HUMANITA®

číslo 3-4/2010
ročník XIX

Deň nádeje s balónikmi nad Dunajom

Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska oslávila 20. narodeniny

Rovnaké šance a kroky vpred

Príloha:

Európsky rok boja proti chudobe a sociálnemu vylúčeniu na Slovensku

Jeden deň úsmevu

Úsmiate červené srdiečko, symbol zbierky Jeden deň úsmevu, vítalo návštevníkov bratislavského obchodného centra Polus popoludní, 5. mája, ale aj účastníkov tejto zbierky vo všetkých krajoch Slovenska. Stovky neznámych darcov podporilo deti žijúce v detských domovoch, náhradných rodinách a rodinách v kríze. Výsledok zbierky je 42 520 eur. Je to o vyše 4104 eur viac, než sa v takejto zbierke podarilo nazbierať vlani. Všetkým, ktorí prispeli a aj dobrovoľníkom, ktorí pomáhali organizovať a zbierať peniaze aj v nepriaznivom počas, patrí veľká vďaka.

Do zbierky sa zapojili aj študenti stredných a vysokých škôl a aj známe osobnosti – **Zuzana Tlučková, Bibiana Ondrejková, Zuzana Vačková, Mirka Partlová a Janko Slezák, moderátorka Katarína Brychtová a tiež Obchodné centrum Polus** *v Bratislave, ktoré poskytlo pomoc pri organizovaní zbierky a svoje priestory, v ktorých si v ten deň zaspievali a zahrali i viacerí „domováci", napríklad aj* **súrodenci Toráčovci** *z Detského domova Topoľčany. Povzbudzovali ich kamaráti i vychovávatelia z detského domova. Stretli sme aj bývalú „domováčku" Silviu, dnes študentku, ktorá sa zapojila do zbierky ako dobrovoľníčka. Aj ona a mnoho ďalších ako ona sa pričinilo o to, že výťažok zbierky sa použije na podporu a vzdelávanie náhradných rodičov, aj na podujatia pre deti v detských domovoch.*

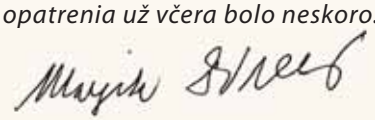
Margita Škrabálková
Snímky: autorka

Aby nebolo neskoro

Pred rokom sa v Ženeve, v sídle OSN, uskutočnila diskusia na vysokej úrovni o problémoch spojených s klimatickými zmenami. Delegáti na tomto podujatí vrátane zástupcu Slovenskej republiky, ktorý v diskusii vystúpil ako podpredseda komisie Hospodárskej a sociálnej rady pre sociálny rozvoj, sa zhodli, že téma klimatických zmien je aj v súčasnej dobe svetovej hospodárskej krízy výsostne aktuálna a zaslúži si veľkú pozornosť. Na diskusii tiež odznelo, že zmena klímy je mnohostranná výzva, ktorá vyžaduje úsilie a skúsenosti širokej škály aktérov, aby sa tento problém mohol riešiť. Zástupca SR upozornil, že bez spoločného riešenia sociálneho dosahu klimatických zmien a globálnej finančnej a ekonomickej krízy nebudú naplnené spoločné ciele sociálneho rozvoja. Svet však by mal urobiť viac, mal by viac investovať do trvalo udržateľnej, environmentálnej ekonomiky. Namiesto nezáväzných záväzkov, treba viac spoločne konať.

Margita Škrabálková

V tomto, Európskom roku boja proti chudobe a sociálnemu vylúčeniu, keď tisíce obyvateľov Slovenska doplatili na povodne, niektorí aj opakovane ,sme sa presvedčili, aká je spomenutá výzva naliehavá. Boj proti chudobe je nielen bojom proti hospodárskej kríze, ale vyžiada si plnenie mnohých konkrétnych opatrení nielen proti rastu chudoby a sociálnemu vylúčeniu, ale aj proti povodniam, ak nechceme, aby sa chudoba a sociálne vylúčenie rozširovalo ešte viac. Je výborné zomknúť sa a spoločne pomáhať obetiam povodní. Zbierky, benefičné koncerty, sklady solidarity veľmi pomáhajú ľuďom, ktorým voda vzala všetko. Nastal však čas, aby si komptentní ľudia dôkladne uvedomili, že víchrice a dažde dostatočne ukázali svoju ničivú silu a že už treba proti nim systematicky, odborne a cielene konať. Napríklad, už nepovoľovať stavby domov tam, kde hrozí riziko záplav a zosuvov pôdy, budovať mosty a cesty tak, aby viac vydržali odolávať náporom prívalovej vody, vysádzať a pestovať stromy s pevnejšími koreňovými systémami, viac zamestnávať ľudí aj čistením vodných tokov a veľkých vodných plôch od nečistôt všetkého druhu a ich zámerné znečisťovanie prísne trestať. Treba viac dbať nielen na to, aby s každým dažďom nepribúdali ďalšie spadnuté domy, zničené mosty, prepadnuté cesty, s koreňmi vyvrátené stromy, ale aj na to, aby s povodňami nepribúdalo aj ožobráčených ľudí. Ostáva dúfať, že tohto roku už Slovensko neprekvapí ďalšia povodeň a že nebude treba opäť pripomínať, že na mnohé potrebné opatrenia už včera bolo neskoro.



V súlade s Dohovorom OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím a Opačný protokol

Spoločne proti diskriminácii

V súčasnosti v krajinách Európy dochádza k rekodifikácii súkromného práva a v Občianskom zákonníku viacerých európskych krajín aj k veľkým zmenám. Deje sa tak najmä preto, aby sa obmedzila diskriminácia, a to v súlade s prijatým Dohovorom o právach zdravotne postihnutých. V tejto súvislosti bol tzv. rekodifikačnej komisii v Slovenskej republike predložený projekt Spoločne proti diskriminácii ľudí s mentálnym postihnutím.

MGr. Iveta Mišová, riaditeľka centrály ZPMP v SR a JUDr. Zuzana Stavrovská, ktorá združeniu pomáha.

Projekt sa začal v marci minulého roku a pokračuje s výhľadom na ukončenie v októbri tohto roku. Podľa **Mgr. Ivety Mišovej,** riaditeľky Centrály **Združenia na pomoc mentálne postihnutým** (ZPMP v SR) a tiež **JUDr. Zuzany Stavrovskej,** ktorá pomáha projekt presadiť, ako aj **Mgr. Miroslavy Petrovičovej,** zodpovednej za vzdelávanie sebaobhajcov v oblasti práv zdravotne postihnutých, jeho cieľom je dosiahnuť rovnaký prístup k ľudským a občianskym právam pri súčasnom znížení miery diskriminácie mentálne postihnutých, aj ľudí postihnutých duševnými poruchami. Na zvýšenie právneho povedomia je však potrebné rozvíjať kľúčové kompetencie týchto ľudí a aj ich rodinných príslušníkov. Pretože práve oni zohrávajú kľúčovú úlohu pri obhajovaní práv, presadzovaní rovnakých príležitostí a rúcaní predsudkov v našej spoločnosti. Spoločne s ľuďmi s mentálnym postihnutím a mimovládnymi organizáciami sú nositeľmi zmien, ktoré nikto iný nedokáže urobiť, preto ich treba podporiť a vyškoliť, aby mali v rukách nástroje na zmenu. Ďalším cieľom je iniciovať **reformu opatrovníctva** na Slovensku.

Na otázku Humanity, v akom štádiu je príprava novely Zákona o opatrovateľoch, sme sa od I. Mišovej dozvedeli, že ZPMP v SR v rámci uvedeného projektu urobilo najprv analýzy a navrhlo modelové riešenia, ktoré by sa mohli v novele zákona o opatrovateľoch uplatniť. Analýzy i modely sa dostali do rúk nielen členov tzv. rekodifikačnej komisie, ale boli zaslané aj na Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR, ktorého kompetentní pracovníci boli naklonení tejto myšlienke. V minulosti, podľa slov I. Mišovej, pomohli ZPMP, keď napríklad, žiadalo, aby aj mentálne postihnutí mali všetci svoje občianske preukazy. „Dôležité je, že sme o tejto problematike už začali hovoriť", povedala I. Mišová a pripomenula aj verejné diskusie, v ktorých samotní psychiatri, sudcovia a rodičia mentálne postihnutých ľudí pochopili, že sa nebude brať ochrana postihnutým pred ich zneužitím, naopak. V novele sa má rozšíriť tzv. podporované rozhodovanie aj pre mentálne postihnutých a ľudí s po-

Obsah:

Fotostĺpec: Jeden deň úsmevu 2
Úvodník: Aby nebolo neskoro 2
Spoločne proti diskriminácii 3-4
Reportáž: Deň nádeje s balónikmi nad Dunajom 4-6
Napísali nám: Barle nahradili trekingovými palicami 6
Sklad solidarity Charitas Slovensko 7
Zbierka na tábory pre deti postihnuté záplavami 7
Lekár radí: S mŕtvicou treba prísť do nemocnice včas 8-9
Aktuálne: Blíži sa abilympiáda 9
Predstavujeme: Spoločnosť na pomoc osobám s autizmom 10-12
Článok: Profesia Days 2010 12-13
Rovnaké šance a kroky vpred 13-15
V táboroch sa stretnú aj súrodenci z detských domovov 15
Spoločnosť Úsmev ako dar odovzdala sociálny byt 16
Výstava Spoločne a zodpovedne 16
Urbanizácia a život seniorov 17-18
Nepočujúci získali podporu na založenie živností 18-19
Jubilejný Deň krivých zrkadiel 19-20
Pomôže celé Slovensko 20
Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska oslávila 20. narodeniny 21-22
Všimli sme si: Pestré mestečko neziskových organizácií 23
Zo srdca deťom 23
Viete, že: Detská fakultná nemocnica v Bratislave sa zmodernizovala? 23
Viac hláv, viac rozumu 24
Šťastie detí z ubytovne 24
Z knižného pultu: Aj vedľa Rómov a psychicky chorých kráča slnko 25
Pravidlá udeľovanie Ceny Dar roka 26
Summary 27

Príloha: Európsky rok boja proti chudobe a sociálnemu vylúčeniu na Slovensku

ruchami duševného zdravia. Podporované rozhodovanie znamená, že podporovatelia – rodinní príslušníci a odborníci budú odporúčať rozhodnutia, ktoré ale postihnutý urobí sám. Pritom opatrovníci spoločne s podporovateľmi budú skúmať ako prebieha podpora pri rozhodovaní postihnutého. Napríklad, pri podpise zmluvy sa podpíše postihnutý osobne a aj jeho podporovateľ.

Úlohy reformy opatrovníctva sú náročné, pretože pri obmedzení alebo pozbavení spôsobilosti postihnutého na právne úkony sa zasahuje do jeho ľudských práv. Vytvorila sa však platforma – koalícia pre zmenu a v minulom aj tomto roku sa uskutočnila séria vzdelávacích seminárov pre sebaobhajcov z radov postihnutých a ďalšia séria seminárov pre ich rodičov a príbuzných, ako aj workshopov, kde sa predkladali návrhy a hľadali riešenia. Po skončení uvedeného projektu chce ZPMP upriamiť pozornosť svojich členov i verejnosti na proces ratifikácie Dohovoru o právach zdravotne postihnutých. Reformu opatrovníctva, o ktorej sa v SR začalo verejne hovoriť v septembri 2009, podporuje aj Národná rada občanov so zdravotným postihnutím, Občianske združenie Inklúzia, ako aj Sociofórum.

Je to „beh na dlhé trate“, ale, v Maďarsku sa podarilo novelu Zákona o opatrovníctve presadiť v priebehu jedného roka a v Česku už začiatkom tohto roka bolo pripravené pragrafové znenie tejto novely. Ako zdôraznila JUDr. Z. Stavrovská, mi**moriadne dôležitý tu je článok 12 Dohovoru o právach zdravotne postihnutých, v ktorom sa zmluvné štáty zaväzujú, že osoby so zdravotným postihnutím majú právo na spôsobilosť na právne úkony.** Mnohé zo zmluvných štátov zareagovalo na Dohovor a ich právne úpravy už neobsahujú inštitút pozbavenia na právne úkony. K náhradnému rozhodovaniu pristupujú len v nevyhnutných prípadoch, keď žiadna forma podporovaného rozhodovania nie je možná. Viac informácií sa nachádza na **www.zpmpvsr.sk.**

Margita Škrabálková
Snímka: autorka

Reportáž: 26. mája, Svetový deň sklerosis multiplex

Deň nádeje s balónikmi nad Dunajom

Nepredvídateľné, chronické, nevyliečiteľné ochorenie centrálnej nervovej sústavy (CNS) - skleróza multiplex (SM) - prichádza z ničoho nič vo veku 20 až 40 rokov života človeka a postihuje trikrát viac žien než mužov. Na Slovensku pripadá na stotisíc obyvateľov sto chorých na SM.

Ako sme sa dozvedeli od **MUDr. Ľubice Procházkovej,** PhD., z II. Neurologickej kliniky Lekárskej fakulty UK pri FNsP v Bratislave na Kramároch, predsedníčky sekcie sklerosis multiplex **Slovenskej neurologickej spoločnosti**, príčin tohto ochorenia je viacero: vnútorná porucha imunity, prekonané infekcie, stres, aj genetická predispozícia. Ložiská tohto ochorenia sú zväčša v bielej mozgovej hmote, ale môžu byť aj okolo miechy. Choroba napadá hlavný výbežok mozgovej bunky – axon. Pri patologickom vývoji ochorenia sa poruší myelínový obal mozgových výbežkov – axonov. Dochádza k atakom, ktoré sa objavujú opakovane na tých istých miestach, čo sa prejaví zhoršením prenosu informácií v mozgu. Až 60-70 u percent pacientov s SM sa ataky ochorenia opakujú a sprevádzajú ich kŕče, mravenčenie a pálenie v končatinách, v dôsledku čoho chôdza pacienta s SM môže byť nekoordinovaná a pri progredujúcej forme sa môže zhoršovať. Pri benígnej forme tohto ochorenia môže byť interval medzi 1. a 2. atakom aj dva roky. Pacient s SM sa po niekoľkých rokoch trvania choroby však približuje k invalidite. Posledných 15 rokov pre pacienta s týmto ochorením býva najhorších. Symptómy SM sa u jednotlivých pacientov môžu líšiť. Môžu zahŕňať vyčerpanosť, únavu, zahmlené videnie jedného alebo obidvoch očí, slabosť jednej alebo viacerých končatín, znecitlivenie, alebo brnenie v tvári, ramenách, nohách a v trupe, kŕčovitosť, svalovú stuhnutosť, závrat, dvojité videnie, splývavú reč a stratu kontroly nad močovým mechúrom.

MUDr. Ľubica Procházková, PhD. a Jaroslava Valčeková, predsedníčka občianskeho združenia Nádej.

Vďaka modernej liečbe **interferónom beta 1b** sa však dá táto choroba zabrzdiť a počet jej atakov na chorého znížiť. Potvrdili to aj výsledky veľkej svetovej štúdie, zverejnej v časopise Neurology o najdlhšom pozorovaní pacientov trpiacich sklerózou multiplex. Po 16-ročnom pozorovaní pacientov užívajúcich interferón 1b injekčne, trikrát do týždňa, z tejto štúdie vyplynulo, že tento liek nemá žiadne nové ani neočakávané nežiaduce účinky a choroba sa zabrzdí. „Uvedené údaje potvrdzujú, že interferón beta 1b vykazuje priaznivý profil bezpečnosti a znášanlivosti“, uviedol **Anthony T. Redar**, profesor neurológie z Chicagskej univerzity, vedúci autor uvedenej štúdie.

Nevyhnutná je rehabilitácia pacientov s SM, ktorá ovplyvňuje aj ústup kŕčov, a to aj vďaka kúpeľnej liečbe, najlepšie každé dva roky.

Informovanosť o ochorení a sociálna podpora pacienta s SM je veľmi dôležitá ako zdôraznila aj predsedníčka **Občianskeho združenia Nádej, Jaroslava Valčeková** pri príležitosti podujatia **Krok s SM**, ktorý sa uskutočnil **29. mája** tohto roku v Bratislave. Začal sa v sobotu presne na pravé poludnie na petržalskej strane Dunaja. Pacienti s SM nastúpili na loď a počas prevozu uprostred rieky vypustili do „šíreho neba" balóniky s lístočkami vyjadrujúcimi slová nádeje a želaní.

Pri pohľade na vzďaľujúcu sa loď a rýchlo stúpajúce, v oblakoch sa tratiace farebné fliačiky, ktoré unášal vietor sa zdalo, akoby naozaj chceli takto symbolicky vypustiť svoje zdravotné problémy ďaleko do vesmíru. Po vylodení sa na opačnej (ľavej) strane Dunaja všetci pokračovali pešo k slávnostne pripravenej tribúne na Hviezdoslavovom námestí, kde už hrala kapela – **Kmeťo Band** a po nej nasledovali aj ďalšie kapely ako napríklad, **Spektrum** s veselou hudbou a spev **Katky Ščevlíkovej** s mladou tanečnou skupinou **Street Dance Academy,** no aj vystúpenie tanečnej skupiny **Cheerleaders**.

Veľmi nás zaujali však aj príhovory vzácnych hostí. Napríklad aj, **Jaroslava Wojnara**, ktorý je pacient postihnutý „eSeMkou". Pricestoval až zo severu Moravy, aby slovenskej verejnosti predstavil prvé DVD so svojimi cvičeniami určenými nielen pacientom trpiacim na SM. Nepodľahol však svojej diagnóze a dokázal, že pravidelné cvičenie je to, čo pomáha zlepšiť zdravotný stav. V tieni stromov sediac na lavičke pri tribúne, porozprával aj pre Humanitu čoto o sebe. Svoju diagnózu sa dozvedel až po piatich rokoch v kúpeľoch Trenčianske Teplice, kam ho poslali na liečenie. Vtedy mu nehovorili že musí cvičiť. Ale po návrate z kúpeľov zistil, že práve cvičenie je to, čo pomáha. Osem rokov chodieval cvičiť pod odborným vedením a keď jeho cvičiteľka ochorela, vedel ju zastúpiť. Vytvoril postupne zostavu vhodných cvičení, do ktorej zakomponoval aj jogové prvky a dnes túto zostavu predcvičuje na rozličných rekondičných pobytoch v Česku, na Morave i na Slovensku pacientom postihnutých sklerózou multiplex, aj inými pohybovými ochoreniami. Rehabilitáciu chápe ako jednu z najdôležitejších podporných terapeutických činností. Myšlienky zdokonaliť cvičebnú zostavu sa nevzdal ani v čase, keď ho zaskočilo ďalšie ochorenie, a to borelióza, ktorú získal po poštípaní kliešťom na prechádzke lesom. Žiaľ, nezbadal ho včas a až na lekárskom vyšetrení mu zistili, že borelióza mu nečakane zhoršila zdravotný stav, už poznačený sklerózou multiplex. No nevzdal sa a cvičí ďalej. Na Hviezdoslavovom námestí predstavil verejnosti DVD s názvom **Aby telo nebolelo**. Cviky, ktoré sú zachytené na DVD, sa môže naučiť každý. Pacient pomocou nich zvyšuje svoju pohybovú samostatnosť, odďaľuje invaliditu a lepšie zvláda každodenné činnosti potrebné v normálnom živote. Dodajme, že uvedené DVD vzniklo vďaka iniciatíve združenia Nádej a Dr. Romanovi Gáboríkovi, ktorý na prípravu DVD a jeho nahrávku poskytol priestory vďaka spoločnosti Bayer. „Krstnou mamou" DVD s názvom Aby telo nebolelo je MUDr. Ľ. Procházková, ktorá zdôraznila: „Pohyb znamená život, či už pre zdravého jedinca alebo pacienta postihnutého sklerózou multiplex. Pohyb pomáha srdcu lepšie odvádzať krv do všetkých tkanív tela a mozgu. Ak sa cvičí s radosťou, vyplavujú sa do tela endorfíny, ktoré pomáhajú lepšie prekonať každenné starosti a naše telo nadobúda tiež väčšiu pružnosť. Cvičenia na tomto DVD môže každý vykonávať doma, a preto by ma veľmi potešilo, keby sa stalo pravidelnou súčasťou životného štýlu SM-károv".

