zanechalo nádherný duchovný zážitok.

Je veľa vecí, ktoré nestoja mnoho námahy, a predsa prinášajú dobro. Ako kedysi hovorila Matka Tereza: „Naša práca je len kvapkou v oceáne,

ale keby sme ju neurobili, táto kvapka by chýbala“. A na podujatí FESTA 2007 išlo o more dobrých a užitočných činov v prospech dobra. Popradčania zistili, ako to je, keď sa na jednom mieste zídu stovky mladých ľudí a bez nároku na odmenu konajú dobro, len pre dobrý pocit, lebo to tak chcú. Kiežby svojím entuziazmom inšpirovali celé Slovensko.

Eva Muchová
Snímka: archív

Aktuálne: Poradenstvo pri zamestnávaní

Pre ľudí so zdravotným postihnutím



Zväz telesne postihnutej mládeže je občianske združenie, ktoré sa od roku 1991 venuje práci so zdravotne postihnutými mladými ľuďmi.

Okrem organizovania rôznych podujatí sa zaoberáme aj poradenstvom. Pretože sme v priamom kontakte so zdravotne postihnutou mládežou, zisťujeme, či zamestnať sa predstavuje pre nich problém. Ak potrebuje niekto z mladých radu týkajúcu sa svojho zamestnania a nemá sa kde spýtať, poskytneme mu spoľahlivé informácie. Aj preto sme sa rozhodli uskutočniť projekt pod názvom „Poradensko-motivačná činnosť so zameraním na možnosti zamestnania pre osoby so zdravotným postihnutím“, ktorý spolufinancuje Európsky sociálny fond.

Cieľom tohto projektu je zvýšiť zamestnanosť zdravotne postihnutých ľudí v Bratislavskom samosprávnom kraji prostredníctvom poradenstva. Chceme podporiť snahu zdravotne postihnutých zamestnať sa a poradiť im, aké majú možnosti využitia príspevkov z Úradu práce, sociálnych vecí arodiny SR.

Bezplatné poradenstvo poskytneme všetkým záujemcom v rámci Bratislavy a Bratislavského samosprávneho kraja. Je určené najmä zdravotne postihnutým nezamestnaným. Zameriava sa predovšetkým na tých, ktorí majú záujem nájsť si vhodné pracovné miesto, dozvedieť sa ako sa zamestnať ako samostatne zárobkovo činná osoba (SZČO), prípadne ako vytvoriť pracovné miesto u zamestnávateľa, chránené pracovisko alebo chránenú dielňu. Rovnako môžu požiadať o po-



Európsky sociálny fond



radenstvo záujemcovia o zriadenie chráneného pracoviska alebo chránenej dielne. Naši vyškolení poradcovia vysvetlia záujemcom ako sa uchádzať o zamestnanie, aké kroky podniknúť, aby bolo ľahšie zamestnanie získať. V priebehu tohto poradenstva by sme radi analyzovali potreby zdravotne postihnutých ľudí a následne upozornili Ministerstvo práce a sociálnych vecí na nedostatky slovenskej legislatívy zameranej na zamestnávanie zdravotne postihnutých.

Projekt sa realizuje od augusta 2007 do októbra 2008. Cieľom projektu je zvýšiť zamestnanosť zdravotne postihnutých formou poradensko-informačných aktivít spolu s analýzou príčin nízkeho prínosu opatrení aktívnej politiky na trhu práce pri zvyšova-

aní zamestnateľnosti zdravotne postihnutých.

Ak vás zaujímajú informácie o tom, ako sa uchádzať o zamestnanie, ako sa zamestnať ako samostatne zárobkovo činná osoba, ako zriadiť chránenú dielňu alebo chránené pracovisko, prípadne iné informácie, ozvite sa nám a my vám radi bezplatne poradíme. Ďalšie informácie vám poskytneme na adrese: Republikové centrum - **Zväz telesne postihnutej mládeže** Žabotova 2, 811 04 Bratislava tel./fax: 02/52444710 e-mail: ima-ztpm@changenet.sk web: www.ztpm.sk

Text a snímka:
Zväz telesne postihnutej mládeže,
Bratislava

Predstavujeme

Slovenský zväz telesne postihnutých



Slovenský zväz telesne postihnutých (SZTP) združuje občanov s telesným postihnutím a rodičov s telesne postihnutými deťmi. Vznikol 21. apríla 1990 ako dobrovoľné nepolitické združenie s celoslovenskou pôsobnosťou a sídli v Bratislave. Združuje nielen tisíce občanov s telesným postihnutím, ale aj ľudí, ktorí im pomáhajú. Sleduje a ochraňuje záujmy telesne postihnutých, iniciuje a stimuluje sociálnu starostlivosť, ktorú im poskytuje štát, zabezpečuje poradenskú službu a všestranne pomáha občanom úspešne sa vyrovnávať s postihnutím, začleniť sa do spoločnosti a viesť samostatný život. Členom niekdajšej Slovenskej komory pre humanitárnu spoluprácu, dnes Slovenskej humanitnej rady, sa SZTP stal 20. augusta 1990. S otázkami o súčasnom pôsobení SZTP, aktuálnych problémoch telesne postihnutých a o tom, čo všetko sa za 17 rokov pôsobenia tohto zväzu v živote telesne postihnutých zmenilo k lepšiemu, sme sa porozprávali s predsedníčkou SZTP, Ing. Monikou Vrábľovou.