Krst DVD Aby telo nebolelo vykonal primátor Bratislavy A. Durkovský a MUDr. Ľ. Procházková v prítomnosti autora DVD, J. Wojnara

Na obrázku MUDr. Roman Gáborík zo spoločnosti Bayer

Súčasťou DVD je aj brúžúrka s odporúčaniami a pravidlami správnej výživy pre pacientov so sklerózou multiplex, ktoré sa zakladajú na dôkazoch z klinických štúdií a názoroch významných odborníkov. Časť o výžive pripravil **Prof. MUDr. Štefan Hrušovský, CSc., Dr.SVS,** prednosta Internej kliniky Slovenskej zdravotníckej univerzity, vedúci Katedry vnútorného lekárstva a Subkatedry hepatológie Fakulty medicíny SZU. Uvedené DVD si možno objednať prostredníctvom združenia Nádej na telefónnych kontaktoch: 02/65 31 36 59 alebo 0903/453 474, ako aj e-mailom: **nadej@nadej.net** a na adrese **Nad lúčkami 51, 841 05 Bratislava.**

Dodajme, že na podujatie Krok s SM sa prišiel pozrieť aj primátor hl. mesta Bratislavy **Andrej Ďurkovský** a aj starosta bratislavského Starého mesta **Andrej Petrek**, ktorí spoločne „pokrstili" DVD **Aby telo nebolelo**.

Zaujala nás aj informácia, že spoločnosť Bayer Schering Phar-

ma vyhlásila celosvetovú výtvarnú súťaž pod názvom **Sny pre moju rodinu**, určenú pre mladých umelcov. Súťaž umožní deťom, ktorých život je ovplyvnený sklerózou multiplex, aby výtvarnou tvorbou vyjadrili sny o budúcnosti svojej rodiny. Víťazný obrázok bude zdobiť tričká na celom svete a výťažok z ich predaja pôjde na podporu organizácií obhajujúcich práva pacientov so sklerózou multiplex. Víťaza tejto súťaže vyhlásia v októbri tohto roku na prestížnom neurologickom kongrese vo švédskom meste Ghotenbőrgu. Výtvarná súťaž je určená mládeži do 17 rokov veku, ak sami alebo ich najbližší trpia sklerózou multiplex. Prihlasovať sa do tejto súťaže možno vyplnením formulára, ktorý nájdete na webových stránkach Občianskeho združenia Nádej – **www.nadej.net** alebo Občianskeho združenia **Podpora a nádej – www.pan-oz.sk.**

Na Dni nádeje Krok s SM sme si vypočuli i zaujímavý príhovor **MUDr. Dušana Matejíčku**, ktorý prítomným pacientom s SM odporúčal minimálne 10-dňové kryokúry ako vhodné aj pre pacientov so svalovými, aj kĺbovými ochoreniami a tiež postihnutým artritídou. Viac informácií na túto tému možno nájsť na **www.kryofit.sk.**

Margita Škrabálková
Snímky: autorka

Napísali nám: O odľahčení nôh pri chôdzi v Domove dôchodcov a DSS Kremnica

Barle nahradili trekingovými palicami

Už oddávna ľudia pri putovaní používali palice na odľahčenie nôh pri chôdzi. Aj v Domove dôchodcov a Domove sociálnych služieb v Kremnici sme sa zamýšľali nad tým, ako by sme povzbudili našich obyvateľov, aby sa po dlhej zime a upršanej jari viac pohybovali. Aj oni používajú pri chôdzi palice a barle. Tie sme však nahradili trekingovými palicami, ktoré nám pre našich obyvateľov darovalo Občianske združenie Slnko ľuďom.

Trekingové palice s úspechom vyskúšali aj klienti DSS a domova dôchodcov v Kremnici.

Najskôr len skúmali v čom sa odlišujú od ich palíc, potom si pozorne vypočuli prednášku s poukázaním na prínos používania nového druhu palíc pri chôdzi. Dozvedeli sa, že „nordická chôdza s palicami“ im pomôže ľahšie kráčať a tak spoznávať okolie a bude ich určite motivovať k pohybu na čerstvom vzduchu. Je totiž súčasťou rehabilitácie po úrazoch, operáciách, mozgových príhodách, infarktoch a iných ochoreniach. Takáto chôdza im pomôže zapojiť do pohybu celé telo, čo priaznivo pôsobí na telesnú kondíciu a fyzické funkcie človeka.

Po takto získaných vedomostiach, správnom nastavení palíc k telesnej výške, pod dohľadom fyzioterapeutky, sa vybrali na vychádzku do blízkeho okolia. Učili sa kráčať s palicami tak, aby to priaznivo pôsobilo pre ich zdravie a ani vek im nebol prekážkou (87-ročný bol najstarší). S palicami sa striedali, pretože si viacerí chceli vyskúšať chôdzu s novou pomôckou – trekingovými palicami. Po takto vykonanom nácviku chôdze si odvážni už aj sami zoberú palice a vyberú sa na vychádzku. Ostatní idú spoločne s fyzioterapeutkou. Veríme, že táto eufória neopadne a bude sa naďalej rozvíjať u tých, ktorým to zdravie dovolí. V súčasnej dobe v krásnom prostredí Kremnických hôr, keďže Domov dôchodcov a DSS sa v ňom nachádza, je a bude možné stretnúť na vychádzke našich obyvateľov s trekingovými palicami.

Božena Schniererová
DSS Kremnica
Snímky: autorka

Sklad solidarity Charitas Slovensko

Slovenská katolícka charita (Caritas Slovensko) zriadila v júni v Bratislave dočasný sklad solidarity na pomoc rodinám v núdzi, do ktorého môžu všetci ľudia a firmy darovať užitočné veci pre domácnosti občanov v núdzi, postihnutých povodňami.

„S touto myšlienkou sme prišli po tom, čo nás veľké množstvo ľudí, ale aj firiem začalo oslovovať s ponukou darovania vecí do domácnosti pre ľudí, ktorých postihli povodne. Rozhodli sme sa preto zbierať aj materiálne dary, ktoré budeme následne distribuovať do postihnutých obcí", povedal **Radovan Gumulák**, generálny sekretár **Caritas Slovensko.**

Dočasný sklad solidarity sa nachádza v priestoroch nocľahárne sv. Vincenta de Paul na Ivánskej ceste 32, v Bratislave. Ľudia tam môžu prísť a darovať veci dennej potreby, čistiace prostriedky, domáce spotrebiče (sporáky, pračky, chladničky) a bytové zariadenie. „Ozvali sa nám už prví firemní darcovia, ponúkli nám čistiace prostriedky, obuv a dokonca z jedného luxusného hotela v Bratislave (Carlton), ponúkli na darovanie vyše tristo kusov posteľnej bielizne a paplónov", uviedli pracovníci charity.

Sklad solidarity by sa mal z Ivánskej cesty v priebehu jedného – dvoch či niekoľkých týždňov presunúť do nových skladových priestorov v Petržalke umiestnených na Jasovskej ulici 4-6, ktoré na tento účel určil Magistrát hl. mesta Bratislavy. „Vážime si, že ľudia sú solidárni a chcú pomáhať aj týmto spôsobom. Mnohí ľudia prišli pri povodniach o všetko. Vďaka Skladu solidarity môžeme spojiť ľudí, ktorí chcú darovať s ľuďmi, ktorí sú v núdzi a potrebujú pomoc", dodal **Radovan Gumulák**.

Zoznam vecí, ktoré možno darovať do Skladu solidarity Charitas Slovensko:

Veci dennej potreby: hygienické, čistiace potreby a školské potreby, deky, posteľná bielizeň, uteráky...
Zariadenie do domácnosti: kuchynské potreby, rozličné náčinie potrebné v domácnosti, nábytok, drobné zariadenie do bytu...
Domáce elektrické a plynové spotrebiče: pračky, chladničky sporáky a podobne. Hračky tiež možno darovať, ale nie drobných rozmerov, ale skôr väčšie a najmä čisté a funkčné. Vhodné je priniesť aj napríklad, kolobežky, trojkolky, bicykle pre deti a rozličné náčinie na športovanie.
UPOZORNENIE: Do Skladu solidarity už nie je potrebné nosiť oblečenie z dôvodu, že sa v ňom nachádza množstvo nového oblečenia pochádzajúceho z obchodných reťazcov. Ďalej z hygienických dôvodov netreba nosiť ani obuv a ani paplóny.

Pracovníci Slovenskej katolíckej charity 7. júla 2010 vypravili jeden kamión s potrebnými vecami pre obyvateľov Kežmarku, ktorí boli postihnutí povodňami a v súčasnosti už balia ďalšie darované veci , ktoré naložia do druhého kamiónu. O mieste určenia, kde budú darované veci odvezené, sa urýchlene rozhodne.

Kontakt: sekretariat@charita.sk,
(mš)

Zbierka na tábory pre deti postihnuté záplavami

Firmy združené v Business Leaders Forum (BLF), okrem individuálnych darov na pomoc ľuďom postihnutých povodňami, iniciovali aj zbierku pre týždňové letné tábory pre dvesto deti z obcí a miest postihnutých záplavami. Týždeň plný pokoja, oddychu a zábavy budú môcť zažiť deti, ktorým voda vzala strechu nad hlavou.

Citibank, Západoslovenská energetika, Slovenské elektrárne – člen skupiny Enel a **Všeobecná úverová banka** prisľúbili príspevky do zbierky o celkovej sume tridsaťdva tisíc eur. Do zbierky mohla do 2. júla 2010 prispievať aj verejnosť.

„Mnoho detí zo zaplavených oblastí, ktoré prišli o strechu nad hlavou, nebude na tohtoročné leto spomínať v dobrom. Chceme aspoň dvesto takýmto deťom dať možnosť zažiť aspoň jeden týždeň plný pokoja, oddychu a zábavy," uviedla **Beáta Hlavčáková**, programová riaditeľka **Nadácie Pontis** a výkonná riaditeľka **Business Leaders Forum.**

„Náklady na jedno dieťa sú približne 250 €. Suma pokrýva nielen ubytovanie, stravu a program v tábore, ale aj dopravu do tábora a všetko potrebné vybavenie dieťaťa, ktoré si rodiny v núdzi nemôžu dovoliť", zdôraznila Beata Hlavčáková a dodala: „Povodne postihli veľkú časť Slovenska. Mnoho ľudí stratilo všetko. Preto chceme, aby deti z týchto oblastí mali možnosť prežiť počas leta niečo pekné a budeme radi, ak aj rodičov trochu odľahčíme, dáme čas nadýchnuť sa a zabezpečiť opravu domov a odstraňovanie následkov povodní".

Citibank venuje sumu 13 tisíc eur, Západoslovenská energetika, člen skupiny E.ON venuje 8 tisíc eur, Slovenské elektrárne – člen skupiny Enel venujú 6 tisíc eur a VÚB prisľúbila venovať sumu 5 tisíc eur. Ďalšie spoločnosti: **Hewlett-Packard Slovensko** a **T-Mobile Slovensko** sa rozhodli zorganizovať zbierku medzi zamestnancami.

Do zbierky mohla prispieť aj verejnosť prostredníctvom darovacieho portálu **dobrakrajina.sk**, ktorý v novembri minulého roka uviedla do činnosti Nadácia Pontis. Portál vďaka moderným technikám personalizovanej podpory zásadným spôsobom zjednodušuje proces darovania. Urýchľuje a automatizuje darovanie rôznymi formami. Darovať finančné prostriedky možno on-line platbou, prevodom cez internet banking, kreditnými kartami a zaslaním darcovskej SMS.

Pracovníci Business Leaders Forum a Nadácie Pontis vyhľadali a zarezervovali kapacity v letných táboroch. Deti vyberali v spolupráci so Slovenskou katolíckou charitou, ktorá v jednotlivých oblastiach pripravila zoznamy postihnutých rodín. Zapojenie jednotlivých rodín do projektu sa konzultuje vždy s miestnym starostom či primátorom. Spríjemniť program v letných táboroch deťom z oblastí postihnutých povodňami sa rozhodli aj moderátori **Správ STV Jarmila Lajčáková Hargašová a Ľubomír Bajaník.** Navštívili vybrané tábory a deťom priblížili aj zaujímavú prácu moderátorov spravodajskej relácie.

Zdroj: Nadácia Pontis

Lekár radí: na tému liečba náhlych cievnych mozgových príhod

S mŕtvicou treba prísť do nemocnice včas

Cievna mozgová príhoda postihuje na Slovensku ročne asi desaťtisíc ľudí. Mnohí ľudia sa však neprávne nazdávajú, že mozgová porážka, t.j. náhla cievna mozgová príhoda, postihuje zväčša starších ľudí. V skutočnosti však zaútočí čoraz častejšie aj na pomerne mladých dospelých. A tak sa dostáva na jedno z popredných miest na rebríčku príčin úmrtnosti obyvateľstva aj na Slovensku.

Stáva sa tak pre nesprávny spôsob života, fajčenie, prejedanie sa mastnou, ťažkou stravou obsahujúcou vysoké percentá živočíšnych tukov a niekedy je na príčine (u žien vo fertilnom veku) aj neprávne užívanie antikoncepcie, najmä ak žena užívajúca antikocepčné tabletky holduje zároveň pravidelne aj fajčeniu cigariet alebo ak má poruchu **zrážanlivosti krvi. Podobné riziko býva u žien v čase prechodu (klimaktéria), najmä u tých, ktoré sa liečia hormonálnymi preparátmi, kedy sa riziko CMP zvyšuje..**

Mŕtvica alebo mozgová príhoda je akútne ochorenie, ktoré spôsobuje uzatvorenie niektorej z mozgových tepien a následné nedokrvenie mozgu (ischemická cievna mozgová príhoda) alebo krvácanie do mozgu (hemoragická cievna mozgová príhoda). Častejšie dochádza k uzatvoreniu (upchaniu) cievy – približne v 80-85 percent prípadov.

Jedna tretina z pacientov postihnutých mozgovou mŕtvicou zomiera ihneď. Druhá tretina pacientov zostáva po cievnej mozgovej príhode zdanlivo bez následkov alebo len s malými následkami, ale s akútnou hrozbou, že cievna mozgová príhoda sa zopakuje. Tretia tretina pacientov máva v dôsledku cievnej mozgovej príhody vážne následky, napríklad: stráca schopnosť rozprávať a normálne komunikovať, prestane sa hýbať v dôsledku ochrnutia niektorej časti tela a podobne.

Od minulého roka je však aj na Slovensku možný nový spôsob štandardnej liečby - trombolýza, ktorá je dostupná už všetkým pacientom na Slovensku. Donedávna drvivá väčšina ľudí netušila, že v prípade postihnutia náhlou cievnou mozgovou príhodou samého (-ej) seba alebo blízkych ľudí, sa už na celom Slovensku využíva terapia, ktorá môže zachrániť život, ktorého kvalita zostáva nezmenená. Práve trombolýza, čo je chemické rozpustenie krvnej zrazeniny v upchatej cieve, priniesla nádej na uzdravenie mnohým pacientom. Hoci je to pomerne nákladný spôsob liečby, dostanú ho všetci pacienti, ktorí ho potrebujú. Lieky už Všeobecná zdravotná poisťovňa zakúpila a má ich každá nemocnica, preto sa pacienti nemusia obávať, že by nedostali liečbu z finančného dôvodu. Navyše, vyliečení pacienti nepotrebujú opateru.

Treba však prísť do nemocnice včas. To znamená, urýchlene, bez otáľania treba zavolať sanitku k človeku postihnutému cievnou mzgvovou príhodou. Nesmie sa podceniť, ak postihnutý dáva najavo, že má ťažkosti s rozprávaním, ak mu ovisnú kútiky úst a nedokáže sa naopríklad, usmiať, alebo ak nemôže pohnúť rukou či nohou. Najdôležitejšie vtedy je, dopraviť pacienta do nemocnice najneskôr do štyroch hodín od tejto udalosti. Čím skôr sa dostane do rúk lekárov, tým skôr je vyšetrený a o to skôr sa začína s jeho odbornou liečbou.

Ak nie ste si istí, či vášho priateľa, známeho či príbuzného skutočne postihla cievna mozgová príhoda, treba s postihnutým človekom urobiť jednoduchý test. Najskôr ho požiadajte, aby sa usmial, zapískal alebo ukázal zuby. Ak ide o mozgovú príhodu, kútiky úst neostanú symetrické. Potom postihnutého požiadajte, aby natiahol ruky pred seba a otočil ich dlaňami hore. Ak ide o cievnu mozgovú príhodu, ochrnutá ruka rýchlo klesá. A potom dajte postihntému pokyn, aby povedal nejakú vetu. Človek s cievnou mozgovou príhodou slová skomolí alebo ich vôbec nedokáže vysloviť. Ak aj tieto príznaky o niekoľko minút ustúpia, postihnutého tak či tak odvezte do nemocnice, prípadne mu zavolajte záchranku, pretože riziko následnej závažnej mozgovej príhody zostáva vysoké.

Lekári upozorňujú, že vždy treba liečiť vysoký krvný tlak a znížiť vysoký obsah choleterolu v krvi, obmedziť fajčenie, pitie alkoholu. Ak máte rodinnú predispozíciu, treba chodiť na preventívne prehliadky. Starší ľudia by najmä v lete nemali podceňovať pitný režim. Pamätajte, že pri mozgovom infarkte každú minútu zomrú v mozgu až 2 milióny mozgových buniek. Preto pri podozrení na mozgový infarkt, mozgovú mŕtvicu je nutné hneď privolať záchranku.

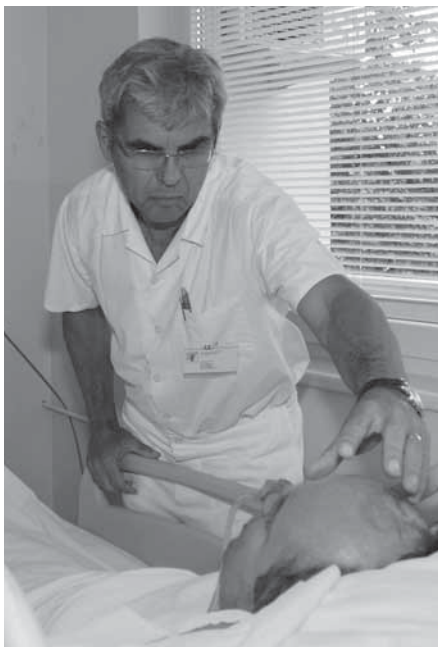
Na nemocničnom pracovisku v Nitre nedávno dokázali rozpustiť krvnú zrazeninu v hlavnej mozgovej tepne 32-ročného muža, podnikateľa Petra Ferenca po liečbe čiastočnou trombolýzou a stentom, ktorého tak zbavili rizika ťažkého mozgového poškodenia. Na obrázku s ošetrujúcou lekárkou (v strede) a pacientkou Valériou Trungelovou, bývalou zdravotnou sestrou, tiež po úspešnej liečbe trombolýzou.