Slovenský zväz telesne postihnutých v roku 1990 začínal s počtom asi 27 tisíc členov a sociálny záber jeho činnosti siahal do okruhu vyše 40 tisíc ľudí. Aká je vaša členská základňa dnes?

Slovenský zväz telesne postihnu-

tých má dnes okolo 30 tisíc členov. Tento počet kolíše.

Koľko pobočiek má v súčasnosti Slovenský zväz telesne postihnutých a kde? Ktoré z nich sú najaktívnejšie?

Slovenský zväz telesne postihnutých má 8 krajských centier a dve špecifické organizácie s celoslovenskou pôsobnosťou, okresné centrá a najnižšie organizačné jednotky – základné organizácie. V rámci svojich finančných a priestorových možností, všetci pracujú k spokojnosti svojej členskej základne.

Zvyšuje sa počet telesne postihnutých osôb na Slovensku? Áno, aké sú príčiny takéhoto vývoja?

Musím konštatovať, že áno. Príčin je viacero. Stúpajúca životná úroveň – pribúdajú občania po ťažkých haváriách, veľa našich členov je po operáciách chrbtice, dolných končatín najmä po výmene bedrových kĺbov, medzi nás prichádzajú aj rodičia postihnutých detí.

Ak by ste sa mali obzrieť do minulosti SZTP, ktoré jeho projekty považujete dnes za najúspešnejšie?

Ťažko sa mi vyberá ten najúspešnejší projekt. Z môjho pohľadu je každý úspešný, pokiaľ splnil svoj cieľ a naši členovia sa z neho tešili. V poslednom období sú to vzdelávacie projekty v informačných a komunikačných technológiách financované cez Európsky sociálny fond, súťaž v speve, prednese prózy a poézie pod názvom Kremnická barlička, známe sú aj naše benefičné koncerty pod názvom Umelci srdcom a podobne.

Považujete súčasné služby pre telesne postihnutých na Slovensku za dostačujúce?

Nie, nepovažujem. Napríklad, peňažný príspevok na osobnú asistenciu vo výške 55 Sk za hodinu, to je priam výsmech. Občania s ťažkým telesným postihnutím majú obrovské problémy nájsť si osobného asistenta a tak často zostávajú bez pomoci. Takýto istý problém je aj pri peňažnom príspevku za opatrovanie, pretože tak ako sa poskytuje teraz, je diskriminujúci.

Ktoré problémy trápia telesne postihnutých v tomto Roku rovnosti príležitostí pre všetkých najviac?

Odsun ukončenia prác na pripravovaných sociálnych zákonoch, a to zákona o kompenzáciách zdravotného postihnutia a zákona o sociálnych službách. To sú kľúčové zákony pre občanov s ťažkým zdravotným postihnutím (ŤZP). Sme veľmi znepokojení situáciou, ktorá vzniká v zdravotníctve. Trápia nás kompenzačné pomôcky, na ktoré sa čoraz viac dopláca. Získať kvalitný mechanický vozík, ktorý potrebuje občan s ťažkým telesným postihnutím, je veľký problém pre čoraz vyššie doplatky za invalidné vozíky. Z nášho pohľadu pôjde o zníženie kvality života našich telesne postihnutých, ale čoho sa obávame viac, je to, že bude dochádzať k zhoršovaniu zdravotného stavu telesne postihnutých.

Ako ste spokojní s odstraňovaním bariér (stavebných, sociálnych a iných) a s procesom integrácie telesne postihnutých občanov do spoločnosti na Slovensku?

Musím konštatovať, že situácia sa podstatne zlepšila, no nemôžeme byť spokojní. Stále nie je vyriešené odmeňovanie za vystavovanie odborných stanovísk k jednotlivým projektom. Nie je v tomto smere vyriešené ani personálne obsadenie. Robíme to ako dobrovoľníci, aj keď máme medzi sebou odborníka stavbára, ktorý so Slovenským zväzom telesne postihnutých (SZTP) spolupracuje už dlhé roky.

S ktorými organizáciami v SR a v zahraničí Slovenský zväz telesne postihnutých najviac spolupracuje?

Slovenský zväz telesne postihnutých je členom Medzinárodnej federácie osôb so zdravotným postihnutím (International Federation of Persons with physical Disability -FIMITIC).

Čo vám dáva táto spolupráca?

Máme možnosť vyjadrovať sa k novým projektom pre telesne postihnutých, ovplyvňovať ich vývoj, participovať na uvedených prácach, získavať nové nápady a podobne.

Ako si do budúcnosti predstavujete spoluprácu so Slovenskou humanitnou radou?

Spoločne chrániť záujmy zdravotne postihnutých, v našom prípade občanov s ťažkým telesným pos-

tihnutím. Spoločnými silami sa nám to musí podariť. Ďalej by to mala byť spolupráca na projektoch v prospech telesne postihnutých občanov.

Čo by ste zdôraznili z plánov Slovenského zväzu telesne postihnutých na budúci rok?

Budeme sa snažiť dokončiť projekty financované cez Európsky sociálny fond, ďalej budeme zveľaďovať naše sociálno-rehabilitačné centrum v Štúrove, ktoré je bezbariérové. No a, uvidíme aké úlohy vyplynú z republikového zhromaždenia delegá-

tov, ktoré som v zmysle Stanov zvolala na 11. júla 2008. Na záver by som chcela vysloviť potešenie, že Vláda Slovenskej republiky súhlasila s podpisom Dohovoru OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím a pán prezident Slovenskej republiky Ivan Gašparovič ho aj slávnostne podpísal na pôde OSN 26. septembra 2007. Vyslovujem presvedčenie, že tento dokument nebude iba na papieri, ale sa bude aj v praxi dodržiavať.

Margita Škrabáľková
Snímka: autorka

Kontakt:

Slovenský zväz telesne postihnutých

Kontaktná osoba:

Ing. Monika Vrábľová
Ševčenkova 19, 851 01 Bratislava 5

Telefón:

02/63 81 44 69 a 02/63 81 44 78

www.sztp.sk

E-mail:

sztp@sztp.sk, bariery@sztp.sk

Bankové spojenie:

Tatra banka Bratislava

Číslo účtu: 266 404 0071

IČO: 126 64 979

Všimli sme si

Ako na to

V dňoch 5.- 7. septembra 2007 sa konal v Technologickom inkubátore – Inovatech Sládkovičovo „Medzinárodný workshop terapeutických chránených dielní“. Trojdňové podujatie, ktorého súčasťou bol i seminár, zorganizoval Domov sociálnych služieb pre dospelých v Košútoch v spolupráci s Občianskym združením ZENIT v Košútoch a finančne ho podporil Medzinárodný Vyšegrádsky fond (International Visegrad Fund). Záštitu nad podujatím prevzala ministerka práce sociálnych vecí a rodiny SR, Viera Tomanová.

Na seminári sa zúčastnili zástupcovia zariadení sociálnych služieb krajín Vyšegrádskej „štvorky“, Českej republiky, Maďarska, Poľska a Slovenska. Prišli zo Střelice, Klíča – Olomouca, Meri - Tatabánya, z Táplánypuszty, Oswiecizimu, Krakova, Košútov, Šoporne, Štrkovca, Holíča a Serede. Hlavným cieľom bolo získať praktické zručnosti



v tradičných remeslách a implementovať ich do aktivít v rámci terapeutických chránených dielní a práce s klientmi. Vyslaní zamestnanci zo zariadení sociálnych služieb pracovali v troch sekciách, v ktorých si osvojili nasledovné techniky: výroba keramiky, výroba keramiky tvarovaním, dekorovanie, plstenie, výroba sviečky, Výroba košíka, ozdobné tkanie, maľba na hodváby a maľba na sklo.

Organizátor zdôraznil najmä vzájomnú výmenu skúsenosti, výsledky, rady a odporúčania s cieľom ich implementácie

v krajinách V-4 so zreteľom na rešpektovanie národných kultúrnych a historických špecifik. V organizovaní tohto projektu plánujeme pokračovať aj v budúcnosti s cieľom prehĺbiť medzinárodnú spoluprácu so zúčastnenými partnermi v oblasti chránených terapeutických dielní, ďalšieho odborného vzdelávania, možného spoločného výskumu, odborných publikácií, ako aj mobility sociálnych pracovníkov v rámci krajín V-4. Po skončení projektu bude nielen pokračovať výmena skúseností. Vydáme publikáciu zo seminára, ale aj ďalej rozšírime sieť existujúcich chránených dielní v krajinách V-4 a zlepšíme kvalitu činnosti už fungujúcich chránených dielní. Podstatným následným krokom bude aj pravidelná každoročná organizácia odborného niekoľkodňového seminára v jednej z krajín V-4 na princípe rotácie. Štafetu prebralo Maďarsko, potom bude nasledovať Česká republika a Poľsko.

Lívia Baničová, riaditeľka DSS Košúty

Snímka: autorka

Viete, že...

Opäť sa chystá vianočná zbierka SHR - TESCO

Na Slovensku si obyvatelia už začali zvykať na to, že vianočná ponuka v obchodoch sa začala opäť v dostatočnom predstihu pred rozbalovaním darčiekov pod stromčekom. Ale nielen novinky na predvianočných pultoch čakajú na návštevníkov obchodov.

Obchodné domy Tesco, ktoré s ponukou veľkého množstva noviniek a darčkových balíčkov prišli už 17. októbra, budú opäť aj dejiskom iných, humanitných aktivít. Veď, väčšina z nás si želá, aby vianoce boli ozajstným tradičným časom pokoja pre každého, časom na zamyslenie sa a odpočinku v kruhu rodiny, stretnutí

a osláv v spoločnosti blízkych a priateľov, v príjemnej atmosfére a dobrej nálade. Väčšina z nás sa už dlho pred Vianocami teší na vianočné zvyky a rodinné tradície. Tie sú však predsa s každým prichádzajúcim rokom niečím iné. Každý rok prináša nové trendy, aj v zdobení stromčiekov, aj čo sa týka nových tipov na darččky. Pred každými vianočnými sviatkami ľudia majú nové očakávania a splniť ich je niekedy náročné. Vieme však, že medzi nami žijú mnohí ľudia v núdzi a že im treba pomôcť, aby aj oni mohli prežiť pekné Vianoce. Preto sa v spolupráci so Slovenskou humanitou radou bude v obchodných domoch