Snímka . Margita Škrabálková

Aktuálne údaje o trombolytickej liečbe v Nitre

Prvú trombolýzu mozgového infarktu na Slovensku a zároveň prvú v stredovýchodnej Európe uskutočnil **Doc. MUDr. Miroslav Brozman** na pracovisku (vtedy neurologického oddelenia) NsP v Nitre v januári 1998. Prvou pacientkou bola 45-ročná matka troch detí, manželka priateľa Doc. MUDr. Brozmana, podnikateľa z Piešťan. Napriek tomu, že bola ochrnutá na pravej strane a nedokázala vôbec hovoriť, po trombolýze sa jej stav zlepšil natoľko, že chodí o paličke a dokáže sa naďalej starať o rodinu, dokonca sa jej vrátila aj schopnosť reči. Od januára 1998 doteraz sa uskutočnilo na pracovisku Neurologickej kliniky Fakultnej nemocnice v Nitre viac ako 450 trombolýz mozgových infarktov. Viac ako 45% pacientov, t.j. skoro polovica sa po liečbe dostala do dobrého stavu, buď úplne bez následkov alebo len s miernym neurologickým postihnutím, ktoré im dovoľuje pracovať alebo bez defektov fungovať v domácom prostredí.

„Aktuálne uskutočňujeme vo Fakultnej nemocnici v Nitre 100 až 120 trombolýz ročne, t.j. dokážeme túto liečbu poskytnúť viac než 20 percentám pacientov s mozgovým infarktom. Je to omnoho viac, ako je percento trombolýz v bežných nemocniciach, ktoré dosahuje 1-2



Prof. MUDr. Peter Turčáni, PhD., prednosta Neurologickej kliniky Nemocnica Staré Mesto, Mickiewiczova ulica, hlavný odborník MZ SR pre odbor neurológia pri pacientovi

Snímka . Jana Šantová

percentá pacientov", uviedol **Doc. MUDr. Miroslav Brozman,** ktorý je národným koordinátorom pre trombolýzu mozgových infarktov na Slovensku a koordinátorom pre spoluprácu s medzinárodným európskym registrom trombolýzy (SITS). V súčasnosti aktívne spolupracuje s registrom 11 neurologických centier na Slovensku. Z ďalších centier veľmi aktívne podáva trombolytickú liečbu Neurologická klinika v Trnave a rozvíja sa aj trombolýza v Bratislave, Banskej Bystrici, Martine, Spišskej Novej Vsi, Levoči, Prešove, Košiciach a v niektorých ďalších pracoviskách.

Pre ďalší rozvoj trombolýzy treba organizovať v centrách pre trombolýzu najmodernejšiu diagnostiku mozgových infarktov, to znamená: počítačovú tomografiu a magnetickú rezonanciu, mozgovú angiografiu a tzv. endovaskulárnu liečbu. Endovaskulárna liečba znamená, že pomocou katétra lekári dokážu rozpustiť alebo odstrániť krvnú zrazeninu a okamžite obnoviť prietok krvi do mozgu.

Liečba cievnych mozgových príhod včera, dnes a zajtra

V roku 2008 bolo, podľa Národného registra cievnych mozgových príhod:
9 030 cievnych mozgových príhod (hospitalizovaných), z toho ischemické mozgové príhody tvorilo 6 637 ložiskových ischemických príhod a 1 168 tranzitórnych ischemických atakov.
Priemerný vek pacientov pri vzniku ischemickej cievnej mozgovej príhody je 66,4 roka. Pribúda pacientov v nižšom veku: vo veku do 49 rokov 284 prípadov (12 prípadov u ľudí mladších ako 29 rokov). Rizikové faktory predstavujú: fajčenie 11,5 percenta (v roku 2007 to bolo 9,5 percenta), alkohol 4,5 percenta (v roku 2007 to boli 4 percentá), nadváha 16,6 percenta (v roku 2007 to bolo 17, 3 perecenta).

Pokrok postupuje a s ním i úspechy

V roku 2008 bolo trombolyzovaných 165 pacientov, t.j. 2.5 percenta (kým v roku 2007 to bolo len 0.7 percenta). V roku 2009 bolo trombolyzovaných 600 pacientov, t. j. 6 – 7 percent. Trombolýza sa v tomto období vykonáva vo všetkých regiónoch Slovenska.
Znížil sa počet úmrtí – v roku 2008 bol počet úmrtí 5,6 percenta (v roku 2007 8,4 percenta). Zrýchlil sa príchod pacientov do nemocnice do 3 hodín (45,5 percenta pacientov) od vzniku príznakov mozgového infarktu a ich liečba sa začala včas a do 6 hodín od vzniku príznakov mozgového infarktu sa začala liečba u 16,2 percenta pacientov.
Nádejné perspektívy včasnej odbornej liečby podmieňuje zvýšenie počtu trombolyzovaných, zefektívnenie primárnej a sekundárnej prevencie, zavedenie nových terapeutických postupov – intraarteriálna trombolýza, endovaskulárne výkony, zlepšenie rehabilitačných možností a v Bratislave i budovanie Centra excelentnosti pre cievne mozgové príhody z operačného programu Výskum a vývoj – zlepšenie podmienok pre výskum a pre zavádzanie moderných diagnostických a terapeutických postupov.

Pripravila: Margita Škrabálková

Zdroje: Doc. MUDr. Miroslav Brozman,

CSc., prednosta Neurologickej kliniky, Fakultná nemocnica, Nitra
MUDr. Peter Časnocha, hlavný odborník MZ SR pre odbor urgentnej medicíny
Prof. MUDr. Peter Turčáni, PhD., prednosta Neurologickej kliniky FNsP Bratislava - Staré Mesto, Mickiewiczova ulica, hlavný odborník MZ SR pre odbor neurológia

Aktuálne:

Blíži sa abilympiáda

Zväz telesne postihnutej mládeže v spolupráci s partnermi Ideálna Mládežnícka aktivita, Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska, Inštitút pre pracovnú rehabilitáciu občanov so zdravotným postihnutím a Stredná odborná škola a Stredné odborné učilište pre žiakov so sluchovým postihnutím usporiada 7. až 10. októbra 2010 v Bratislave (Rači) v SOU obchodnom Na pántoch č.9 už 10. ročník celoslovenskej Abilympiády.

Abilympiáda je súťažná prehliadka pracovných schopností a zručnosti osôb so zdravotným postihnutím. Aj keď súťažiaci majú rôzne postihnutie, nie sú stanovené kategórie, ktoré by delili súťažiacich podľa druhu a stupňa ich postihnutia. Súťažiaci dostane zadanie a v určenom časovom limite má splniť súťažnú úlohu. Potom už záleží len na odvedenej práci a nie na zdravotnom postihnutí.

Súťažná prehliadka sa bude konať v 23 disciplínach, napríklad: v reportážnej fotografii, v aranžovaní kvetov, cukrárstve, tvorbe plagátu, kaderníctve, ozdobovaní medovníkov či v iných zručnostiach. Zoznam všetkých disciplín Slovenskej abilympiády a ich podrobnejší popis nájdete na **www.abilympiáda.sk** Jednotlivé disciplíny sa otvárajú podľa toho, koľko účastníkov prejaví o ne záujem, čiže nie všetky súťažné disciplíny bývajú na každej abilympiáde rovnako. Každý rok sa prostredníctvom nezáväznej prihlášky zisťuje reálny záujem o jednotlivé disciplíny. Podľa získaných výsledkov sa potom organizačný tím rozhoduje, ktoré disciplíny sa v daný rok otvoria. Toto rozhodnutie závisí aj od výšky finančných prostriedkov a od materiálno-technického zabezpečenia, ktoré má organizačný tím v príslušný rok k dispozícii.
Termín odoslania nezáväznej prihlášky na Abilympiádu 2010 je predĺžený. Prihlásku možno poslať poštou do 31. augusta, alebo sa prihlásiť na webovej stránke **www.abilympiada.sk** tiež do **31. augusta 2010.**

Martin Buzna

Predstavujeme

Spoločnosť na pomoc osobám s autizmom

Spoločnosť na pomoc osobám s autizmom Bratislava (SPOSA) je **národná mimovládna organizácia na Slovensku,** prvé rodičovské občianske združenie, ktoré zastupuje záujmy detí, mládeže a dospelých, postihnutých autistickým syndrómom. Cieľom združenia SPOSA je presadzovať a podporovať všetky opatrenia, ktoré budú zlepšovať podmienky a kvalitu života autizmom postihnutých osôb a ich rodín. **Združenie vzniklo v roku 1994 a dnes má celoslovenskú pôsobnosť. SPOSA Bratislava je riadnym a stálym členom medzinárodnej organizácie Autism-Europe so sídlom v Bruseli v Belgicku. Združuje 17 regionálnych organizačných jednotiek. Spoločnosť na pomoc osobám s autizmom vedie trojčlenné predstavensto v zložení: Ing. Mária Štubňová, predsedníčka, - Bc. Zuzana Tichá, podpredsedníčka a Mgr. Dajana Stančiaková, členka predstavenstva. V rozhovore sme s otázkami oslovili Ing. Máriu Štubňovú, predsedníčku predstavenstva tejto spoločnosti.**

Autizmom trpí vo svete asi 67 miliónov ľudí. Jeho výskyt stúpa a aj vzhľadom na závažné sociálne a ekonomické dosahy na chorého a jeho rodinu, sa stáva spoločenským problémom. Čo presne znamená slovo autizmus?

Autizmus sa považuje za vývinovú poruchu charakterizovanú ťažkosťou nadviazať bežné spoločenské vzťahy. Prejavuje sa postihnutím v oblasti komunikácie, nezvyčajným stereotypným správaním, obmedzenými záujmami a aktivitami. Môže byť sprevádzaný výbuchmi hnevu, agresivitou alebo sebazraňovaním. Autizmus poznačí jedincov a ich rodiny na celý život. Autistické deti sú vzdelávateľné, mnohé majú dobrý intelekt, ktorý je v protiklade k hlbokým nedostatkom v sociálnej oblasti. Najúčinnejšou terapiou je vzdelávanie, práca, pevný denný režim a špeciálny individuálny prístup k takýmto deťom i dospelým. Organizácia spojených národov svojou rezolúciou vyhlásila **2. apríl za Svetový deň povedomia o autizme.** Rezolúcia vyjadruje hlboké znepokojenie s vysokým pomerom autizmu u novonarodených detí vo všetkých regiónoch sveta. Každých 20 minút sa na svete diagnostikuje jedno autistické dieťa. Výskyt autizmu v USA je: 1 na 150 narodených detí a 1 na 94 chlapcov s podobným nárastom pomeru na celom svete. Z autizmu sa stáva globálna zdravotná kríza. Tohto roku sme z Autism Speaks z USA dostali informácie, že je to už 1 dieťa na 110 a u chlapcov 1 na 70 narodených detí.

Čomu by mali rodičia vychovávajúci dieťa s autistickým syndrómom najviac venovať pozornosť?

Keďže sama žijem s autistickým dieťaťom už 18 rokov, presvedčila som sa, že rodina s dieťaťom s autizmom sa musí predovšetkým vysporiadať s diagnózou dieťaťa, akceptovať ho. Rodičia bývajú odsudzovaní okolím a širšou rodinou za to, že nevedia výchovne zvládnuť svoje dieťa. Musia preto obmedziť spoločensko-kultúrne aktivity, pretože o ich dieťa sa nemá kto postarať, má znížený rodinný rozpočet, nakoľko povaha diagnózy vyžaduje zvýšený nepretržitý dozor jedného z rodičov, pre vysokú nesamostatnosť dieťaťa s autizmom. A v bežných denných činnostiach a rutinách vzrastá jeho fixácia na rodičoch, vzhľadom na problematickú toleranciu neznámych osôb a väčšieho kolektívu ľudí redukuje vzťahy so sociálnym okolím (návštevy, rodinné stretnutia). Problematická je aj tolerancia nepredvídateľných a náhlych zmien, ktorá vedie k stereotypnému a rigidnému dennému režimu celej rodiny (ostatní členovia sa vzdávajú vlastných záujmov, koníčkov, voľno časových aktivít).

Ako by sa, podľa vás, mal prispôsobiť súrodenec svojmu bratovi či sestre s diagnózou autizmu?

Súrodenec musí byť zodpovedný a mimoriadne trpezlivý, keď jeho brat či sestra s autizmom potrebuje pozornosť. Musí ochraňovať svojho súrodenca pred ostatnými deťmi, očakáva sa od neho dobré správanie a dobrý príklad, nemôže chodiť na miesta, kam by chcel, nemôže sa so svojím súrodencom porozprávať a zahrať, musí svojim kamarátom vysvetľovať, prečo sa jeho súrodenec správa zvláštne, nemá sa s kým porozprávať o svojom súrodencovi; kamaráti to často nechápu.

Aké sú varovné signály autizmu?

Mladým rodičom odporúčm oboznámiť sa s varovnými signálmi autizmu a neodkladne vyhľadať pri prvých podozreniach odbornú pomoc. Čím skôr začnú so svojim dieťaťom pracovať, tým sa zlepšia prognózy jeho ďalšieho vývoja. Vyžaduje si to však veľkú dôslednosť a vytrvalosť. **V oblasti komunikácie** dieťa s autizmom nereaguje na svoje meno, nedokáže povedať, čo chce, rečový vývin takého dieťaťa je oneskorený, dieťa je pasívne, neplní príkazy, požiadavky a niekedy sa zdá, že dieťa počuje, inokedy nie. Dieťa neukazuje prstom, nevie dať „pá-pa" ...aj keď kedysi povedalo niekoľko slov, teraz nerozpráva. **V sociálnej oblasti:** dieťa sa neusmieva na iných (ani na známych) ľudí, zdá sa, že sa hrá najradšej osamote, bezúčelne sa stereotypne zaoberá vybranými predmetmi, je veľmi samotárske (nepotrebuje iných), má slabý očný kontakt, žije vo svojom vlastnom svete a okolie ignoruje. **V oblasti správania:** dieťa nevie ako sa hrať s hračkami, lipne na rovnakých veciach, vynucuje si ich znova a znova, chodí po špičkách, prejavuje neobvyklú príchylnosť k určitému predmetu (napríklad, vždy si nosí určitú hračku, knižku a pod.), zoraďuje predmety, precitlivelo reaguje na určité zvuky alebo materiály, stereotypne a rovnako vykonáva zvláštne pohyby, schémy, máva záchvaty zlosti, býva hyperaktívne, nespolupracuje alebo je opozičnícke.

Aké sú absolútne indikátory pre okamžité odborné vyšetrenie?

U dieťaťa s autiznom sa nevyskytuje žiadne bľabotanie do veku 12 mesiacov, nerobí žiadne komunikačné gestá (ukazovanie prstom, „pá-pá", atď.) do veku 12 mesiacov nevyslovuje žiadne izolované slová do veku 16 mesiacov, neosvojuje si žiadne dvojslovné spontánne (nie echolalické) frázy do veku 24 mesiacov, je badateľná **akákoľvek** strata **akýchkoľvek** jazykových alebo sociálnych zručností v **ktoromkoľvek** veku.*

Spoločnosť na pomoc osobám s autizmom uskutočnila významný projekt s názvom „Nič o nás nesmie byť bez nás". Aké sú ciele tohto projektu?

Projekt „Nič o nás nesmie byť bez nás" nadväzuje na výsledky prvej časti výskumného projektu „Podpora práva autistických osôb na rovnaké zaobchádzanie prostredníctvom systému osobitných opatrení", ktoré sú deklarované v Štúdii analýzy stavu práv na rovnaké zaobchádzanie u osôb s autizmom. Dlhodobé ciele projektu sú: Zamedzenie sociálneho vylúčenia rodín s autistickým dieťaťom a sociálne včlenenie osôb s autizmom. Krátkodobé ciele projektu sú: rozširovanie zisteného súčasného stavu napĺňania práv osôb s autizmom, zvýšenie povedomia rodičov o práve na rovnosť a nediskrimináciu a verejná diskusia rodičov, zástupcov mimovládnych organizácií a verejnej správy k otázkam diskriminácie osôb s autizmom a rodín, v ktorých žijú, ich práva na rovnaké zaobchádzanie a rovnaké príležitosti, ako aj o podporovanom rozhodovaní osôb s autizmom v súvislosti s iniciatívami reformy inštitútu opatrovníctva vyplývajúcej z ratifikácie Dohovoru OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím.

Aké aktivity uskutočňuje Spoločnosť na pomoc osobám s autizmom v priebehu roka?

Rozvíjame významnú informačnú a osve-

tovú činnosť o problematike autizmu zameranú na rodinných príslušníkov, odbornú i laickú verejnosť. SPOSA celoročne prevádzkuje Rehabilitačné stredisko, kde sa venujeme sociálnej rehabilitácii, sociálnemu poradenstvu a rôznym terapiám ako napr.: muzikoterapií, arteterapií a nácviku samoobslužných činností pre osoby postihnuté autizmom. V rámci Rehabilitačného strediska realizujeme projekt podporený Nadáciou VÚB **„Pomôž mi byť užitočným“**, ktorý je zameraný na získanie pracovných zručností pri žehlení košieľ. Tento projekt otvára možnosť uplatniť tieto pracovné zručnosti v chránenej dielni či pracovisku. V tomto roku súčasne prebieha 2. časť výskumného projektu **„Podpora práva autistických osôb na rovnaké zaobchádzanie“**, ktorá bude ukončená návrhom podporných opatrení pre osoby s autizmom.

Vlani vaša spoločnosť zorganizovala prvý raz kampaň spojenú s verejnou zbierkou. Aké výsledky ste dosiahli s touto zbierkou?

Spoločnosť na pomoc osobám s autizmom (SPOSA) organizovala verejnú zbierku do pokladničiek dňa 22. mája 2009 pod názvom „WATERBALL DAY 2009“. Ďalšie príspevky darcovia posielali do 31. augusta na účet zbierky. Na pomoc osobám s autizmom, darcovia prispeli sumou v celkovej výške 10 975,49 €. Verejná zbierka bola vyvrcholením prvej informačnej kampane o autizme na Slovensku **„Otvorme dvere do sveta autizmu“** zameranej na osvetu verejnosti o tom, čo je to autizmus a na rovnosť práv osôb s autizmom. Verejnú zbierku spoločne organizovali a realizovali členovia spoločností: SPOSA Bratislava, SPOSA Nové Zámky, SPOSA Nové Mesto nad Váhom, SPOSA Žilinský región, SPOSA Martin, SPOSA Levoča, Klub rodičov autistických detí v Nitre (KRAD) a KRUH n.o. Trnava.

Na čo sa využil výnos vlaňajšej zbierky?

V Bratislave darcovia prispeli vo výške 2 900,25 €, Nových Zámkoch 2 708,53 €, Žiline 2 335,89 €, Martine 1 239,83 €, Levoči 760,61 €, Novom Meste nad Váhom 575 €, Nitre 315,38 € a v Trnave 140 €. O použití finančných prostriedkov z verejnej zbierky rozhodol Výbor verejnej zbierky ustanovený uznesením členskej schôdze Spoločnosti na pomoc osobám s autizmom. Výbor vypísal grantové kolo na použitie prostriedkov verejnej zbierky v zmysle Rozhodnutia MV SR o povolení verejnej zbierky. Na základe schválených projektov boli finančné prostriedky rozdelené nasledovne: **SPOSA Martin - 1 100 €** na realizáciu projektu „Aktívne leto 2009“ - sociálna rehabilitácia (rekondičný pobyt, nácvik sebaobsluhy autistických detí). **SPOSA Žilinský región - 2 050 €** na projekt „Pomoc rodinám s autistickým dieťaťom“, ktorý zahŕňa sociálnu rehabilitáciu (rekondičný pobyt, hipoterapiu). **SPOSA Nové Zámky - 2 429,73 €** na projekt „Pomoc rodinám s autistickým členom“, ktorého cieľom je sociálna rehabilitácia (rekondičný pobyt). **SPOSA Nové Mesto nad/Váhom - 515 €** na projekt „Rozšírenie autistickej triedy v ŠZŠ Nové Mesto nad Váhom“ – zaslané prostriedky sú určené na celoživotné vzdelávanie (rekonštrukciu priestorov). **SPOSA Levoča dostala 682,32 €** na projekt „Rekondično-rehabilitačný pobyt rodín s autistickým dieťaťom“. Projekt sa zameriava na sociálnu rehabilitáciu (rekondičný pobyt). **KRAD Nitra** získal zo zbierky **282,92 €** na projekt „Sociálna rehabilitácia autistov“. Taktiež ide tu prostriedky na rekondičný pobyt a hipoterapiu.