Tesco na celom Slovensku opäť konať, tentoraz už 5., tradičná vianočná zbierka, ktorá vlani nadobudla rekordné rozmery. **Počas víkendov, počnúc 29. novembrom do 23. decembra** budú môcť v 53 obchodoch TESCO prejaviť svoju solidaritu všetci tí, ktorí do tejto zbierky chcú alebo zvyknú prispievať, ale aj tí, ktorí cítia potrebu pomáhať slabým, znevýhodneným a biednym, odkázaným na pomoc iných. Veď napokon, je pochopiteľné a správne, ak si želáme, aby krásne Vianoce prežili aj tí, ktorí aj počas sviatkov zostanú v nemocniciach, domovoch dôchodcov alebo v detských domovoch. (mš)

Lekár radí: Ako si zlepšiť krvný tlak

Je veľmi dôležité udržať si správny krvný tlak a zlepšovať si jeho parametre, najmä vo vyššom veku. Vysoký krvný tlak (hypertenzia) je najčastejším civilizačným ochorením a postarachom civilizácie. Prichádza ticho a pomaly, bez úvodných príznakov, a preto nemotivuje pacienta k pravidelnej kontrole tlaku a k návšteve lekára. S jeho výškou stúpa aj chorobnosť a úmrtnosť na srdcovo-cievne choroby.

Krvný tlak sa uvádza v dvoch hodnotách: systolický – informuje o sile, akou srdce vytlačí krv do ciev a diastolický – informuje o tlaku, aký zostáva v cievach medzi dvoma srdcovými sťahmi. Pozornosť venujte obidvom hodnotám! Krvný tlak so zvyšujúcim sa vekom prirodzene stúpa. Jeho výraznejší vzostup lekári zistili u mužov od 35. roku vyššie a u žien od 40. roku života. Od tohto veku sa odporúča pravidelná kontrola krvného tlaku.

Krvný tlak v priebehu dňa kolíše. Jeho najvyššie hodnoty sú ráno a večer a najnižšie popoludní. Preto je dôležité, aby sme si tlak merali v rovnakom dennom čase. Aký má byť optimálny krvný tlak? Ideálna hodnota je 120/80 mm Hg (milimetrov ortuťového stĺpca). Tlak vyšší ako 140/90 mmHg poškodzuje cievy, srdce, obličky...

Príčiny hypertenzie sú: porucha regulačných a hormonálnych mechanizmov, znížená pružnosť cievnych stien a ich zúženie. Následky hypertenzie: **srdcové komplikácie:** dušnosť pri telesnej námahe, nočná dušnosť, bolesť hlavy, opuchy, búšenie srdca, bolesť za hrudnou kosťou, srdcový infarkt. **Mozgové komplikácie:** porážka, krvácanie do mozgu a **očné komplikácie:** poruchy zraku.

Ako predchádzať vysokému krvnému tlaku?

Ak máte telesnú hmotnosť vyššiu o 20 percent, máte 8-krát vyššiu „šancu“ mať aj hypertenziu. Mimoriadne nebezpečný je prudký nárast hmotnosti v dospelom veku. Vaša telesná hmotnosť by nemala byť vyššia ako vaša telesná výška (v centimetroch) mínus sto. Najhorší je centrálny typ obezity (keď tvar tela pripomína jabĺčko, keď sa tuk ukladá v oblasti pása, čo nesie so sebou riziko srdcových a mozgových príhod. Pomer obvodu pása a bokov nemá byť u mužov vyšší ako 1 a u žien 0,88. A preto, obmedzte príjem tukov! Pozor na skryté tuky v údeninách, tučnom mlieku, mliečnych výrobkoch a syroch! Jedzte veľa ovocia, zeleniny, strukovín, celozrnných výrobkov. Pozor na sladké nealkoholické nápoje.

Pozor na nadmerný príjem soli!

Sol' zadržuje vodu v tele a zvyšuje krvný tlak! Preto obmedzte jej príjem. Jedlo neprisoľujte! Dochucujte ho koreninami, bylinkami zeleninovými vňatkami. Nejedzte zemiakové lupienky, chipsy, slané oriešky, slané údeniny! Pozor aj na minerálne vody s vysokým obsahom sodíka!

Skončujte so zlovykmi!

Tri poháriky tvrdého alkoholu denne zvyšujú riziko nástupu hypertenzie. Fajčenie (nikotín) výrazne zvyšuje tlak v cievach a poškodzuje ich steny.

Chráňte sa pred stresom!

Stresový životný štýl, nevládnuteľná pracovná záťaž, návaly hnevu a psychické vypätie sú významnými rizikami predčasného nástupu hypertenzie. Vedome sa im vyhýbajte. Ak pocítujete napätie, uvoľnite sa, počúvajte upokojujúcu hudbu alebo choďte na prechádzku. Zlepšite si svoju fyzickú kondíciu! A preto, dbajte na dostatok pohybu (pravidelné prechádzky, turistika,

plávanie), a to všetko k dobrej pohode a udržaniu zdravia.

Dbajte na správnu životosprávu!

Dbajte na pravidelný denný rytmus, pravidelné a racionálne stravovanie sa, dostatok telesného pohybu a dostatok spánku.