Deň povedomia o autizme 7. 4. 2010 v Bratislave.

Ako hodnotíte tohtoročný Svetový deň povedomia o autizme na Slovensku?

Spoločnosť na pomoc osobám s autizmom (SPOSA) 7. apríla pri príležitosti tohtoročného Svetového dňa povedomia o autizme v spolupráci so svojimi partnermi opäť organizovala informačnú kampaň s cieľom zvýšenia povedomia o autizme a súčasne sme organizovali aj verejnú zbierku, ktorej výťažok venuje na podporu činnosti regionálnych pobočiek SPOSA na celom Slovensku. Tohtoročný výťažok predstavuje sumu 7 568,94 €. Potreba správneho informovania verejnosti je nevyhnutná najmä z hľadiska získania spoločenskej podpory, porozumenia a akceptácie ľudí s autizmom a ich potrieb. Zároveň sa v tento deň popoludní na Hviezdoslavovom námestí v Bratislave uskutočnilo aj podujatie pre verejnosť **„Waterball Day 2010“**, na ktorom sa zúčastnili aj mnohé rodiny s autistickými deťmi. Popri bohatom kultúrnom programe si všetci záujemcovia prostredníctvom simulácie mohli vyskúšať, ako autista vníma okolitý svet. Záštitu nad podujatiami v rámci tohtoročného Svetového dňa povedomia o autizme na Slovensku prevzala manželka prezidenta SR, **Silvia Gašparovičová** a riaditeľka Kancelárie Svetovej zdravotníckej organizácie na Slovensku **MUDr. Darina Sedláková, MPH.**

Každý, kto bol 7. apríla na spomenutom podujatí na Hviezdoslavovom námestí v Bratislave, sa mal príležitosť dozvedieť, že autistické deti zápasia s mnohými prekážkami, ako človek, ktorý žije v akejsi bubline, odkiaľ nemôže dobre porozumieť iným ľuďom. Autizmus má rôzne špecifiká, môže zahŕňať aj mentálne, aj psychické poruchy a nemožno sa z neho vyliečiť. Na Slovensku trpí autizmom približne 0,5 percenta populácie, pričom postihuje 4-krát častejšie chlapcov ako dievčatá. Problémom je, že stále veľké množstvo detí nie je diagnostikovaných, alebo im správnu diagnózu určia neskoro. Mnohí ľudia považujú autistov za agresívnych, neposlušných a nevzdelávateľných, v dôsledku čoho sú spoločensky izolovaní. Správny prístup a odborná starostlivosť by im však mohla pomôcť začleniť sa do normálneho života.

Zhovárala sa: Margita Škrabálková

**(ZDROJ: Filipek P.A. a kol.: The screening and diagnosis of autistic spectrum disorders. Journal of Autism and Developmental Disorders, 29, 1999, s. 439-484)..*

Kontakt SPOSA:
Adresa: Adresa: Nám. 1.mája č. 1
P. O. Box 89 , 810 00 Bratislava (sídlo: budova VŠ zdravotníctva a soc. práce sv. Alžbety)
Telefón: 0915 703 709, 0915 703 708,
E-mail: sposa@changenet.sk
Webová stránka: www.sposa.sk
IČO: 31747973

Regionálne organizácie SPOSA:
SPOSA - ŽILINA
Ing. Ivana Adamicová
Do Stošky 8
010 04 ŽILINA-Bánová
tel: 041/5622289, 0903 153 789
E-mail: **sposazr@pobox.sk**

SPOSA - PARTIZÁNSKE
Jozef Mekyš
ul. Generála Svobodu 1271
958 01 PARTIZÁNSKE
E-mail: **sposape@zoznam.sk**

SPOSA - NM
Roman Uhrecký
pri ŠZŠ na ul. Kollára 3
915 01 Nové Mesto nad Váhom
mobil:0905 323 126
E-mail: **uhrecky@zoznam.sk**

Klub rodičov aut.detí (KRAD)
štatut.zást.: Róbert Mikulášik
Kollárova 4
949 01 NITRA
tel.:0907 747 364
e-mail: **kradnr@gmail.com**

SPOSA - TRNAVA
Sylvia Záhorová
Hlavná 17
917 00 TRNAVA
mail: **sposa.t@gmail.com**
tel: 033/ 5521165, fax: 033/ 5589324

SPOSA - KOMÁRNO
Alena Kajanová
Vodná 12/23
945 01 KOMÁRNO
E-mail: **kajanovaalena@gmail.com**
tel: 035/ 7731408

SPOSA - LEVOČA
Spojená špeciálne základná škola internátna Jána Vojtašáka
Kláštorská 24/a
054 32 LEVOČA
E-mail: **sposalev@post.sk**
Predseda: Janka Dolanská

SPOSA - KOŠICE
Mgr. Anna Uchnárová
Jasuschova 24
040 11 KOŠICE
D: 055/ 6451289
mobil: 0905 294 937

SPOSA - Banská Bystrica
PaedDr. Martin Golema
Kollárova 12
974 01 BANSKÁ BYSTRICA
E-mail: **martin.golema@umb.sk**

SPOSA - TRENČÍN
Renáta Holbová
Strojárov 750/4
018 41 DUBNICA n.VÁHOM tel: 0908 222 818
E-mail: **rena.h@azet.sk**

SPOSA - MARTIN
Edita Šufliarska
Hollého 87
036 01 MARTIN

SPOSA - Nové Zámky
Ing. Erika Andová
Zdravotnícka 5
940 51 NOVÉ ZÁMKY
tel: 035/6416157,
mobil: 0907 629 224
e-mail: **sposanz@azet.sk**

SPOSA - ŠAĽA
Annamária Hakszerová
Jánošíkova 36
927 01 Šaľa
tel: 0907 751 795
E-mail: **hakszerova@zoznam.sk**

SPOSA - Dunajská Streda
Rényska 8
929 01 Dunajská Streda

SPOSA - PRIEVIDZA
Úzka 2
971 01 Prievidza
E-mail: **sposa.prievidza@gmail.com**

SPOSA - SENICA
Ivana Karvašová
Kunov 164
905 01 SENICA
ŽIVOT S AUTIZMOM - LTK
riaditeľ: JUDr. Ivan Štubňa
976 02 Motyčky 16
mobil: 0905 823 052

Prvý medzinárodný veľtrh práce na Slovensku

Profesia Days 2010

Spoločnosť Profesia otvorila vo februári tohto roku 1. ročník medzinárodného veľtrhu práce Profesia Days 2010. Veľtrh bol určený všetkým nezamestnaným, študentom, absolventom škôl, ako aj pracujúcim z celého Slovenska, ktorí si hľadali nové zamestnanie. Veľtrh Profesia Days trval dva dni a konal sa pod jednou strechou v areáli Sibamac Arény Národného tenisového centra na Príkopovej ulici v Bratislave, kde sa so záujemcami stretlo asi päťdesiat vystavovateľov – zamestnávateľov. Ponúkali nielen informácie o voľných pracovných miestach, ale aj rozličné možnosti školenia a následnej perspektívny pracovného postupu, ako aj absolvovanie rozličného rekvalifikačného vzdelávania.

Prítomné boli aj početné personálne a vzdelávacie agentúry, no aj štátne organizácie, napríklad Ústredie práce, sociálnych vecí a rodiny SR a špecializované spoločnosti zamerané na trh práce, ktoré poskytli záujemcom veľmi dôležité informácie, ktoré mohli adepti na ponúkané pracovné miesta využiť napríklad, pri pracovnom pohovore, písaní životopisu, motivačného listu či pri prezentácii svojich schopností. Spoločnosť Profesia, hlavný organizátor tohto podujatia, pôsobí na slovenskom trhu práce už 13 rokov.

Aktivisti spoločnosti DELL ponúkajúci prácovné možnosti nezamestnaným záujemcom

Snímka zo seminára Profesia Days 16.2. 2010

„Minulý rok znamenal to najhoršie, čo nás na trhu práce mohlo stretnúť. V roku 2009 sa miera nezamestnanosti vrátila na hodnoty, ktoré sme mali pred piatimi rokmi. Počet voľných pracovných miest sa dostal k číslam, ktoré sú historicky najnižšie. Situácia, ktorá nastala, bola nová aj pre nás. Rozmýšľali sme, ako na túto situáciu zareagovať a čo nové priniesť na trh práce. Výsledkom je Profesia Days 2010“, uviedol na otvorení veľtrhu riaditeľ spoločnosti Profesia, **Dalibor Jakuš**. Zdôraznil i motto tohto veľtrhu: **Všetko o práci** a dodal: „Dúfame, že rok 2010 bude iný“. Súbežne s veľtrhom práce pripravili organizátori pre návštevníkov pestrý sprievodný program, z ktorého si bolo možné vybrať čo koho najviac zaujalo. Priestory Sibamac arény boli počas obidvoch dní veľtrhu - 16. a 17. februára - celkom plné ľudí. Mnohí z nich navštívili obsahovo veľmi fundované odborné semináre a konzultácie, iní si testovali svoje znalosti z anglického jazyka, a pritom mohli aj súťažiť a vyhrať zaujímavé ceny. Boli to však väčšinou mladšie vekové roč-

níky uchádzačov o prácu.
Na Profesii Days sa zúčastnili okrem iných, aj vystavovatelia spoločností Allianz, UniCredit Bank, IBM, Accenture, Dell, Lidl, Tesco Stores, PSA Peugeot Citroën Slovakia, Sony Slovakia, IBM, Manpower Slovensko, Pricewaterhouse Coopers, Slovenské elektrárne, Sony Slovakia, Ševt, Slovenské energetické strojárne, ESET, Kraft Foods, ale aj chránené dielne napríklad pri Združení na pomoc mentálne postihnutým vo Vranove nad Topľou, ktoré zastupoval na veľtrhu **Milan Kolesár**. Všimli sme si aj stánok ďalšej chránenej dielne z Piešťan, o ktorej nám porozprával **Richard Kopún** a tiež informačný stánok Národnej rady občanov so zdravotným postihnutím, kde poskytovala informácie o.i., aj predsedníčka Zväzu telesne postihnutých **Monika Vrábľová** a zástupkyňa Národnej rady občanov so zdravotným postihnutím (NROZP) **Anna Reháková.** Rušno bolo aj okolo stánku Ústredia práce, sociálnych vecí a rodiny SR.
Na jednom vhodnom mieste takto veľmi účelne a veľmi rýchlo bolo možné získať mnoho dobrých, potrebných skúseností, alebo aj priamo nájsť si novú prácu. Veríme, že druhý. ročník Profesia Days bude ešte lepší ako prvý.

Margita Škrabálková
Snímky: autorka

Ing. Monika Vrábľová informuje o činnosti SZTP. v informačnom stánku na Profesia Days 2010.

Informačný stánok Úradu práce, sociálnych vecí a rodiny v Bratislave.

Zástupcovia chránenej keramickej dielne pri ZPMP v SR, vo Vranove nad Topľou v informačnom stánku na Profeseia Days tiež prezentovali svoju činnosť.

Jedinečná rehabilitácia aj pre slovenské deti

Rovnaké šance a kroky vpred

Vďaka príspevku od Nadácie Všeobecnej úverovej banky (VÚB) sa zdravotne postihnutej Lenke zväčšili šance na samostatnejší a kvalitnejší život. Vie prejsť pár krokov na trojbodových paliciach. Po absolvovaní pobytu získala na kondícii a s minimálnou oporou vydrží stáť až 30 minút, dosvedčila mama 15-ročnej Lenky Hudecovej. Z vozíčkarky sa tak stalo čiastočne chodiace dievča, ktoré má z toho veľkú radosť.
Lenka Hudecová je jednou z 15 detí, ktoré vďaka Nadácii VÚB mohli absolvovať špeciálnu liečebnú terapiu v rehabilitačnom centre ADELI v Piešťanoch. Po jej absolvovaní sa im podarilo urobiť pokrok v zlepšení svojho zdravotného stavu. Denne absolvovali 5-6 hodín intenzívnej rehabilitácie v liečebnom centre. Jej základom je každodenné 2-hodinové cvičenie v špeciálnom obleku. (Tento má špeciálne vlastnosti, podobne ako oblek využívaný kozmonautami pri ruskom vesmírnom výskume). Potom nasledovali ďalšie terapie, ktoré zosilňovali efekt cvičenia. Bola to predovšetkým manuálna terapia, kryokontrastná terapia, kyslíková terapia, bahenné zábaly, logopédia a iné. Rehabilitačný program ADELI je aj v súčasnosti veľmi intenzívny, individuálny a dosahuje vysokú úspešnosť. Terapia je určená predovšetkým deťom trpiacim detskou mozgovou obrnou a dospelým pacientom po úrazoch hlavy, mozgu a po mozgových príhodách.

„Mali sme vedomosti, že v centre ADELI v Piešťanoch poskytujú špičkovú rehabilitačnú starostlivosť deťom s detskou mozgovou obrnou, ale aj dospelým po vážnych úrazoch mozgu a ďalších ochoreniach. Väčšinu pacientov však tvorili a tvoria detskí pacienti zo zahraničia, ktorým ich poisťovne túto liečbu preplácajú buď v plnej výške alebo aspoň čiastočne. Preto sme sa rozhodli finančne podporiť aj liečbu slovenských detí a dať im „rovnaké šance“, hovorí o dôvodoch, prečo Nadácia VÚB poskytla takúto formu pomoci, jej správkyňa, **Martina Slezáková.**

„Z mojich skúseností zo zahraničia viem, že práve pomoc nadácií zdravotne odkázaným je neoceniteľná, a to aj napriek tomu, že zahraničným pacientom zdravotné poisťovne preplácajú

oveľa väčší rozsah zdravotnej starostlivosti. Preto si veľmi vážime prístup Nadácie VÚB, ktorá sa rozhodla podporiť slovenské deti a umožniť im kvalitnú rehabilitačnú starostlivosť doma, na Slovensku", oceňuje prístup Nadácie VÚB **MUDr. Maxim Raskin,** riaditeľ rehabilitačného centra ADELI. Aj vďaka tomuto finančnému príspevku bolo na chodbách rehabilitačného centra ADELI počuť viac ako vlani, slovenčinu. Okrem zlepšenia zdravotného stavu sa deťom, ktoré absolvovali uvedený rehabilitačný pobyt, značne zlepšil aj ich psychický stav.

Projekt „O krok vpred"

Prví slovenskí pacienti v medzinárodnom rehabilitačnom centre ADELI však ukončili svoju rehabilitačnú liečbu už vlani v decembri, a to vďaka programu Nadácie SPP „O krok vpred". Nadácia SPP sa vlani totiž rozhodla, že podporí práve žiadateľov o rehabilitačnú liečbu v centre ADELI v Piešťanoch. „Dôvody, prečo sme sa rozhodli nadviazať spoluprácu práve s ADELI bol veľký počet žiadostí, ktoré sme do Nadácie dostávali na túto liečbu, povedala **Milica Danková** z Nadácie SPP a zdôraznila: „Vieme, že správna rehabilitačná liečba je pre telesne postihnutých v takmer všetkých prípadoch kľúčová pre udržanie a zlepšenie ich zdravotného stavu". Rehabilitačný program ADELI je veľmi intenzívny, individuálny a vykazuje až 94-percentnú úspešnosť. „Sme veľmi radi, že sa Nadácia SPP rozhodla podporiť práve rehabilitačnú liečbu v našom centre a že takto viac slovenských pacientov dostane šancu na výraznejšie zlepšenie zdravotného stavu. Hoci sme začali rokovania so zdravotnými poisťovňami, pacienti sú zatiaľ naozaj odkázaní práve na takéto zdroje financovania rehabilitácie", povedal riaditeľ medzinárodného rehabilitačného centra ADELI, Maxim Raskin a dodal. „Sme mimoriadne vďační aj preto, lebo projekt Nadácie SPP bol prvou lastovičkou, ktorú v ďalšom období budú nasledovať aj ďalšie podobné projekty".

Prvým pacientom v rámci projektu O Krok vpred bol 3-ročný **Matúško Droščin**, ktorého v Piešťanoch sprevádzala jeho mama **Anna Droščinová:** „Chcem sa v prvom rade poďakovať Nadácii SPP, ktorá nám umožnila absolvovať tento rehabilitačný pobyt. Matúškovi sa cvičenie veľmi páči

Prvý pacient zo SR v centre ADELI, 3-ročný Matúš Droščín

a bola som prekvapená, že už po prvých dňoch bolo vidieť aj výrazné zlepšenie zdravotného stavu. Som rada, že Matúško mal šancu dostať sa „O krok vpred."

Raná rehabilitácia rizikových detí

Ochrániť deti, ktorým hrozí postihnutie pred budúcnosťou na invalidnom vozíku, taký cieľ si dáva rehabilitačné centrum ADELI v Piešťanoch vo svojom novom rehabilitačnom programe.

Dlhoročné skúsenosti s ťažko telesne postihnutými a skutočnosť, že väčšina postihnutých detí začína s rehabilitáciou neskoro, keď už sú zmeny na zdravotnom stave nezvratné, boli predpokladom vzniku tohto programu. K projektu ranej rehabilitácie vyšla aj informačná brožúra **„Čas sa nedá vrátiť"**, určená matkám, ktoré mali problémy počas tehotenstva, pôrodu, alebo ktorých deti majú prejavy zaostávania či prekonali iné zdravotné problémy počas prenatálneho vývoja. V informačnej brožúre a na webovej stránke **www.rizikovedeti.sk** sú sústredené všetky podstatné informácie, ktoré by mali mamičkám pomôcť správne sa rozhodnúť a včas vyhľadať odborníka.

V centre ADELI sa často stretávame s príbehmi, ktoré by sa práve vďaka včasnej diagnostike a následnej rehabilitácii mohli skončiť šťastnejšie. Napríklad: „Romanka sa narodila z rizikovej gravidity, podľa lekárov však úplne zdravá", hovorí o svojej dcére **Slávka Dejczová**. „V jej zdravotnej dokumentácii sa sedem mesiacov opakuje

Malá pacientka Romanka po úspešnej rehabilitácii v ADELI.

veta, že dieťa je zdravé, čulé. Keď však Romanka sedela, po istom čase sa zosúvala do ľavej strany. Mala problémy samostatne sedieť a hoci sa to časom naučila, bolo to v porovnaní s deťmi v jej veku, neskôr. Keď pri snahe chodiť neustále padala, podstúpili sme rôzne ambulantné vyšetrenia, ale presná diagnóza stanovená nebola. Po dlhých komplikáciách som sa nakoniec skontaktovala s neurológom v inom meste a jeho vyšetrenie potvrdilo, že moje dieťa má detskú mozgovú obrnu (DMO, ľavostrannú hemiparézu). Verdikt bol spečatený a mne sa zrútil svet. Nikomu neželám prežiť tie okamihy. Zanedbané cvičenie!!! Ak by sa diagnóza potvrdila hneď po pôrode, nemuselo to takto skončiť. U novorodenca však rehabilitácia dokáže doslova zázraky. V našom prípade sme mali sklz 11 mesiacov. I keď dnes na mojej dcérke Romanke laik na prvý pohľad nespozoruje telesné postihnutie, môžem dodať len toľko - sú to výsledky tvrdej driny".

A ako zdôraznil napokon Maxim Raskin, riaditeľ ADELI Medical Centra v Piešťanoch: „Veríme, že aj štátne organizácie podporia náš nový projekt. Včasnou rehabilitáciou sa nielen deťom, ich rodičom, ale aj štátu môže ušetriť veľa námahy, času a nakoniec aj finančných prostriedkov (napríklad, zo zdravotného a sociálneho poistenia). Fakt, že ochoreniu je lepšie predchádzať, ako ho následne liečiť, je predsa dávno známy".

Nedávno ukončili dvojtýždňovú rehabilitáciu prvé deti v rámci programu Ranej rehabilitácie. Dva

týždne intenzívne cvičili pod dohľadom skúsených fyzioterapeutov a cvičenia boli doplnené aj ďalšími procedúrami, ktoré účinok cvičenia znásobujú. Mamičky budú v rehabilitácii s odporúčanými cvikmi pokračovať aj v domácom prostredí, budú pravidelne dochádzať na kontroly a v prípade potreby budú rehabilitáciu opakovať aj priamo v centre ADELI.

Mgr. Miriam Juhanesovičová
Snímky: archív autorky

V táboroch sa stretnú aj súrodenci z detských domovov

Spoločnosť Úsmev ako dar organizuje letné tábory a výlety pre deti z detských domovov už viac než 20 rokov. Aj počas tohtoročných letných mesiacov ich organizuje pravidelne, a to nielen pre deti z detských domovov, ale aj z profesionálnych a náhradných rodín, v snahe podporovať talent a záujmy detí, aj ich sebavedomie. Niektoré tábory sú určené nádejným spevákom, iné malým fotografom, ďalšie sa orientujú na spájanie súrodencov pochádzajúcich z rozdelených rodín. Ich cieľom je umožniť aj samotným rodičom oddych, relax a priestor podeliť sa o svoje skúsenosti s inými rodičmi, ale najmä s odborníkmi.

„Do letných táborov prichádzajú najmä deti z detských domovov, ktoré nemajú počas leta kam ísť – nemôžu stráviť leto u svojich biologických rodičov či u príbuzných a nemajú ani priateľskú rodinu, u ktorej by prežili prázdniny. Na našich táboroch im leto spríjemnia ľudia, ku ktorým majú blízko - naši dobrovoľníci zvaní tiež anjeli, ktorí ich v detských domovoch navštevujú aj počas celého roka“, povedala **Mária Periová**, manažérka Spoločnosti priateľov detí z detských domovov Úsmev ako dar a zdôraznila: „V táboroch sa snažíme deťom ukázať možnosti vhodného využitia voľného času, podporiť ich záujmy, ale aj rozvoj ich sebavedomia a základných komunikačných a sociálnych zručností (vyjadriť city, empatiu, umožniť im pozitívne hodnotiť seba aj druhých, tímovo pracovať, tvorivo riešiť každodenné situácie v medziľudských vzťahoch a podobne)“.

Dobrovoľníci – „anjeli“, ktorí spolu so zamestnancami Spoločnosti Úsmev ako dar tieto letné tábory vedú, sú absolventmi tzv. anjelskej akadémie – vzdelávacieho programu pre mladých, ktorý akreditovalo Ministerstvo školstva SR. V rámci tohto programu „anjeli“ získavajú vedomosti o detských domovoch, spoznajú sociálne zákony a nadobúdajú zručnosti, ktoré im umožňujú aj ďalej pracovať s deťmi, vhodne vypĺňať ich voľný čas a budovať si s nimi pevné a pozitívne väzby.

Osobitnou skupinou, na ktorú sa tiež snažíme upriamiť pozornosť, sú náhradné a profesionálne rodiny. Tábory pre nich organizujeme v Piešťanoch, Bratislave, vo Vysokých Tatrách, v Drienici a v Kopytovskej doline neďaleko Prešova. Jeden z takýchto táborov sa už tradične koná v obci Látky pri Banskej Bystrici (2.-7. augusta). „Program je zameraný na získanie rodičovských zručností pri riešení výchovných problémov detí v rodinách. Súčasťou pobytu sú individuálne aj spoločné konzultácie s odborníkmi“, hovorí **Eva Bendíková,** psychologička a spolupracovníčka Úsmevu ako dar, ktorá tábor vedie. Počas programu pre rodičov sa deťom v táboroch venujú animátori, a to s programom zacieleným najmä na získavanie pozitívneho sebavedomia, ktoré deťom vyrastajúcim v detských domovoch, často chýba.

Niektoré z Letných táborov Spoločnosti ÚSMEV AKO DAR

2.-7.júl: RS **Riečky**, Župkov pri Žarnovici: deti z detských domovov
3.-5. júl: **Kunovská priehrada**: deti a matky z ubytovne Fortuna v Bratislave
4.-11.júl: **Stará Lesná**: profesionálni rodičia z detského domova na Ukrajine a 8 detí
9.-16. júl: **Kunerád**: deti z detského domova
11.-16. júl: **Terchová**: environmentálny tábor pre deti z detských domovov
12.-17. júl: **Králiky**: deti z detských domovov
12.-18. júl: **Čremošné**: pre deti z detských domovov
12.-19.júl: **Podlesok, Slovenský raj:** deti z detských domovov
15.-20. júl: **Malinô Brdo**, Ružomberok: deti z ubytovne Fortuna v Bratislave
19.-24.júl: **Dubovica (pri Sabinove)**: deti z krízového Centra Dorka
19.-25. júl: **Kolarovice**: deti z detských domovov
21.-25.júl: **Drienica,** profesionálne rodiny
23.-31. júl: **Výtoky (Piešťany):** Okom kamery (fotografia a kamera, úprava fotiek, filmov, pre deti z detských domovov)
26.-30. júl: **okolie Banskej Bystrice,** deti z detských domovov
26.-31.júl: **Medzev**: deti z detského domova
26.-31.júl: **Králiky:** pre deti z detského domova
31. júl-4. august: **Stará Lesná**, náhradné rodiny
2.-7. august: **Látky**, pre profesionálne rodiny
9.-14. august: **Nemecká:** pre súrodenecké skupiny
16.-21. august: **Záhorská Bystrica,** Bratislava, Spevácky tábor – pre deti z domovov, ktoré majú hudobný talent (workshopy na témy ako odbúrať trému na javisku, rozšírenie hudobného rozhľadu, nácvik hlasovej techniky, a pod.)
18.-22. **Kopytovská dolina,** Prešov: pre náhradné rodiny
a ďalšie. (O prípadných zmenách či o ďalších táboroch v konkrétnych regiónoch budeme počas leta včas informovať)

Andrea Hajdúchová

Spoločnosť Úsmev ako dar odovzdala sociálny byt

Vyňatiu dieťaťa z rodiny do detského domova sa Spoločnosť Úsmev ako dar snaží predísť vyhľadávaním a pomocou rodinám v kríze. Jednou z foriem pomoci je aj poskytovanie bývania, a to predovšetkým v krízových strediskách a potom v sociálnych bytoch.

Veríme, že vláda bude výraznejšie podporovať prevenciu, teda pomoc a poradenstvo ohrozeným rodinám, a prispeje tak k zníženiu počtu detí v detských domovoch.

Pobočka Spoločnosti Úsmev ako dar 21. júna tohto roku odovzdala ďalší zo sociálnych bytov. Dostala ho rodina, ktorej päť detí muselo ísť do detského domova preto, že rodičia nevládali platiť nájomné a prišli o byt. Poskytnutím bytu **v Snine** pomoc rodine nekončí, sociálni pracovníci Úsmevu ako dar jej budú poskytovať poradenstvo v otázke hospodárenia s financiami pre domácnosť a pri hľadaní zamestnania.

Košická pobočka Úsmevu ako dar zároveň začína s rekonštukciou ďalších dvoch bytov. Tie vzniknú v rodinnom dome v Jasove a prví klienti by sa do nich mohli nasťahovať do tohtoročných Vianoc. Dom poskytol Spoločnosti Úsmev ako dar bezplatne **Rád Premonštrátov,** rekonštrukciu sľúbil podporiť aj **Honorárny konzul Belgicka v Košiciach Dany Rottiers** a podieľať sa na nej budú samotní klienti Úsmevu ako dar – otcovia rodín v kríze a mladí odchovanci detských domovov.

„Sociálne byty poskytujeme klientom, pre ktorých sa už skončilo obdobie intenzívnej sociálnej práce, nepotrebujú viac stály dohľad, sú schopní začať žiť samostatný život, na čo však nie je bývanie v krízovom centre najvhodnejšie“, hovorí sociálny pracovník Úsmevu ako dar v Košiciach **Radoslav Dráb** a dodáva.„Byty sú vlastníctvom Úsmevu ako dar, čo je forma ochrany klientov. Ak by sa objavili exekútori z minulosti, nemôžu prísť o strechu nad hlavou. Klienti hradia len náklady na energie“.

Podobných sociálnych bytov už pobočka Úsmev ako dar prenajala niekoľko – v jednom býva žena, odsúdená za zabitie manžela, ktorý ju roky týral. Po prepustení z väzenia jej Úsmev ako dar poskytol byt a pomohol jej s návratom dvoch detí z detského domova.

Ďalší dom pre ohrozenú rodinu sa podarilo získať vďaka spolupráci s mestom Rožňava. Kúpilo ho mesto, s rekonštrukciou pomohol Úsmev ako dar a k rodičom sa mohlo vrátiť šesť detí vyňatých z rodiny a umiestnených do detského domova preto, že rodičia stratili prácu a potom aj bývanie.

Dva byty Úsmev ako dar prenajal Detskému domovu vo Veľkých Kapušanoch, aby aspoň niekoľko detí mohlo žiť v samostatnej skupine. Tento detský domov je jedným z posledných, ktoré ešte neprešli transformáciu na rodinný typ domova. V niekoľkoposchodovej bytovke domova tu žije skoro 200 detí. Úsmev ako dar sa snažil pre deti v bytoch nájsť profesionálne rodiny, ale, keďže ide o staršie a rómske deti, záujem bol nízky.

Vyhľadávanie a pomoc rodinám v kríze je kľúčom k zníženiu počtu detí v detských domovoch. Podľa prieskumu **„Ohrozená rodina“ (Úsmev ako dar, 2007)** by sa až 56 percent z takmer päťtisíc detí v detských domovoch mohlo vrátiť k rodine, keby jej pri riešení problémov pomohli odborníci. Veríme preto, že vláda bude výraznejšie podporovať aj terénnu sociálnu prácu s rodinami.

Zdroj: Spoločnosť priateľov detí z detských domovov Úsmev ako dar

Výstava Spoločne a zodpovedne

Karpatská nadácia predstavila v čase od 18. do 29. júna tohto roku zaujímavú výstavu s názvom Spoločne a zodpovedne. Fotografie a krátke príbehy prezentovali spoluprácu 18 neziskových organizácií s firmami pri realizácii verejnoprospešných projektov na východnom Slovensku. Prvá zastávka putovnej výstavy bola v zapožičaných priestoroch OC Optima v Košiciach.

Výstava predstavila dobré príklady spolupráce neziskových organizácií z východného Slovenska s miestnymi podnikateľmi, ktorí podporujú ich aktivity rôznymi spôsobmi. Verejnosti sa na výstave predstavia organizácie, ktoré sa zaoberajú ochranou životného prostredia, prácou s deťmi a mládežou, pomocou sociálne či zdravotne znevýhodneným skupinám obyvateľstva, ochranou práv zvierat a mnohé ďalšie. Návštevníci sa dozvedeli, ako je možné jednoducho a nenákladnou formou podporovať kvalitné vzdelávanie autistických detí, koho zlákala myšlienka prispieť na záchranu Šarišského hradu, či kto podporuje starostlivosť o opustených psíkov.

„Neziskové organizácie sa v rôznych kútoch východného Slovenska venujú pálčivým a dôležitým témam. Mnohé z nich aktívne spolupracujú s firmami a miestnymi podnikateľmi, pričom v niektorých prípadoch prerástla táto spolupráca do dlhoročného stabilného partnerstva. Naším cieľom bolo tieto fungujúce partnerstvá predstaviť verejnosti a inšpirovať ďalších.“, povedala **Laura Dittel**, riaditeľka Karpatskej nadácie. Výstavu budú môcť do novembra 2010 vidieť obyvatelia viacerých miest východného Slovenska. Uskutoční sa v rámci projektu s názvom Spoločne a zodpovedne, ktorý je spolufinancovaný z Nórskeho finančného mechanizmu a štátneho rozpočtu Slovenskej republiky.

(mp)

Svetový deň zdravia 2010

Urbanizácia a život seniorov

Pri príležitosti tohtoročného Svetového dňa zdravia, ktorý si svet pripomenul opäť 7. apríla, sa v Bratislave uskutočnilo stretnutie s novinármi. Konalo sa v spolupráci s kanceláriou Svetovej zdravotníckej organizácie na Slovensku, Magistrátom hlavného mesta SR Bratislavy a Nadáciou SOCIA. Hlavnou témou bol tentoraz život seniorov v meste.

Darina Sedláková, riaditeľka Kancelárie Svetovej zdravotníckej organizácie (SZO) na Slovensku, vysvetľovala dôvod tohtoročnej témy - **Urbanizácia a zdravie a seniori v meste. Viera Karovičová**, vedúca oddelenia sociálnych vecí, Magistrátu hl. mesta Bratislavy, predstavila zasa činnosť bratislavskej kancelárie **Zdravé mesto. Vladislav Matej,** výkonný riaditeľ **Nadácie SOCIA**, v krátkosti zhodnotil výsledky ankety o podmienkach života seniorov v Bratislave. **Božena Číčelová**, seniorka z Bratislavy, sa podelila so svojím pohľadom na to, ako a či je naša spoločnosť pripravená pochopiť a akceptovať staršiu generáciu.

Podujatie sprevádzala živá diskusia na viaceré témy. Napríklad: svet sa urbanizuje a počet seniorov v mestách narastá, aká je starostlivosť o seniorov v meste, čo robí kancelária Zdravé mesto – Bratislava pre seniorov, keďže dvadsať percent obyvateľov Bratislavy má seniorský vek a ako sa seniorom v hlavnom meste SR žije. Odpoveď na otázku: **„Je Bratislava priateľská voči seniorom?"** poskytli aj výsledky prieskumu. Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (Age friendly cities) je zrejmé, že pre seniorov je najprirodzenejšie a najlepšie zostať obklopení blízkymi ľuďmi a známymi vecami. Z tohto poznatku vychádzala aj uvedená slovenská anketa. V ankete sme sa pozastavili pri odpovediach na otázku týkajúcu sa dopravy:

Existuje dostatok vyhradených parkovacích miest a miest na vystupovanie pre ľudí s obmedzenou pohyblivosťou a ostatní ich rešpektujú ? Len 8 percent odpovedalo „áno" a až 55 percent dalo odpoveď „nie".

Zaujala nás aj ďalšia otázka týkajúca sa bývania seniorov, a to: **či starší ľudia majú možnosť získať primerané a cenovo dostupné bývanie vo štvrtiach, ktoré sú bezpečné a sú vybavené službami ?** Odpoveď „áno" dalo 17 percent opýtaných a „nie" odpovedalo až 60 percent respondentov.

Na ďalšiu otázku o tom, **či tí, čo stavajú a ponúkajú byty a domy, poznajú potreby starších ľudí a či je preto na trhu veľký výber malých i väčších bytov, vhodných pre seniorov?** „Áno" Odpovedalo len päť percent opýtaných a „nie" odpovedalo až 45 percent.

Riešením tu je posilniť terénne a ambulantné služby. Aby sa veci pohli správnym smerom, mali by začať spolupracovať všetky zainteresované strany – seniori, ich blízki, poskytovatelia sociálnych služieb, samospráva, aj štát.

A čo na tému Urbanizácia, zdravie a život seniorov povedala staršia obyvateľka Bratislavy, **MUDr. Božena Číčelová?** Svoj príbeh, ktorý prítomným porozprávala, stojí za prečítanie a núti človeka aj zamyslieť sa. Zverejňujeme ho preto v nasledujúcich riadkoch.

„Som lekárka, na dôchodku dlhšie ako 10 rokov. Do dôchodku som išla predčasne o 2 roky skôr, z dôvodu starostlivosti o svoju svokru, ktorá žila s nami v spoločnej domácnosti. Bola to pre mňa výzva, ktorú som prijala ako optimálne riešenie v danej situácii, lebo v čase, keď som aktívne pracovala ako lekárka, som ja prijímala od nej pomoc v domácich prácach i v starostlivosti o naše tri deti. Keď nás starká ako 91-ročná opustila, popri starostlivosti o naše vnúčatá, dnes ich máme už 8, som sa snažila pripojiť k viacerým zmysluplným projektom, lebo do zamestnania som sa už nevrátila.

Jedným z projektov je už niekoľkoročná dobrovoľnícka činnosť v istej bratislavskej mimovládnej organizácii , ktorá pomáha starším, na pomoc odkázaným ľuďom. Jedno funkčné obdobie som bola dokonca predsedníčkou tejto organizácie, takže problematika mimovládnych neziskových organizácií je mi blízka a známa.

Uvedené zariadenie začínalo ako aktivačné geriatrické centrum, ktorého pôvodným zámerom bolo mobilizovať ľudí pri akútnom zhoršení ich zdravotného stavu počas dvoch-troch mesiacov, aby sa mohli vrátiť do svojho pôvodného prostredia. V posledných rokoch popri tomto zameraní však polovica kapacity zariadenia slúži ako domov sociálnych služieb pre ľudí s viacerými vážnymi ochoreniami telesného i psychického charakteru, ktorým príbuzní nemôžu z rôznych dôvodov zabezpečiť trvalú starostlivosť v domácom prostredí. I keď toto zariadenie je malé a jeho víziou je mať rodinný charakter, samotný fakt zmeny prostredia, straty toho, čo starkí mali, zvykanie na nových ľudí a zmena životných zvyklostí, je neraz takou záťažou, že ich psychické sily už nestačia na kompenzáciu týchto strát. K tomu odkázanosť na pomoc iných vo veciach aj intímneho charakteru, je veľmi náročná na prijatie. A to hovorím o zariadení, ktoré patrí k tým lepším, čo sú v Bratislave k dispozícii. Vieme, že Bratislava nemá dosť miest, že kapacita ani kvalita zariadení zďaleka nepokrýva potrebu a to, či už domovov dôchodcov, ktoré sú v správe mestských častí alebo domovov sociálnych služieb, na ktoré prispieva Samosprávny kraj. Jednou z mojich činností je doprevádzanie klientov na rôzne odborné vyšetrenia do zdravotníckych zariadení. Tu si v plnej miere uvedomujem obrovskú náročnosť dostať sa s invalidným vozíkom na mnohé miesta, akým ťažkým výkonom je absolvovať napríklad WC na niektorých poliklinikách. Kľúč si musíte vypýtať v ambulancii, s vozíkom sa zvyčajne dostanete len po dvere, lebo WC nie je bezbariérové, nemá pomocné madlá na zachytenie a skúste prejsť meter v týchto podmienkach! Ďalší problém predstavuje doprava sanitkou, na ktorú čakáte niekedy hodiny, takže nemusíte ani stihnúť vyšetrenie u odborného lekára.

Veľké nedostatky vidím v oblasti informovanosti starých ľudí. Pomalšie vnímanie, poruchy sluchu a zraku ich znevýhodňujú v kontakte s ľuďmi. Či už na úradoch, obchodoch a iných verejných miestach, sa stretajú často s netrpezlivosťou, neochotou až arogancíou, čo má za následok rezignáciu niečo si vybaviť pre seba. Informovanosť - na čo majú nárok, o čo by sa mohli uchádzať - je minimálna nielen u nich, ale aj u ich príbuzenstva.

Dlho som rozmýšľala nad tým, čím môžem prispieť do uvedenej problematiky. Formulovala som si aj odpoveď na otázku prečo robím to, o čom som hovorila. Milujem svoje vnúčatá a som rada s nimi, ale rovnováhu v živote nadobúdam kontaktom so starými ľuďmi, dobrým pocitom, že som im smela niečím pomôcť a súčasne prijať z ich životnej múdrosti, utrpenia a vyrovnávania sa s ním. A prehodnocovať vlastné hodnoty v živote. Nie v poslednom rade sú pre mňa vzácne vzťahy, ktoré mám s niektorými ľuďmi.