Kontrolný test

- Máte nadmernú hmotnosť?
- Fajčíte?
- Pijete často a veľa alkoholu?
- Stravujete sa nepravidelne?
- Jete masťné jedlá?
- Veľa solíte?
- Ste často v strese?
- Máte nedostatok pohybu?
- Tlak si nekontrolujete?

Čím viac kladných odpovedí na tento test, tým vyššie je riziko hypertenzie. Preto udržiavajte tieto hlavné zásady:

- Pravidelne sledujte svoju telesnú hmotnosť a udržiavajte si ju v odporúčaných hodnotách.
- Výrazne obmedzujte spotrebu soli, jedlá neprisoľajte, pri úprave jedla namiesto soli používajte koreniny, vňate, bylinky. Nejedzte slané oriešky, lupienky, slané a masťné údeniny, hamburgery, hot-dogy.
- Alkohol nepite a ak, tak len príležitostne a s mierou.
- Definitívne skončujte s fajčením.
- Pri kúpe minerálnych vôd si všimajte ich obsah sodíka (Na) a pitie takýchto minerálok obmedzte.
- Vyhýbajte sa stresom v práci, aj v rodine.
- Dbajte na dostatok pohybu.
- Pravidelne si kontrolujte krvný tlak. Meranie krvného tlaku je optimálne v pokojnom, domácom prostredí a v vždy v rovnakú dennú hodinu.

MUDr. Alžbeta Béderová, Csc.
Brislava

Byť úsmevákom je „diagnóza“



Niečo podobné Divadlo West v Bratislave asi dlho nezažilo. Divadelná sála sa 2. októbra tohto roku naplnila ľuďmi rôznych vyznaní,

politickej orientácie a náboženského presvedčenia. V sále však vládla pokojná, priam pokorná atmosféra. Všetci sa spoločne radovali, že urobili niečo dobré pre deti z detských domovov,

vov, ktoré sú síce rovnaké ako ostatné deti, len ich rodičia sú iní ako ostatní otcovia a mamy.

V Divadle West si v tento deň Spoločnosť priateľov detí z detských domovov Úsmev ako dar pripomenula 25. výročie svojho jestvovania. Výročie využila na to, aby čo najsrdečnejšie poďakovala všetkým organizáciám a jednotlivcom, ktorí akýmkoľvek spôsobom podporili jej činnosť a pomohli zlepšiť život detí z detských domovov. Spomínalo sa aj na

staré časy, keď niekoľko nadšencov zo Slovenskej televízie prišlo na vianočnú besiedku do detského domova v Holíči a táto prvá návšteva zmenila ich život. Za múrmi detského domova vládol iný svet. Aj napriek tomu, že deti v ňom mali čo jesť, kde spať a chodili do školy, mali oči zastreté smútkom. A práve smútok v ich tvárach podnietil pracovníkov televízie, aby zorganizovali nielen pre deti z jedného, ale zo všetkých detských domovov na Slovensku koncert Úsmev ako dar. Ich aktivity sa v priebehu ďalších rokov rozrástli a potrebovali svoje zastrešenie.

Tou strechou sa stala rovnomenná organizácia – Spoločnosť priateľov detských domovov Úsmev ako dar. Dnes pod ňu patrí veľká rodina dobrovoľníkov, ktorá sa veľmi cielene a pravidelne zaujíma o deti v domovoch. Aj vďaka aktivitám Úsmevu ako dar sa postupne všetky klasické detské domovy zmenili na detské domovy rodinného charakteru. V spolupráci s nimi, ministerstvami, miestnou samosprávou, úradmi a školami sa Úsmev ako dar zasadzuje, aby sa čo najviac detí dostalo späť do biologických alebo náhradných rodín pod heslom Aby každé dieťa malo rodinu.

Úsmeváci – to je „diagnóza“, povedal predseda Spoločnosti Úsmev ako dar Jozef Mikloško a dodal: „Až zhasneme svetlo v poslednom detskom domove, môžeme ísť do dôchodku“. V slávnostný večer v Divadle West moh-



Deti z Detského domova Slon spolu s moderátorkou Adelou Banášovou sfúkavajú sviečku na torte k 25. narodeninám Úsmevu ako dar.

la Spoločnosť Úsmev ako dar bilancovať, ale aj prezentovať svoje predstavy o práci s rodinou a vízie do budúcnosti. A zároveň sa poďakovať všetkým, ktorí jej počas štvrtstoročia pomáhali realizo-

vať programy a projekty. Medzi ocenenými boli mnohé významné firmy ako napríklad: Volkswagen, Palma-Tumys, Transpetrol, Rajo, Slovak Telecom, ale aj mnohí jednotlivci. Ocenenie získal aj predseda NR SR Pavol Paška, Milan Filo, Slovenská televízia a Slovenský rozhlas a ďalšie médiá, aj Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR či Ústredie práce, sociálnych vecí a rodiny a desiatky ďalších sponzorov a partnerov Spoločnosti Úsmev ako dar. Slávnostný večer v Divadle West bol iba krátkym zastavením a zrekapitulovaním štvrtstoročia činnosti tejto spoločnosti. Pred ňou je ešte dlhá cesta do cieľa, keď naozaj „zhasne svetlo v poslednom detskom domove na Slovensku.“ Zo srdca im prajeme, aby sa im tento krásny sen splnil.

Eva Muchová
Snímka: autorka

„Matematika - krok za krokom“

(pre ľudí s Downovým syndrómom a inými špeciálnymi potrebami)

Kvalitu života ľudí s Downovým syndrómom (ďalej len „DS“) ovplyvňuje viacero faktorov – kvalitná komplexná zdravotnícka starostlivosť od narodenia, poskytovanie vhodných a efektívnych stimulačných rozvojových programov už v ranom detstve, zabezpečenie čo najkvalitnejšieho a najvyššieho vzdelávania, vhodnej práce a v konečnom úsilí integrácie (inklúzie) ľudí s DS do spoločnosti a na neposlednom mieste rozvíjanie a podporovanie sociálnych vzťahov v komunite - spoločnosti. Veľmi dôležité je kvalitné vzdelávanie, ktoré zohľadňuje individuálne možnosti, túžby a potreby.

Práve vzdelávanie je do určitej miery kľúčovým momentom pre budúcnosť, pretože od úrovne dosiahnutých vedomostí závisí ďalšie uplatenie jednotlivca v spoločnosti. Vedomosti a schopnosti človeka s Downovým syndrómom priamo vplyvajú na jeho možnosti sa zamestnať a byť tak prospešným spoločnosti. Podľa úrovne svojich schopností môže žiť v čo najmenšej závislosti od svojich blízkych a okolia (sebestačnosť, zvládanie hospodárenia, varenia, domácich prác, orientácie v okolitom svete).

Jednou zo základných charakteristík DS je mentálna retardácia (najčastejšie v pásme ľahkého a stredného stupňa mentálneho postihnutia). Odborníci, ktorí pracujú s deťmi s mentálnym postihnutím potvrdzujú, že primeraným cvičením a starostlivosťou možno ovplyvniť ich telesné



Rodina Engelsovcov z Holandska prišla na seminár: Matematika krok za krokom na pozvanie Spoločnosti Downovho syndromu. Na snímke spolu s Robertom Lezom (vpravo), predsedom SDS.

a mentálne obmedzenie. Izraelský psychológ, profesor Reuven Feuerstein dokázal vo svojej práci s deťmi, že inteligencia nie je nemeniteľnou veličinou, ale že ju možno zvýšiť správnou stimuláciou, učením a starostlivosťou.

Spoločnosť Downovho syndrómu nadviazala spoluprácu s manželmi Engelsovými z Holandska na základe pozitívnych výsledkov ich práce s deťmi s DS v Českej republike. Po prvýkrát oficiálne pozvanie prijali na týždenný rekondičný pobyt pre ľudí s DS od 3 rokov veku do Starej Lesnej v roku 2003. Denne pani Netty Engels individuálne pracovala s deťmi v 20-minútových intervaloch, zamerala sa na rozvoj ich jemnej

motoriky, logického myslenia, globálneho čítania a matematiky. Pani Netty Engels už štvrtý rok so svojím manželom a dcérou s Downovým syndrómom Peetjie, ktorá má 28 rokov, navštevuje naše rekondično - vzdelávacie pobyty. Rodičia detí s DS majú o pobyty veľký záujem, pretože sa na terapiách od pani Engels dozvedia a prakticky uvidia, ako s dieťaťom ďalej pokračovať vo vzdelávaní v domácom prostredí. Obsah terapií: geometrické tvary - vyhľadávanie, triedenie podľa tvaru, farby a veľkosti, triedenie farieb, triedenie predmetov podľa veľkosti, skladanie hlavolamov, vytváranie kategórií, skladačky, obrázkové domino, priestorová orientácia, rozvoj zrakového

vnímania, tréning pamäti, globálne čítanie a matematika.

Na základe vlastných skúseností s dcérou Peetje a skúseností s ľuďmi DS, ktorí prichádzajú v Holandsku k Netty Engels na terapie, ochotne poskytuje cenné rady v oblasti výchovy, stolovania, aj sebaobsluhy. A pokroky detí po roku sú viditeľné. Dieťa sa dokáže dlhšie sústrediť, zaujíma sa o nové didaktické hračky, dosahuje výrazný pokrok v jemnej motorike, myslení, počítaní bez názorných pomôcok, vidieť i zlepšenie správania sa dieťaťa.

Pani Engels s manželom absolvovali v Izraeli tri stupne kurzu celoživotného vzdelávania profesora Rauvena Feuersteina „Inštrumentálne obohacovanie“. Metóda sa zakladá na sprostredkovanom prístupe k deťom a dospelým s problémami v učení, rozvíja ich kognitívne funkcie a intelektový potenciál. Nie je obmedzená na žiadnu vekovú kategóriu. Nachádza však široké uplatnenie pri práci s deťmi s poruchami učenia, poruchami správania sa a aj s dospelými s Downovým syndrómom. Aké kvalitatívne výsledky možno očakávať u detí? Je to najmä zmena prístupu k učeniu sa, v správaní, prístupu k novým, neznámym úlohám a zmena v sebadôvere pri riešení úloh.. Deti sa učia prepojiť poznatky z vyučovania so situáciami v bežnom živote a používať naučené v bežnom živote. Posuny sú viditeľné i v rozvoji slovnej zásoby.

Manželia Engelsovcia oboznámili rodičov s možnosťami využitia metódy profesora R. Feuersteina a dnes už 10 rodičov absolvovalo kurz FIE I (vo výcvikovom centre v Prahe, s lektorkou Doc. PhDr. Pokornou, členkou International Association of Instrumental Enrichment Trainers).