Dovoľte mi ukončiť jednou legendou z Bali, ktorou uvádza nemecký psychológ **Anselm Grünn** svoju knihu **Umenie starnúť:**

„V istej odľahlej horskej dedinke ľudia obetovali svojich starých mužov a potom ich jedli. Prišiel deň, keď už nebolo ani jedného starého muža a tradícia upadla do zabudnutia. Raz chceli postaviť veľký dom, v ktorom by zasadala ich rada, ale keď videli kmene stromov, ktoré na ten účel postínali, nikto z nich nevedel, čo bolo hore a čo dole: keby totiž položili brvná opačne, verili, že by to vyvolalo reťazové nešťastie. Istý mladík povedal, že by vedel riešenie, keby mu sľúbili, že už nebudú jesť starých ľudí. Sľúbili to. Priviedol svojho starého otca, ktorého ukrýval a starký problém vyriešil, pretože vedel o stromoch viac ako mladší ľudia, ktorí ešte nikdy veľký dom nestavali“ .

Myslím, že táto legenda má aj nám čo povedať. Aj naša spoločnosť je v nebezpečenstve, že „skonzumuje“ a obetuje svojich starých ľudí. Zdvihnutý prst poukazujúci na prestarnutosť spoločnosti v sebe skrýva negatívny podtón, za čo starí ľudia nemôžu. Zároveň starí ľudia sú nie svojou vinou oddeľovaní od spoločnosti mladších, a preto niet divu, že pre dorastajúcu generáciu sa stávajú príťažou. A pritom aj dnes ich rodina i spoločnosť potrebuje, aby povedali, čo je „hore a čo dolu“ a pomohli nám budovať PEVNÝ DOM.

Na obrázku v ľavo Darina Sedláková, Kancelária SZO v SR. Jolana Javorková (MPSVR SR) a Božena Čičelová, dôchodkyňa z Bratislavy.

Zdravá spoločnosť si potrebuje uvedomovať cit pre múdrosť a zmysel staroby. Ak sa človek naučí vážiť si starobu, pomôže mu to samému pozitívne hľadieť na vlastné starnutie. Pretože starneme všetci, každý deň, premýšľanie o starobe nie je len pre starých! Je aj pre tých, ktorí plánujú financie a ktorí v rozpočtoch obyčajne berú tam, kde je to najľahšie – starým ľuďom. Je aj pre tých, ktorí riešia aktuálne problémy dnešnej doby. Lebo čas beží rýchlejšie, ako si to prajeme a je celkom možné, že aj budúce generácie starých ľudí budú zápasiť s rovnakými problémami, ako tu boli spomínané“.

Pri príležitosti Svetového dňa zdravia v kongresovej sále Primaciálneho paláca si prítomní mohli pozrieť aj krátky film, ktorý pre SZO a nadáciu SOCIA vyrobilo **Občianske združenie VOICES.** Ako vyplynulo z tohto filmu, hoci šediny a telesná zoslabnutosť samozrejme, k starobe patria, starší ľudia, napriek tomu, môžu svoj život prežiť dôstojne a aktívne. Napriek zdravotným obmedzeniam, menším príjmom a väčšej zraniteľnosti. Starší ľudia však potrebujú úprimný vzťah. Potrebujú cítiť, že niekomu na nich záleží a váži si ich život a skúsenosti. Osem minút filmu bolo ale málo na vyriešenie problému starostlivosti o seniorov. Naznačilo však cieľ, kam by sme sa mali dostať. Tento osemminutový film si možno pozrieť aj na: http://www.voices.sk/Zivot_seniorov_v_meste.

Margita Škrabálková
Snímky: autorka

Nepočujúci získali podporu na založenie živností

Spoločnosť T-Mobile Slovensko, v spolupráci s Nadáciou Pontis, Nadáciou Integra a Asociáciou nepočujúcich Slovenska, podporila samozamestnanie sa ďalších jedenástich nepočujúcich. Každému z nich uľahčí štart pri založení živnosti poskytnutý grant do výšky 3 320 eur.

Z Fondu T-Mobile Slovensko Nadácie Pontis bolo na tento účel rozdelených 45 329 eur.

Nezamestnaní žiadatelia o podporu z grantového programu **Hľadáme ďalší zmysel – pre podnikanie** museli najprv absolvovať týždenný kurz **Ako začať podnikať** a neskôr vypracovať a pred komisiou obhájiť vlastný podnikateľský zámer. Týždenný kurz v **Novom Smokovci** vo februári 2010 absolvovalo 13 nepočujúcich z celého Slovenska. O finančnú podporu do výšky 3 320 EUR sa uchádzali v marci 2010. Jedenásti z nich si svoj podnikateľský zámer obhájili aj pred hodnotiacou komisiou. Od začiatku apríla do konca augusta 2010 si absolventi kurzu budú postupne zakla-

dať živnosti a rozbiehať svoje podnikanie.
Predmetom jednotlivých živností sú, napríklad, fotografovanie, murárske práce, stolárstvo či masérske služby.
„Medzi nami sú veľmi šikovní nepočujúci, ktorí potrebujú pomoc a radu. Je to pre nás veľmi dobrá vec, keďže ide nielen o podporu finančnú, ale aj o pomoc s prístupom k informáciám formou, ktorá je pre nás prijateľná. Verím, že viacerým z nás to školenie zvýšilo sebadôveru a dodalo nám silu osamostatniť sa“, povedal **Pavol Mikuš**, účastník kurzu a začínajúci podnikateľ z Bratislavy.
Pavol rozbieha podnikanie v oblasti masérskych služieb a príspevok z Nadácie Pontis plánuje využiť na vybavenie masérskeho salóna.
Grantový program Hľadáme ďalší zmysel – pre podnikanie bol tento rok vyhlásený už po tretíkrát. Jeho cieľom je zvýšiť šancu ľudí so sluchovým postihnutím založiť si živnosť. Začať podnikať je výzvou aj pre zdravých ľudí. U zdravotne znevýhodnených je prekážok, ktoré ich môžu od podnikania odradiť, oveľa viac. Aj preto je finančná, poradenská a ďalšia pomoc poskytnutá uchádzačom hneď na začiatku podnikania.
„Jedenásť podporených budúcich živnostníkov sa pridá k už 20 podnikateľom, ktorí získali podporu a poradenskú pomoc v predchádzajúcich ročníkoch. Produkty a služby poskytujú aj prostredníctvom špecializovaného internetového portálu o nepočujúcich podnikateľoch **www.nepocujucipodnikatelia.sk“**, povedala o výsledkoch grantového programu **Tatiana Švrčková** zo spoločnosti **T-Mobile Slovensko**. Záujemcovia si môžu o tohtoročnom programe Hľadáme ďalší zmysel – pre podnikanie pozrieť aj krátke video.

Zdroj: Nadácia Pontis

Nielen voľby, ale aj kampaň za dôstojný život

Jubilejný Deň krivých zrkadiel 2010

Rok 2010 je pre Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v SR (ZPMP v SR) významným z viacerých dôvodov. Dvanásteho júna uplynulo 30 rokov od založenia prvého združenia v Bratislave a zároveň sa uskutočnil jubilejný, piaty ročník Dňa krivých zrkadiel.

Pohľad do zrkadla nás niekedy prekvapí. Vidíme sa v ňom iní, ako v skutočnosti sme. Záleží od uhla pohľadu i od zrkadla. Dôležité je uvedomiť si, že náš výzor nehovorí nič o tom, akí naozaj sme. To, na čom skutočne záleží, je ukryté vo vnútri každého človeka. Ľudia s mentálnym postihnutím často vyzerajú inak. Neznamená to však, že sú horší, ako väčšina z nás. Stačí zmeniť uhol pohľadu a uvedomiť si, že tie najhodnotnejšie veci v nás sú voľným okom neviditeľné. Dajú sa len cítiť. Musíme však chcieť. Cieľom celoslovenského Dňa krivých zrkadiel je: byť pozitívnym príkladom ako ovplyvňovať postoje verejnosti voči občanom s mentálnym postihnutím a odbúravať predsudky voči nim. Každý z nás môže byť staviteľom pomyselných mostov, ktoré spájajú ľudí a vytvárajú cesty k novým cieľom.
Jedným z takých spájajúcich mostov bude jesenné podujatie - tiež jubilejný, **15. ročník súťažnej prehliadky výtvarných prác Výtvarný salón ZPMP.**

Tridsať rokov je v živote človeka dostatočne dlhý čas na to, aby dospel, v živote organizácie by to, myslíme, mohlo platiť tiež. Za týmito rokmi je skryté obrovské množstvo práce, stovky, až tisíce ľudí, ich osudov, úspechov či neúspechov, radosti, ale i bôle, starosti, no aj vyriešené problémy. V tomto roku budeme spomínať, možno aj trochu bilancovať. Kde sme boli, kadiaľ šli, kam sme sa dostali a určite budeme hovoriť aj o tom, kam smerujeme ďalej. Život nášho združenia je nikdy nekončiaca cesta, po ktorej kráčame. A pokiaľ bude na Slovensku čo i len jeden človek s mentálnym postihnutím, ktorý bude potrebovať pomoc, naša práca má zmysel.

Čo znamená kampaň Sme takí ako vy. Chceme žiť s vami!

Dňa 12. júna 2010 odštartovalo ZPMP v SR kampaň za dôstojný život ľudí s mentálnym postihnutím. Jej názov a motto je: SME TAKÍ ISTÍ AKO VY. CHCEME ŽIŤ S VAMI!
Reaguje tak na reálnu situáciu a podmienky, v ktorých ľudia s mentálnym postihnutím na Slovensku žijú. Aj keď verejnosť žije v predstave, že o všetkých ľudí s postihnutím je dostatočne postarané a majú všetko, čo potrebujú, ide v tomto prípade o omyl. Mnohé cesty, ktoré spoločnosť vo všeobecnosti považuje za vhodné na riešenie problémov ľudí s mentálnym postihnutím, nie sú tie najvhodnejšie a, v mnohých prípadoch, ide o riešenia najjednoduchšie pre spoločnosť, prípadne pre zodpovedné orgány a inštitúcie. Ľudia s mentálnym postihnutím nemajú ani zďaleka porovnateľné šance vzdelávať sa, získať zamestnanie, zmysluplne tráviť svoj voľný čas. S ich aktívnou participáciou na živote sa v súčasných podmienkach Slovenska neráta.
V rámci kampane za dôstojný život ľudí s mentálnym postihnutím sa **12. júna** tohto roku počas **Dňa krivých zrkadiel** na celom Slovensku konali rozličné podujatia. Napríklad:
v **Nových Zámkoch** sa konala verejná zbierka spojená s informovaním verejnosti o živote ľudí s postihnutím, rozdávali sa letáčiky, **Denné centrum Frézia, Nezisková organizácia v Partizánskom** uskutočnila workshop a okrem toho aj výstavu prác svojich výtvarne nadaných členov a tiež verejnú zbierku, v **Kežmarku** združenie **Korytnačka** zorganizovalo výstavu prác svojich členov a verejnú zbierku, v **Spišskej Novej Vsi** sa uskutočnila výtvarná súťaž s názvom **Maľujeme srdcom** spojená s výstavou súťažných prác **v Galérii umelcov Spiša, v Prešove** prezentovali naši členovia svoje výrobky úžitkového umenia, vystúpili aj s kultúrnym programom a verejnú zbierku naši dobrovoľníci spojili s rozdávaním letákov a zrkadielok. **V Trenčíne** sa naši členovia reprezentovali svojimi umeleckými užitkovými výrobkami a výtvarnými prácami. Podujatie bolo spojené s predajom na Hlavnom námestí v Trenčíne. Sprievodný kultúrny program sa uskutočnil v spolupráci so žiakmi školy z ul. V. Predmerského v Trenčíne a Špeciálnej základnej školy internátnej v Trenčianskej Teplej.
V Gelnici sa uskutočnila výstava prác žiakov, Odborného učilišťa internátneho a členov ZPMP v SR, ako aj koncert, na ktorom vystúpili naši členovia, žiaci Špeciálnej základnej školy, centra voľného času, Odborného učilišťa internátneho, ale aj žiaci gelnickej Základnej umeleckej školy a so svojím divadelným predstavením vystúpilo i divadielko z Prešova. Tieto podujatia sa konali v spolupráci s mestom Gelnica. Aj v **Malackách** naši členovia pripravili kultúrny program na námestí mesta. V **Nitre** sa v **Ponitrianskom múzeu** a blízkom okolí rozdávali plagátiky o činnosti ZPMP v SR a naši členovia sprevádzali návštevníkov výstavou

„Dobrý deň, Nitra". NÁŠ DOM, Nezisková organizácia v **Trnave**, sa zapojila do kampane už v dňoch 10. až 11. júna a zúčastnila sa aj na predajných dňoch zdravia mesta Trnava. V **Komárne** sa zasa 17. júna uskutočnil benefičný koncert. V **Stropkove** si naši členovia pre všetkých záujemcov prichystali workshopy (tanečný, fotografický, divadelný, hudobný, hrnčiarsky a nechýbal ani workshop zameraný na grafity). V **Košiciach** sa uskutočnilo vystúpenie detí - členov ZPMP v SR v spolupráci s **Domovom sociálnych služieb Park mládeže z Kmeťovej.**

V **Bratislave** sa Deň krivých zrkadiel začal už dopoludnia, tradične na Hviezdoslavovom námestí, kde vystúpili deti i dospelí umelci s mentálnym postihnutím, rozdávali sa informačné a propagačné letáčiky, ako aj známe zrkadielka. Všade na námestí bolo veselo a podvečer vo foyeri **Divadla Aréna** predávali svoje originálne výrobky zamestnanci a klienti domovov sociálnych služieb a chránených dielní z Bratislavy a okolia. Tohtoročný Deň krivých zrkadiel v Bratislave sa zavŕšil benefičným koncertom hudobnej skupiny **Gladiátor** a vystúpením populárnej speváčky **Jany Kirschner.**

V septembri budú aktivity členov ZPMP v SR pokračovať. Pripravuje sa celoslovenská výtvarná súťaž Výtvarný salón ZPMP, ktorá už 15 rokov prináša ľuďom s mentálnym postihnutím možnosť prezentovať svoj talent a kreativitu, s akou stvárňujú svet. **Vybrané najlepšie práce budú od 10. do 26.septembra tohto roku vystavené v Dvorane Ministerstva kultúry SR na Námestí SNP v Bratislave.** Do výtvarného salóna sa zapájajú domovy sociálnych služieb, špeciálne základné školy a jednotlivci z celého Slovenska.

Kampaň sa zavŕši celoslovenským seminárom s medzinárodnou účasťou, ktorým zároveň vyvrcholí projekt **Spoločne proti diskriminácii ľudí s mentálnym postihnutím.** Touto kampaňou sa snažíme upozorniť verejnosť na to, že ľudia s mentálnym postihnutím žijú s nami a chcú mať rovnaké šance na vzdelanie, prácu či zmysluplne využívať voľný čas. Uskutočnením kampane ZPMP v SR naštartovala aj niektoré systémové zmeny, napríklad, opatrovnícku reformu, ktorú iniciuje s oporou v novoprijatom Dohovore OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím. Ďalšou konkrétnou zmenou bude naštartovanie **systematického celoživotného vzdelávania** dospelých ľudí s mentálnym postihnutím, ktorý na Slovensku zatiaľ mentálne postihnutým ľuďom chýba, aj keď na Slovensku už niekoľko rokov existuje **Memorandum o celoživotnom vzdelávaní.** Cieľom ZPMP v SR je preto vytvoriť profesionálne zázemie na realizáciu vzdelávacích kurzov pre dospelých ľudí s mentálnym postihnutím.

Verejná finančná zbierka

ZPMP v SR v čase od 1.6. 2010 do 31. 10. 2010 realizuje verejnú finančnú zbierku, povolenú MV SR číslo MV-SVS-233004-2010/08654 dňa 15.apríla. 2010. Verejná finančná zbierka sa vykonáva sústreďovaním finančných prostriedkov na osobitnom účte číslo: **2044883553/0200**. Výťažok zo zbierky bude použitý na vykonávanie celoživotného vzdelávania ľudí s mentálnym postihnutím a na ich sociálnu rehabilitáciu. **V čase od 1. júna do 31. októbra 2010** nás môžete podporiť aj zaslaním darcovskej SMS správy v sume 1€ v tvare **DMS ZRKADLO** (DMS medzera ZRKADLO) **na číslo 877.**

Viac informácií o mechanizme DMS nájdete na **www.darcovskasms.sk.**

ZPMP v SR ďakuje všetkým svojim donorom a mediálnym partnerom za finančnú, materiálnu i duševnú pomoc! Kampaň podporili: Ministerstvo kultúry SR, Nadácia Slovenskej sporiteľne, Nadácia Dalkia, Istropolitana Ogilvy, Bratislavský samosprávny kraj, Mestská časť Bratislava Staré mesto a spoločnosť Koh-I-Noor.

Zdroj: ZPMP v SR

(re)

Benefičné podujatie a zbierka pod záštitou osobností Krištáľového krídla

Pomôže celé Slovensko

Významné osobnosti slovenského verejného života vyzvali všetky inštitúcie a obyvateľov Slovenska, aby výraznou mierou pomohli našim ťažko skúšaným spoluobčanom, ktorí prišli o svoje domovy, obydlia, majetok, úrodu v posledných týždňoch počas extrémne ničivých záplav. Preto pod záštitou osobností Krištáľového krídla pripravila Agentúra Agas a Slovenská televízia veľké benefičné podujatie pomocou ktorého zbiera v čo najkratšom čase prostriedky, ktoré by postihnutým povodňami pomohli opäť začať slušne žiť tak, aby ich život dostal novú perspektívu.

Zapojte sa aj vy, pretože postihnuté rodiny vaše dary naliehavo potrebujú, zdôraznila **Mária Vaškovičová,** konateľka agentúry Agas. Benefičný koncert sa uskutočnil 1**7. júla 2010 v novej budove Slovenského národného divadla** a jeho priamy prenos uvideli televízni diváci na 1. programe STV v ten istý večer naživo. Počas benefičného večera zbierka pokračovala a do konca koncertu bolo na konte zbierky **198 283 eur.** Počas koncertu prispela COOP Jednota sumou 100 000 eur. Na účet zbierky možno ešte stále prispieť dobrovoľnou sumou na číslo **osobitného účtu: 2765807454/0200 do 30. augusta 2010.** Táto zbierka je povolená a pod kontrolou Ministerstva vnútra SR.

Podporiť rodiny postihnuté povodňami možno aj zaslaním **darcovskej SMS správy na číslo 877 v tvare: DMS (medzera)KONCERT.**

Na podujatí spolupracovali: okrem agentúry Agas a Slovenskej televízie aj COOP Jednota Slovensko, SND, Vodohospodárska výstavba, š.p., PLUS 7 dní, Slovenský rozhlas, Občianske združenie Únia materských centier, VYV - public relations, Asemid Solutions for Life, Baducci, Zoznam.ska ďalší, ktorým patrí osobitná vďaka.

Medzi inými na koncerte vystúpili aj: Mária Čírová, Miroslav Dvorský, Peter Cmorík, Tina a ďalší. Benefíciu ďalej podporili: Katka Hasprová, Zdenka Predná, Kristína, Peter Robo Grigorov, Nela Pocisková, Tomáš Bezdeda, Anita Soul, Miroslav Šmajda, Tomi Popovič, Peter Marcin, Helena Vondráčková, Yvetta Blanarovičová, Mirka Partlová, Filip Tůma, Stano Král a mnoho iných, a to bez nároku na honorár. Na moderovaní spolupracovali Kvetka Horváthová, Lucia Barmošová, Richard Stanke, Ľubomír Bajaník, Soňa Müllerová, Natália Žembová, Katarína Brychtová, Alena Heribanová, Roman Bomboš, Kristína, Ján Bendig, Dominika Mirgová, Dominika Stará a ďalší.