Deti a dospelých ľudí s DS charakterizuje obmedzené logické myslenie a nedostatočná matematická predstavivosť. Zo všetkých vyučovacích predmetov im robí matematika najväčšie problémy, počítajú pomocou prstov, na počítadlách alebo na kalkulačkách. Učiteľia často nevedia, ako im učenie sa matematiky ulahčiť. Preto sme rodičom, špeciálnym pedagógom, učiteľom pracujúcim s ľuďmi s Downovým syndrómom a inými špeciálnymi potrebami v rámci celého Slovenska ponúkli seminár, ktorý sa uskutočnil 19. októbra tohto roku v Bratislave – Ružinove. Organizátormi boli: Spoločnosť Downovho syndrómu na Slovensku, Občianske združenie UP-Down syndrom a Autisti, nezisková organizácia.

Spôsob vyučovania matematiky pre deti a dospelých s DS vypracovala pani



Účastníci seminára, špeciálni pedagógovia a učiteľia z celého Slovenska sa prišli oboznámiť s pokrokovými metódami výučby základov matematiky pre deti s Downovým syndrómom.



Manželia Netty a Will Engelsovcia predvádzajú na seminári najnovšiu pomôcku - špeciálne pravítko určené na výučbu základných matematických úkonov.

Netty Engels. Vytvorila množstvo úloh, zábavných hier, matematických postupov. Vlastnou metódou sa snaží odstrániť používanie prstov pri počítaní a naopak, snaží sa o využívanie iných názorných pomôcok (kocky, matematické pravítko), o postupné počítanie bez akýchkoľvek pomôcok.

Deti s DS sa tak so základmi matematiky oboznamujú približne už v 3-4 rokoch svojho života. Návod ako postupovať, pani Netty Engels ukázala špeciálnym pedagógom, učiteľom, asistentom a rodičom na odbornom seminári. Vypracovala metodickú príručku „Matematika – krok za krokom“, ktorú si môžu účastníci seminára objednať. V úvode je to počítanie do troch, spoznávanie číslic 1-3, priradenie správneho počtu. Dieťa sa učí hrou, použitím rôznych zaujímavých materiálov, naučené si utvrdzuje v praxi napríklad, pri nakupovaní („Daj do vrečka 3 jablká!“), pri stolovaní („Polož na stôl 2 tanier!“),.... Uvedomením si vyjadrenia množstva číslom a naopak, postupne pridávame čísla do 6. Ak to dieťa výborne zvládne, oboznamujeme ho s číselným radom do 10 (veľké množstvo príkladov na +1, -1). Skôr ako dieťa začne so sčítaním, odčítaním, učí sa rozdeľovať dané množstvo postupne 2, 1, 3 až 10 („V miske je 5 jablák, 2 dáš mame, koľko máš ty“,

$5=2+...$). Naučí sa predstavivosti konkrétneho čísla. Dieťa nebude mechanicky počítat, ale premýšľať. Postupuje sa k náročnejším príkladom, k príkladom s prechodom cez desiatku. Podobne aj na oboznámenie sa s desiatkovou sústavou, číslami do 100, pre počítanie s 2-, 3-cifernými číslami je tiež vypracovaný špeciálny postup „ako na to“, rovnako aj pre násobenie, delenie, prácu so zlomkami. Učia sa pracovať s peniazmi, hodinami.

Dôkazom toho, že aj ľudia s Downovým syndrómom sú schopní naučiť sa počítat je fakt, že staršie deti, dospelí ľudia sčítajú, odčítajú bez pomôcok, násobia, delia, „pasujú sa“ so zlomkami, poznajú hodiny a tak ďalej. Je obdivuhodné potom pozerat' v obchode na človeka s DS, ktorý vie zaplatiť za nákup, vie si overiť, či mu predavačka správne vydala. Aké ďalšie uplatnenie má znalosť matematiky pre ľudí s Downovým syndrómom v bežnom živote? Určite pri varení (odváženie, odmeranie správneho množstva surovín), pri spoznávaní času, cestovaní (o koľko minút odchádza vlak), spoločenských hrách. Takýchto šikovných mladých ľudí s DS máme aj my medzi nami!

Adriana a Róbert Lezovci, Trenčín
Snímkov: Margita Škrabáľková

Summary

UN Convention on Rights of Persons with Disabilities

(page 3)

In Europe there are about 50 million people with disabilities. Every 10th European citizen is disabled somehow. The lives of many of the disabled people prove to society that these people can live and work with their handicap and still be an optimistic role model for the healthy population. Willpower and wit enables them to help and dedicate their free time to those in need of help. The UN Convention on Rights of Persons with Disabilities, approved on 13 December 2006, is designed just for these kind of people.

Soon thereafter - on 23 January 2007 - the European Disability Forum announced a European campaign to collect at least one million signatures for adoption of a specific directive concerning disabilities. The campaign was completed on 4 October this year in Brussels by submitting 1,232,772 signatures - votes for this directive. Members of the European Disability Forum include the Slovak National Council of Citizens with Disabilities, a member organisation of Slovak Humanitarian Council that has undertaken to carry out this campaign in Slovakia and collected more than 14,565 signatures of Slovak citizen who voted in favour of adopting the disabilities directive. The campaign meant voting for the European Union, in which the rights of people with disabilities would be protected by effective legislation. All the sheets with signatures were submitted to the President of the European Union and President of the European Parliament by representatives of the EU Member States. Delegates from the Slovak National Council of Citizens with Disabilities were among them. The campaign, supported also by signatures of Slovak citizens, focused not only on the pursuit of equality of chances for all people, but also on thorough familiarisation with non-discrimination rights and the rights of equal treatment, and in particular on real opportunities to enforce these rights and to promote diversity in society. Let us recall that particular countries which signed the Convention have already started a ratification process of the Convention. The Slovak President Ivan Gašparovič signed the UN Convention on Rights of Persons with Disabilities on 26 March this year. The ratification process of the Convention is pending in the National Council of the Slovak Republic.

The Forget-Me-Not Days Are More than Fund-Raising

(page 4-5)

This year's information campaign and the Forget-Me-Not Days fund-raising campaign were dedicated again to the social inclusion of people with mental problems and support for their community care. This means support for sheltered workshops, sheltered work, sheltered housing, support for education and purposeful and creative leisure time activities for people with mental problems. Helping them is human, because the pain of a hurt soul is human too, and it is human to help each other. You could help by sending an SMS to 833 in Orange Slovensko and T-Mobile Slovensko, worth SKK 30, from 10 September to 31 October 2007. The price of SKK 30 per SMS was final and exempted from VAT. The operators transferred it in full to the fund and clients were not charged anything for sending the message. If you did not manage to contribute to the fund by buying a little blue forget-me-not flower or by sending an SMS, you can still donate a financial amount directly to the account of Liga za duševné zdravie (League for Mental Health) to account number: **4040154029/3100 in Ľudová banka** or to account number: **20266500/6500 in Poštová banka until 31 December 2007.**

More information about the current situation in mental healthcare in Slovakia was given by **MUDr. Eva Pálová**, chief doctor at the First Psychiatric Clinic of Pavol Jozef Šafárik University in Košice, the chief expert for psychiatry in Slovakia and a member of the expert panel of the League for Mental Health (LDZ). As she said, there have been up to 1,560,000 psychiatric examinations.

The White Pencil Day

(page 5-6)

The psychologist Mgr. Marcela Rukovanská, a student of the Civil Engineering Faculty of the Technical University, an expert on the prevention and elimination of architectural barriers from the Slovak Union of Blind and Partially Sighted, was interviewed on the occasion of the White Pencil Day with many questions regarding barriers and how to overcome them.

The barrier problem has been here for many years and it has become a chronic issue. How do you see the progress Slovakia has made to resolve this problem?

I deal especially with the elimination of barriers for visually impaired people, as it is stipulated in the decree of the Slovak

Ministry of the Environment issued in 2002. Since then, many metres of relief pavements and many acoustic traffic lights should have been installed as well as everything stipulated by this decree for designers and architects, requiring them to make barrier-free designs and build barrier-free buildings in public areas and in every building. However, the present situation is not very optimistic in terms of barrier removal. I am the only one dealing with the issue of barrier removal for visually impaired people. As regards elimination of barriers, we "cover" Bratislava.

Introducing

Please Meet: Slovak Union of Physically Disabled People

(page 10)

The Slovak Union of Physically Disabled People (SZTP, Slovenský zväz telesne postihnutých) unites people with physical disabilities and the parents of disabled children. It was established on 21 April 1990 as a voluntary, non-political nationwide association with its seat in Bratislava. It unites thousands of disabled people and those helping them. We interviewed the SZTP President, Ing. Monika Vráblová, about present activities of SZTP, current problems of persons with disabilities and about improvements in the lives of disabled people during the 17 years of work of the Union.

At its beginnings in 1990, the Slovak Union of Physically Disabled People counted about 27,000 members and the scope of its social activities covered more than 40,000 people. How many members do you have now?

The Slovak Union of Physically Disabled People has about 30,000 members now. This figure varies.

How many branches has the Slovak Union of Physically Disabled People and where? Which of them are the most proactive?

The Slovak Union of Physically Disabled People has 8 regional centres and two specific organisations with nationwide competencies, district centres and lower tier units - fundamental organisations. Each of them works to the satisfaction of their members in terms of their financial and spatial possibilities.

*

In October - the month of respect to elderly people, the Humanita Plus enclosure highlights the topic: "A dignified, Healthy and Active Autumn of Life".



Časopis dobrovoľníckeho sektora Slovenskej republiky.

Vydáva Slovenská humanitná rada s podporou grantu MPSVaR SR. Rozširuje vlastnou distribúciou.

Objednávky prijíma redakcia. Nevyžiadané rukopisy a fotografie nevraciam. Uverejnené príspevky

nehonorujeme. Registrácia pod č. MK SR 710/92, ISSN 1336-2208. Šéfredaktorka PhDr. Margita Škrabáľková, redaktorka PhDr. Eva Muchová. Adresa redakcie: Páričkova 18, 821 08 Bratislava 2, telefón: 02-5020 0520, fax: 02-5020 0522, e-mail: tlacove.shr@changenet.sk. Grafická úprava: Agentúra Zachar, s. r. o., Bratislava, tlač: RAX, s. r. o., Bratislava. © SHR. Obálka: Agentúra Zachar, snímky SHR.

markíza text

Strana 834