Na transparentné rozdelenie peňažnej zbierky bude dohliadať päť subjektov, ktoré uplatnia spoločne jednotnú metodiku distribúcie nazbieraných prostriedkov, zdôraznil **Andrej Báhn**, zástupca Občianskeho združenia **Človek v ohrození**, s cieľom garantovať adresné a spravodlivé distribuovanie zbierkových prostriedkov. Ako uviedla na stretnutí s novinármi ešte pred benefičným koncertom **Barbora Žiačiková,** špecialista pre vzťahy s verejnosťou zo š.p. **Vodohospodárska výstavba,** v Bratislave sa **16. júla** tohto roku uskutočnilo spoločné stretnutie rozličných odborníkov, projektantov - vodohospodárov, zástupcov Združenia miest a obcí Slovenka, aby sa za rokovacím stolom dohodli na spolupráci s cieľom predchádzať povodňovým škodám na Slovensku v budúcnosti.

(mš)

Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska oslávila 20. narodeniny

Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska si v apríli tohto roku pripomenula svoje 20. narodeniny. Vznikla v roku 1990 ako samostatná organizácia odčlenením od vtedajšieho Zväzu invalidov. „Uvedomovali sme si potrebu vzniku samostatnej, špecializovanej organizácie pre ľudí so zrakovým postihnutím, a preto sme využili zmenu politického usporiadania a založili Úniu nevidiacich a slabozrakých Slovenska", spomína Branislav Mamojka, ktorý je od 7. apríla 1990 - dňa jej vzniku - jej predsedom.

Branislav Mamojka, predseda ÚNSS (v strede), vedľa neho vľavo Ivana Potočňaková, vedľa neho vpravo Jozef Zbranek.

Za 20 rokov svojej existencie, počas ktorých sa postupne formovala až do súčasnej podoby – najväčšej organizácie ľudí so zrakovým postihnutím v SR, usilovala sa predovšetkým obhajovať práva a poskytovať sociálne služby nevidiacim a slabozrakým. Potvrdzujú to aj slová **Ivany Potočňákovej**, riaditeľky ÚNSS, ktoré odzneli v predvečer osláv okrúhleho výročia ÚNSS za prítomnosti verejnosti i novinárov: „Naším hlavným poslaním je obhajovať práva zrakovo postihnutých ľudí a poskytovať im potrebné sociálne poradenstvo. Máme viacero špecializovaných oddelení, ktoré poskytujú dodatočné, pre kvalitný život nevyhnutné služby –Centrum technických a informačných služieb (CETIS), oddelenie prevencie a odstraňovania architektonických bariér, Výcvikovú školu vodiacich psov. Naše financovanie je primárne projektového charakteru, čoraz viac sa však orientujeme aj na oblasť foundraisingu a sponzoringu".

Ako ďalej povedal na oslavách založenia ÚNSS **Jozef Zbranek**, podpredseda tejto organizácie: „Nevidiaci a slabozrakí ľudia sú jasne definovanou znevýhodnenou skupinou, s vyhranenými špecifickými potrebami, vyvolanými skutočnosťou, že spoločnosť ani príroda neráta s ľuďmi s výraznejšie obmedzenými zrakovými schopnosťami. Tým vznikajú bariéry, ktoré treba prekonávať. Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska je občianske združenie, ktorého základným poslaním je úsilie o dosiahnutie plnohodnotného, dôstojného a integrovaného života zrakovo postihnutých osôb. Združuje nielen zrakovo postihnutých občanov, ale aj rodičov zrakovo postihnutých detí a priateľov bez rozdielu názorovej a inej orientácie. Dnes máme 3150 členov združených v 69 základných organizáciách na celom území Slovenska. Ich činnosť koordinuje osem krajských rád a celú činnosť riadi Ústredná rada. Osem krajských rád únie poskytuje vybrané sociálne služby sociálne poradenstvo a sociálnu rehabilitáciu pre všetkých zrakovo postihnutých občanov, bez ohľadu na ich členstvo v únii".

O medzníkoch rozvoja ÚNSS

V roku 1991 sa podarilo získať do prenájmu budovu bývalých detských jaslí na Sekulskej 1 v Bratislave, kde má ÚNSS dodnes svoje sídlo. V tomto sídle vzniklo v tom istom roku aj prvé špecializované oddelenie – Centrum technických a informačných služieb (CETIS) zamerané na sprístupňovanie informačných technológií nevidiacim a slabozrakým a na podporu vývoja kompenzačných pomôcok. V tom čase súčasne ÚNSS budovala aj svoje prvé oblastne rady na Slovensku. Už vtedy mala vyše 4 000 členov v 52 základných členských organizáciách.

V roku 1992 začala ÚNSS poskytovať aj služby terénnej sociálnej rehabilitácie, vďaka sociálnej legislatíve. V tom istom roku vzniklo v Košiciach prvé oblastné stredisko sociálnej rehabilitácie, predchodca dnešného **Domu aktívneho videnia.**

Ďalším medzníkom je tiež rok 1993 – po vzniku Slovenskej republiky, kedy sa ÚNSS stala riadnym členom medzinárodných organizácií nevidiacich – Svetovej organizácie nevidiacich a Európskej organizácie nevidiacich. Súčasne bol v tom roku na Slovensku vycvičený aj prvý vodiaci pes a vtedy bola založená aj Výcviková škola pre vodiacich psov.

Medzníkmi boli aj roky 1996 – 1997, kedy vzniklo nové územnosprávne členenie SR, ktorému sa ÚNSS rýchlo prispôsobila. Vznikli nové základné organizácie a oblastné strediská ÚNSS sa transformovali na krajské strediská, ktoré dnes vykonávajú už akreditované služby. Do roku 2000 únia zvyšovala odbornosť svojich pracovísk tak, že na ich čele v súčasnosti stoja vysokoškolsky vzdelaní odborníci. Počas prvých desať rokov ÚNSS dobudovala základnú štruktúru svojich služieb a pripravovala sa na ich rozvoj. Žiaľ, túto snahu brzdia negatívne vplyvy vyplývajúce z ich financovania. Druhé desaťročie pôsobenia ÚNSS poznamenal zápas o ich udržanie. To sa podarilo ÚNSS dovtedy vybudovať.

Financovanie aktivít ÚNSS prešlo na samosprávu a tak vzniklo množstvo projektov, ale ÚNSS sa musí o to viac venovať foundraisingu, čo zasa obmedzuje potenciál, ktorý by bola mohla venovať službám nevidiacim a slabozrakým.

V roku 2002 sa uskutočnil 1. ročník celonárodnej verejnej zbierky **Biela pastelka**.

V roku 2004 a 2005 ÚNSS zriadila 50 pokladníc na výcvik vodiacich psov.

Súčasne v roku 2005 sa prejavila negatívna skutočnosť: tým, že sa oddelila sociálna podpora od spolkovej činnosti, vznikla potreba viac podporiť spolkovú činnosť, pretože ju vykonávajú ľudia, ktorí musia sami prekonávať ťažkosti vo svojom živote, ktoré im prinieslo nielen zrakové postihnutie. Pri organizačnej a administratívnej práci potrebujú jednoducho pomoc aj vidiacich ľudí. ÚNSS teda zriaďuje sekretariáty svo-

jich krajských rád na podporu svojej spolkovej činnosti, ale s tým, aby krajské pracoviská mohli celoročne fungovať, ÚNSS zápasí dodnes.

V roku 2008 únia zriadila odborné pracovisko na odstraňovanie a prevenciu vzniku dopravných a architektonických bariér. Po celý čas svojej existencie sa ÚNSS venovala a venuje aj podpore aktivít na zmysluplné využitie voľného času. Napríklad, v dvojročných cykloch organizuje prehliadky v prednese poézie a prózy, no uskutočňuje aj mnoho ďalších kultúrnych podujatí. Riaditeľka ÚNSS potom nadviazala na slová J. Zbraneka, pokiaľ ide o odbornú činnosť ÚNSS.: „Na spolkovej úrovni má ÚNSS v rámci základných organizácií a krajských rád 5150 členov a na odbornej úrovni je jej činnosť založená na práci Úradu ÚNSS a ôsmich krajských stredísk, kde celkovo zamestnáva 60, plne kvalifikovaných ľudí, ktorí sa venujú sociálnej pomoci poskytovanej individuálne ambulantnou formou, alebo prostredníctvom terénnej služby. V krajských strediskách máme v súčasnosti vytvorených 55 poradenských miest na celom Slovensku. Popri komplexnom systéme služieb, ktorý pružne reaguje na potreby klientov, vytvárame aj podmienky na zamestnanie ľudí so zrakovým postihnutím. K tomuto dňu máme vytvorených desať chránených pracovísk, v ktorých nachádza prácu a priestor na sebarealizáciu 17 ľudí so zrakovým postihnutím".

V rámci poskytovania služieb sa sústreďuje únia na poradenstvo pri výbere kompenzačných pomôcok, na špecializované sociálne poradenstvo a sociálnu rehabilitáciu, ktorá spočíva vo výučbe a využívaní Braillovho písma, priestorovej orientácie a samostatného pohybu a takisto organizujeme kurzy a zamerané na asistenčné technológie, sprievodcovstvo a čitateľskú službu.

V reakcii na Zákon o sociálnych službách únia požiadala o udelenie akreditácie na poskytovanie špecializovaného sociálneho poradenstva a sociálnej rehabilitácie a na základe obhájenia obidvoch projektov a získania tejto akreditácie sa stala subjektom, ktorý môže poskytovať tieto služby a je aj súčasťou registra služby poskytujúcich subjektov.

K odbornej činnosti ÚNSS patrí aj spomínaná Výcviková škola vodiacich psov, ktorá poskytuje kompletný tyflo-kynologický servis pre klientov na celom území Slovenska s chovným centrom pre nádejných mladých vodiacich psov v **Jakubove na Záhorí.** Výchova a výcvik sa uskutočňuje formou rodinného modelu s tým, že zvieratá sú umiestnené priamo v rodine vychovávateľa a cvičiteľa a celý tento výcvik sa uskutočňuje podľa medzinárodne platných štandardov.

Branislav Mamojka (v pravo) pri preberaní ocenenia z rúk Ivany Potočňakovej za 20 rokov záslužnej práce vo funkcii predsedu ÚNSS. Snímka z galavečera ÚNSS v Zrkadlovej sieni Primaciálneho paláca.

V oblasti odstraňovania architektonických a dopravných bariér sa ÚNSS sústreďuje na poradenstvo pri zapracovávaní debariérizačných požiadaviek do architektonických návrhov, ale aj priamo pri realizácii stavieb. V súčasnom období, napríklad, sa pripravuje ozvučenie Levoče ako centra nevidiacich zvukovými majákmi, teda, všetky dôležité mestské inštitúcie v Levoči budú mať zvukový maják a nevidiaci a slabozrakí budú mať prostredníctvom vysielačiek a prijímania zvukového signálu uľahčenú orientáciu v tejto „Mekke nevidiacich".

Tu je dôležitá spolupráca ÚNSS so Železnicami SR a letiskami, najmä pri stavebných úpravách a rekonštrukciách objektov na verejných priestranstvách a takisto aj spolupráca so stavebným úradom Bratislavy a krajských miest SR. Snahou ÚNSS je, spolupracovať aj s okresnými stavebnými úradmi v regiónoch Slovenska na zapracovávaní debariérizačných opatrení a ich realizácii v praxi.

V oblasti odstraňovania komunikačných bariér do pôsobnosti ÚNSS patrí realizácia kurzov na ovládanie počítačovej techniky. Vďaka hlasovým výstupom už dnes nevidiaci a slabozrakí celkom bežne pracujú s internetom a všetkými sofvérovými vymoženosťami a získavajú tak nový obzor a nový komunikačný kanál, ktorý ich spája s vonkajším svetom. V oblasti informačných technológií ÚNSS takisto vykonáva poradenské služby týkajúce sa sprístupňovania internetových stránok a vykonáva aj audity prístupnosti webových sídel verejnej správy a dodržiavania štandardov verejnej prístupnosti.

K dôležitým oblastiam činnosti ÚNSS patrí aj poradenstvo farmaceutickým spoločnostiam, ktoré sa týka popisu liekov Braillovým písmom, pretože výrobcom liekov a zdravotníckych pomôcok ukladá túto povinnosť zákon.

V živote ľudí so zrakovým postihnutím, ktoré prichádza často z jedného dňa na druhý, úlohou únie je pomôcť im k návratu k plnohodnotnému životu. Strata zraku totiž prináša nielen obmedzenie v oblasti čítania a písania, ale celkovo vplýva na kvalitu života. Obmedzuje, okrem iného, aj schopnosti postarať sa sám o seba a práve tu je tá úloha ÚNSS, ktorú napĺňa už dvadsať rokov.

Nič o nás bez nás

Ako zdôraznil **Branislav Mamojka**, predseda ÚNSS neskôr, únia považuje za právo nevidiacich a slabozrakých, aby spomenuté bariéry boli odstraňované aj opatreniami, ktoré znižujú znevýhodnenie skupiny zrakovo postihnutých a nevidiacich občanov. To je filozofia únie a jej zámerom tiež je, aj podieľať sa na riešení a prispievať k riešeniu týchto problémov, pretože vlastne pri prežívaní situácie zrakového postihnutia majú nevidiaci a slabozrakí osobitné skúsenosti, ktoré by ťažko mohol mať niekto iný. To je vlastne hlavný dôvod, prečo ÚNSS bola založená a prečo chce byť zaangažovaná pri riešení uvedených problémov. Presne podľa medzinárodne uznávaného hesla: Nič o nás bez nás. To však, podľa slov B. Mamojku, kladie na úniu veľké nároky, ktoré sa týkajú kvalifikácie a otvoreného prístupu k riešeniu situácie.

Margita Škrabálková
Snímky: autorka

Všimli sme si

Pestré mestečko neziskových organizácií

Karpatská nadácia zorganizovala 11. júna tohto roku v Košiciach druhý ročník úspešného podujatia Pestré mestečko neziskových organizácií. Pätnásť vybraných organizácií netradičnou formou predstavilo svoju činnosť a aktivity. Podujatie sa uskutočnilo v spolupráci s Balónovou fiestou a sprevádzal ho bohatý kultúrny program.

Cieľom podujatia bolo predstaviť verejnosti úspešné mimovládne organizácie a umožniť im prezentovať svoje aktivity návštevníkom podujatia. Ambíciou Karpatskej nadácie je naďalej poukazovať na nevyhnutnosť pôsobenia mimovládnych neziskových organizácií a nenahraditeľnosť ich funkcií, ktorými vypĺňajú medzeru v oblastiach, ktorým sa nevenuje štát a nie sú ani prioritou podnikateľov či samospráv.

„Úspešný prvý ročník pestrého Mestečka neziskových organizácií prítomných presvedčil o záujme aj jednoduchých obyvateľov Košíc a okolia nahliadnuť do sveta mimovládnych organizácií. Niekoľko tisíc návštevníkov spoznalo tieto organizácie priamo, deti sa zapojili do rôznych súťaží, vlastnoručne si urobili lano či svietnik, učili sa tkať na krosnách... Vyskúšali si, čo znamená byť nevidiacim v reálnom živote, dozvedeli sa viac o dôležitosti separovania odpadu. Preto sme sa rozhodli v tejto aktivite pokračovať“, uviedla **Laura Dittel**, riaditeľka Karpatskej nadácie, ktorá vyzvala organizácie, aby sa prezentovali na v Mestečku neziskových organizácií. O účasť sa mohli uchádzať mimovládne neziskové organizácie, ktoré sú aktívne na východnom Slovensku a ktoré spĺňajú podmienky otvorenej výzvy.

(mp)

Druhý ročník zbierky na podporu letných pobytov

Zo srdca deťom

Rada mládeže Žilinského kraja uskutočnila v čase od 19. marca do 31. mája tohto roku druhý ročník verejnej zbierky Zo srdca deťom. Výťažok z nej venovala na podporu účasti detí a dospievajúcich mladých ľudí zo sociálne slabého prostredia zo Žilinského kraja na letný pobyt a na vzdelávanie mladých dobrovoľníkov.

„Našou túžbou je, aby aj deti a mladí ľudia, ktorí žijú v ťažších životných podmienkach, mali možnosť zažiť počas leta pekné chvíle v kruhu rovesníkov“, povedala **Darina Čierniková, predsedníčka Rady mládeže Žilinského kraja**. Cieľom tejto podpory je umožniť účasť na letnom pobyte aj tým deťom a mladým dospievajúcim ľudom, ktorí by si, z dôvodu slabej finančnej situácie, nemohli uhradiť celý účastnícky poplatok. O finančnú podporu na účastnícky poplatok pre účastníkov s trvalým pobytom na území Žilinského kraja vo výške 95 percent z celkovej sumy, sa uchádzali samotní organizátori letných pobytov.

(re)

Viete, že:

Detská fakultná nemocnica v Bratislave sa zmodernizovala ?

„Bezfilmová“ nemocnica - takýto prívlastok dostala Detská fakultná nemocnica s poliklinikou (DFNsP) v Bratislave, ktorá má celoslovenské pôsobenie. Dňa 4. mája tohto roku otvorila totiž zmodernizované pracovisko Rádiologického oddelenia, ktoré disponuje digitalizovaným röntgenom a multidetektorovým CT- zariadením.

Podľa riaditeľa nemocnice **Daniela Žitňana,** sa takto zaradila medzi špičkové pediatrické diagnostické centrá na Slovensku a v Európe vôbec, keďže ako prvé začali používať najmodernejšie medicínske diagnostické metódy. V blízkej budúcnosti, podľa jeho slov, nemocnica začne využívať na určenie diagnóz aj magnetickú rezonanciu s vizuálnym systémom, určenú špeciálne pre deti.

„DFNsP zavádza nový štandard v rádiológii, ktorý bude poskytovať najnovšie riešenia“, uviedol na tlačovej konferencii vtedajší štátny tajomník ministerstva zdravotníctva **Daniel Kľačko**. Ocenil, že pracovisko sa zaobíde bez použitia spotrebného materiálu. Kým v minulosti bola práca s filmami, ich vyvolávaním a archiváciou časovo náročná, vďaka novým technológiám sa tento proces zrýchli“. Z pohľadu pacienta je veľmi dôležité, že sa výrazne skráti čas vyšetrenia a zníži aj radiačná záťaž pacienta, čo je veľmi dôležité, najmä pre malé deti“, dodal Kľačko.

Podľa primára rádiologického oddelenia **Dušana Haviara**, digitálny röntgen prináša pre pacienta dve zásadné výhody: približne o 30 percent sa zníži dávka ionizačného žiarenia v porovnaní s prístrojmi s filmovou technológiou. Skráti sa tiež čas vyšetrenia. Kazety s filmami sa už nemusia vyvolávať v tmavej komore a následne odosielať na popis k rádiológovi. Pacient za ten čas predtým čakal v čakárni a až po skončení tohto procesu mohol ísť so snímkou k svojmu ošetrujúcemu lekárovi, čo niekedy

trvalo aj dvadsať minút. V postprocesingu je možná ďalšia úprava snímok, s obrazom možno ďalej pracovať, napríklad, z pozitívnej snímky urobiť negatívnu, presne zmerať vzdialenosti, zväčšiť, priblížiť, zaostriť obraz, čo skvalitňuje diagnostiku. Nová technológia CT- prístrojov zasa dokáže skrátiť čas vyšetrenia z minút na sekundy, znižuje nielen radiačnú záťaž, ale aj množstvo podanej kontrastnej látky. Nový CT prístroj môže snímať pri jednej rotácii až 40 dátových stôp. Nový rad skenerov počítačovej tomografie vyniká vysokou rozlišovacou schopnosťou, vysokou rýchlosťou zobrazovania a prináša tak mnoho nových vymožeností. Softvérové vybavenie CT-prístroja umožňuje rýchlejšie spracovať obraz, zvýšiť rozlišovaciu schopnosť a vytvoriť aj 3D diagnostické zobrazenie. Modernizácia oddelenia stála asi 2,8 milióna eur. Viac ako 60 percent prostriedkov poskytlo ministerstvo zdravotníctva, zvyšok, necelých 40 percent, uhradila nemocnica.

Zdroj: TASR

Zo života Sekcie mladých reumatikov

Viac hláv, viac rozumu

Sekcia mladých reumatikov (SMR) je organizácia združujúca od roku 1998 reumatickú mládež od 18 do 35 rokov, ich rodinných príslušníkov a priateľov a jej Klub Kĺbik (KK) pôsobí od roku 2003 ako sesterská organizácia SMR, ktorá združuje deti s reumatickým postihnutím do 18 rokov veku a aj ich rodičov.

Reumatické ochorenia človeka dostávajú do rôznych situácií, ktoré, na rozdiel od iných ľudí, musí riešiť úplne netradičným spôsobom. Riešenie každodenných situácií mu sťažujú ubolené kĺby, ich obmedzená pohyblivosť, ako aj deformity kostí. Preto pri vykonávaní bežných činností musí často používať rôzne pomôcky. Tie sa dajú síce zadovážiť v obchodoch so zdravotníckymi potrebami, ale ich sortiment nie je vždy a všade dosť vyhovujúci, býva skôr obmedzený a často nepraktický. Vtedy nastupuje kreativita každého jednotlivca, ktorý je neraz nútený vymyslieť si a zhotoviť niektorú pomôcku sám, a tak zrealizuje vlastný nápad a svoj postup na jej zhotovenie, ako sa povie „šitý na mieru“.

Preto sme zriadili na webovej stránke - **www.mojareuma.sk** rubriku NÁPADY A TIPY. Tu by sme chceli osloviť nielen reumatikov, ale aj ich blízkych a priateľov, ktorí neraz priam hýria dobrými nápadmi a radi rozmýšľajú, ako jednotlivé veci či činnosti zjednodušiť. Svoje nápady, rady, popisy pomôcok, postupov, ktoré ste si vymysleli a zhotovili, alebo ste sa o nich dozvedeli z iných zdrojov, môžete posielať na adresu: **napadyatipy@mojareuma.sk**

Môžete posielať aj fotografie pomôcok, ktoré používate, s ich popisom, prípadne aj s návodom na ich zhotovenie. Pridajte aj svoje vyskúšané recepty, fígle týkajúce sa liečby, skrátka čokoľvek, čo vám konkrétne pomohlo či už zmierniť bolesť, odstrániť opuch, jednoducho „prežiť“ a zvládnuť ťažké chvíle (napríklad po operáciách) a podobne. Hlavným cieľom tejto rubriky je pomôcť tým, ktorí potrebujú poradiť a nevedia, kde majú hľadať pomoc pri riešení svojich problémov. Napíšte nám, ak máte problém, s ktorým si neviete sami doma poradiť, napríklad týkajúci sa obsluhy seba samého a drobných prác v domácnosti. Tí, ktorí poradiť viete a chcete, ale aj tí, ktorí radu potrebujete, môžete pripísať svoj telefonický alebo e-mailový kontakt. Istotne vám naň odpovieme. Veď aj tu platí známe ľudové príslovie: „viac hláv, viac rozumu“ a ja dodávam k nemu ešte: „viac nápadov, viac spokojnosti“. Takže, skúsme rozhýbať svoje mozgové závity, poraďme si navzájom a zjednodušme si tak život!

Gabriela Černá, SMR

Šťastie detí z ubytovne

Pracovníci Úsmevu ako dar a dobrovoľníci tejto spoločnosti sa už skoro tri roky venujú deťom a rodinám v ubytovni Fortuna v bratislavskej Dúbravke. Aj tento rok pre deti zo sociálne znevýhodneného prostredia zorganizujú výlety a letné tábory. Deťom sa však budú venovať počas celých letných prázdnin a aj v nízkoprahovom centre.

V klube organizujú pre deti aktivity každý pondelok a štvrtok od 15. do 18.hodiny. Pre deti a ich mamy z ubytovne zorganizoval tím Úsmevu ako dar prvé letné podujatie, a to 3.-5. júla pri Kunovskej priehrade neďaleko Senice. Od 15. do 20. júla je zasa na programe letný tábor pre deti na Malinovom Brde pri Ružomberku. V auguste pôjdu dobrovoľníci s rodinami z **Fortuny** na výlet do Senca.

Spoločnosť Úsmev ako dar začala pracovať so sociálne znevýhodnenými rodinami vo Fortune v roku 2008. Pri sanácií jednej z rodín žijúcej v ubytovni raz sociálni pracovníci zistili, že v nej býva 362 obyvateľov, z toho 160 detí, ktoré nemajú kde tráviť voľný čas. Preto už v lete 2008 dobrovoľníci pre deti zorganizovali denný letný tábor a výlety do mesta a okolia. Od jesene 2008 sa dobrovoľníci stále venujú deťom v klubových priestoroch. Minulé leto organizoval Úsmev ako dar pre deti aj prvé tábory.

Andrea Hajdúchová

Z knižného pultu: Tvorba z dielne Kultúrneho združenia národností a etník Slovenskej republiky

Aj vedľa Rómov a psychicky chorých kráča slnko

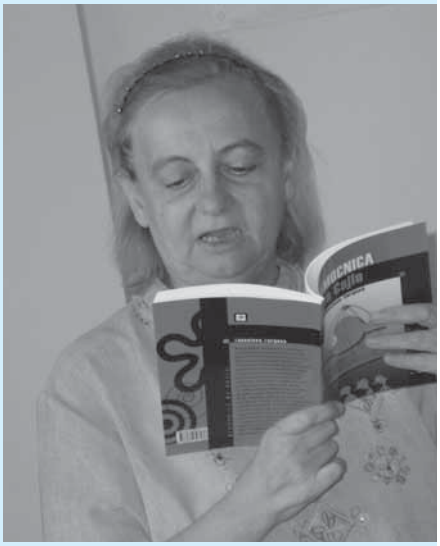
Kultúrne združenie národností a etník (KZNE), ktoré združuje znevýhodnených ľudí so skúsenosťami s duševnými poruchami, aj ľudí z rómskeho a národnostne zmiešaného prostredia, pôsobí na Slovensku už 16. rok. Práve tento, ale aj minulý rok priniesol jeho členom nemálo radosti z úspechov v oblasti literárnej, výtvarnej, aj divadelnej tvorby. Združeniu sa podarilo vydať doteraz celkom 28 kníh, z toho tri knihy poézie a prózy vyšli tohto roku, v rámci projektu Slnko kráča vedľa nás, a to aj vďaka podpore Nadácie Všeobecnej úverovej banky, ale i Úradu vlády SR, aj Ligy za duševné zdravie.

Tohto roku vyšiel zborník literárnej tvorby **Kto kráča vedľa nás, scifi-román Bohuslavy Vargovej s názvom Nemocnica na Cajle** a debut **Heleny Breveníkovej, Sanykove príbehy.**

Mladá autorka H. Breveníková má veľmi blízko k humoru, ktorý pretkáva celú jej poviedkovú tvorbu. Píše aj rozprávky pre dospelých, kde by sa to bez humoru snáď ani nedalo napísať. Plné citu sú jej spomienky na milovaného psa Sanyka, ako aj lásky k zvieracej ríši, v ktorej sa tiež blýskajú vlnky úsmevnosti. Autorka ukazuje svoj zmysel pre humor a ironiu aj v rôznych príbehoch a zamysleniach zo súčasnosti. Z poviedok vidieť aj autorkin novinársky talent, ktorý sa prejavuje úsmevnými glosami. Jemne poukazuje na negatívne javy v našej spoločnosti. Záblesky smiechu sa občas zjavujú aj v autorkinej poézii, ktorá sa tiež nachádza v útlej mäkkej väzbe jej prvej knižky.

Spomedzi kníh vydaných KZNE, nemožno nespomenúť dvojjazyčnú, po rómsky, aj po slovensky napísanú knižku rozprávkára **Jána Šándora** s názvom **Paramisi príbeh**, ktorá vyšla aj s podporou **Úradu vlády SR a Ligy za duševné zdravie.** Je významná aj tým, že vyšla v štandardizovanej rómčine (do rómskeho jazyka ju preložil **PhDr. Viliam Zeman**). „Na rozdiel od tradičného, slovesného folklóru väčšiny civilizovaných národov, je rómsky folkór stále živý, novotvoriaci sa a funkčne orientovaný najmä na dospelú populáciu. Špecifiká rómskej ľudovej slovesnosti, ktorá sa zachovala formou ústnej tradície, vyplývajú zo stáročnej izolácie Rómov so sporadickými genocídami. Bola nositeľom viacerých spoločenských funkcií, napríklad komunikatívnej, umeleckoliterárnej, sociálnej, morálnej, funkcie zvykového práva a inej. Prečo toľko o rómskom folklóre? Lebo Ján Šándor je jeho súčasným spolutvorcom a rozvíjateľom, prechodom medzi folklórom a súčasnou rómskou beletriou. Hranice uňho nie sú presne určené, ale charakterizujú sa prelínaním. V Šándorovej tvorbe nájdeme aj výrazné prvky rómskeho ľudového rozprávačstva, jeho rozcitlivenia sa a prijímania poviedok ako svojich vlastných“, uviedla na úvod Šándorovej knihy PhDr. Bohuslava Vargová – Hábovčíková, CSc., predsedníčka KZNE. Čo dodať? Snáď to, že je škoda, že náklad Šándorovej knihy Paramisi príbeh je len osemsto výtlačkov. Je to však už piata kniha tohto rómskeho autora, ktorý napísal aj prózy: **Rómsky sen, Ciglianka, Anjel baníkov a Čierna ruža, ktoré vyšli postupne v rokoch 2004 až 2006 s podporou Hnutia kresťanských pedagógov Slovenska**. Tvorba tohto rómskeho autora sa vyznačuje rozprávačským talentom, schopnosťou fabulovať, aj hĺbkovým záberom do živého a bohatého rómskeho folklóru. Niektoré časti z diela tohto autora odzneli neraz na doskách rómskeho Divadla Romathan, aj Divadla poézie – Rozhľady, ktoré už roky pôsobí pri KZNE.

Nové knihy z dielne KZNE a časopis Bellária.


Bohuslava Vargová - Hábovčíková číta úrivok zo svojej knihy „Nemocnica na Cajle“

Už druhý rok vychádza, vďaka podpore z minuloročného grantu Ministerstva kultúry (MK SR), aj farebný časopis **Bellária**, ktorý je určený ľuďom s postihnutím a ľuďom, ktorí majú skúsenosti so psychickým ochorením, ako aj ich sympatizantom. Šéfredaktorom tohto je časopisu **PhDr. Mgr. Art. Damián Vizár,** ktorý je zároveň aj jedným z organizátorov Medzinárodnej literárnej súťaže **Rozhľady**, do ktorej sa okrem slovenských, zapojili aj francúzski, českí i poľskí autori. Súčasne sa konali aj prezentácie vydaných kníh spojených s výstavkami výtvarných prác členov a sympatizantov KZNE, a to v **Bratislave, Trnave, Myjave, Seredi a ďalších mestách Slovenska**. Výtvarné dielka využívajú, podľa slov B. Vargovej – Hábovčíkovej, aj na ilustrácie kníh - beletrie, ktorú KZNE vydáva. Uvedená literárna súťaž Rozhľady tiež má svoje pokračovanie, teraz v ďalšom, 4. ročníku. Nemožno nezdôrazniť, že vďaka uvedenému grantu sa naskytla talentovaným, literárne a výtvarne nadaným ľuďom s postihnutím možnosť publikovať a vystavovať, ktorú by ináč nemali.

Margita Škrabálková
Snímky: autorka

Pravidlá udeľovania Ceny Dar roka

PREAMBULA

Ľudskosť je rozmerom srdca. Presahuje priestor a čas. Je šťastím a zázračným darom, že stretávame ľudí, ochotných podať pomocnú ruku chorým, bezvládnym, trápiacim sa... Bez ich pomoci by sa nám len ťažko darilo zmierňovať ľudské utrpenie a poskytovať pomoc ľuďom v ťažkých životných situáciách. Slovenská humanitná rada preto chce udelením ceny Dar roka oceniť prejavy ľudskosti a pomoci blížnemu, preukázané konkrétnym činom. Túto cenu chápeme ako symbolické poďakovanie všetkým, menovaným i nemenovaným darcom. Zároveň je morálnym ocenením, ktorého snahou je poukázať na ušľachtilosť a dobro, ktoré v každom z nás drieme. To nás všetkých navzájom zbližuje. Udelenie ceny Dar roka preto bude tiež sviatkom rovnako pre darcov, ako aj pre obdarovaných.

Kritériá ceny Dar roka

Článok 1
Všeobecné podmienky

Cena Dar roka je ocenenie Slovenskej humanitnej rady, prístupné všetkým tým, ktorí v priebehu bežného kalendárneho roka prispeli na pomoc ľuďom v núdzi, na rozvoj dobrovoľníckeho sektora alebo sa zaslúžili o naplnenie princípov humanity v konkrétnom živote, a to nielen finančným alebo vecným darom, ale aj iniciatívou, službou, myšlienkou, projektom, poskytnutím duševného vlastníctva, resp. inou formou pomoci či podpory.
Cena Dar roka je výhradne morálne ocenenie a nie je s ním spojená žiadna finančná cena.
Písomné návrhy na udelenie ceny Dar roka môže poslať:
obdarovaný,
osoba, ktorá vie o takom dare, službe alebo čine, ktorý si zaslúži pozornosť a navrhnutie na ocenenie.
Na zverejnenie návrhu na udelenie ceny Dar roka je potrebný súhlas nominovaného, ktorý zabezpečí navrhovateľ.

Článok 2
Vyhlásenie

Cenu Dar roka a podmienky jej udelenia vyhlasuje Slovenská humanitná rada.
Slovenská humanitná rada zverejní kritériá ceny Dar roka do 31. októbra bežného roka prostredníctvom médií a poskytne ich všetkým záujemcom.
Písomné návrhy na udelenie ceny Dar roka musia byť zaslané Slovenskej humanitnej rade (Páričkova 18, 821 08 Bratislava 2, e-mail: shr@changenet.sk) a musia obsahovať tieto informácie:

mená alebo názvy darcu a obdarovaného, vrátane kontaktných adries,
charakteristiku daru (finančný, vecný, služba...) a jeho hodnotu, vyjadrenú v eurách,
účel, na ktorý bol dar poskytnutý,
aktuálnosť a význam daru pre obdarovaného.
Ak predložená nominácia neobsahuje všetky požadované informácie, komisia nemusí takýto návrh akceptovať.
K návrhu na ocenenie možno priložiť dokumentáciu o prevzatí a použití daru (fotodokumentácia, výstrižky z novín, osvedčenia, ďakovné listy atď.).
Uzávierka návrhov na udelenie ceny Dar roka je 31. januára nasledujúceho roka.

Článok 3
Metodika hodnotenia

1. O udelení ceny Dar roka rozhoduje komisia, zložená z významných osobností z oblasti spoločenského života, kultúry, športu, vedy, umenia a činnosti mimovládnych organizácií. Komisiu ustanovuje Predsedníctvo Slovenskej humanitnej rady. Členstvo v komisii je čestné
2. Pri vyhodnocovaní návrhov na udelenie ceny Dar roka berie komisia na zreteľ predovšetkým:
a) spoločenský a individuálny význam,
b) aktuálnosť,
c) cielenosť,
d) vplyv daru na zmenu situácie, resp. riešenie problému obdarovaného,
e) etickú a morálnu stránku daru.
3. Komisia môže oceniť opakované niekoľkoročné poskytovanie finančných prostriedkov alebo vecných darov, ale aj dlhodobú iniciatívu alebo službu, inovatívnu myšlienku alebo projekt, poskytnutie duševného vlastníctva, resp. inú formu pomoci či podpory.
4. Komisia nebude akceptovať podané návrhy na ocenenie, ak ide o:
a) subjekty, ktoré majú v priamej náplni práce starostlivosť o zdravotne postihnutých občanov,
b) osoby na poste štátnych zamestnancov, ktorí prideľujú finančné prostriedky zo štátneho, resp. obecného rozpočtu v rámci svojej pracovnej kompetencie,
c) nadácie a grantové organizácie, ktorým zo štatútu vyplýva ako základný cieľ získavanie a rozdeľovanie finančných prostriedkov na konkrétny účel.
5. Každý člen komisie má jeden hlas.

Článok 4
Vyhlásenie výsledkov

1. Slovenská humanitná rada verejne vyhlási udelenie ceny Dar roka **do 31. marca nasledujúceho roka.**
2. Na základe vyhodnotenia kritérií udelí komisia 10 cien Dar roka, a to:
1 titul hlavného laureáta fyzickej osobe,
1 titul hlavného laureáta právnickej osobe,
8 titulov laureátov
a zároveň zverejní všetky platné nominácie.
3. V rámci ceny Dar roka môže komisia udeliť mimoriadne ocenenie **Dar života** za záchranu života alebo za darovanie orgánov.
4. Rozhodnutie komisie o udelení ceny Dar roka bude neodkladne overené notárskou zápisnicou.
5. Slovenská humanitná rada umožní všetkým subjektom, navrhnutým na udelenie ceny Dar roka ich prezentáciu v časopise dobrovoľníckeho sektora Humanita a webovej stránke SHR.
6. Slovenská humanitná rada poskytne médiám informácie, potrebné na propagáciu subjektov, navrhnutých na udelenie ceny Dar roka.

Článok 5

Tento interný predpis nadobúda platnosť a účinnosť dňom schválenia v Predsedníctve SHR.

Schválené Predsedníctvom SHR Uznesením 19/P SHR/2008 zo dňa 31.3.2008.

Mgr. Eva Lysičanová
riaditeľka Úradu SHR

Summary

Together Against Discrimination

(page 3 – 4)

At present, private law is being re-codified in European countries and in some of them essential changes in the Civil Code have been made. The objective of this process is the restriction of discrimination in accordance with the adopted Convention on the Rights of Persons with Disabilities. Within these activities a project with a proposal was submitted by the Association for Help to Mentally Handicapped to the so-called re-codification committee in the Slovak Republic. The project has been launched in March last year, at present still running, and the expected accomplishment is in October of this year. According to Mgr. Iveta Mišová, director of the ZPMP head office, JUDr. Zuzana Stavrovská, who helps to push the project ahead, and Mgr. Miroslava Petrovičová, in charge of self-advocates training in the field of rights of persons with disabilities, the objective is to achieve equal attitude to human and civil rights along with reduction of discrimination of the mentally handicapped and also persons with mental disorders. To enhance legal awareness it is important to develop key competences of these people and their family members. For this reason there have been held seminars and discussions on this topic last year and the first half of this year. The other objective is to initiate a care reform in the Slovak Republic.

The Day of Hope with Balloons above the River Danube

(page 4-6)

Unpredictable, chronic, terminal disease of the central nervous system (CNS) – multiple sclerosis (MS) - strikes as if out of the blue and affects people at the age between 20 and 40, three times more women than men. The rate in Slovakia is one hundred MS patients in one hundred thousand citizens. MUDr. Ľubica Procházková, PhD., from the II. Neurological Clinic of Comenius University Medical Faculty at the Faculty Hospital with Polyclinic in Bratislava, Kramáre, chair of the Slovak Neurological Association's MS section, explained that there are more causes of this disease: internal immune system disorder, infectious diseases, stress and also genetic predisposition. Due to modern Interferon beta-1a treatment the symptoms can be lessened and the number of attacks lowered. Physiotherapy of the MS patients is essential, e. g. spa treatment, best every other year, as it relieves cramps/spasms. Wide information about this disease and social support of MS patients is utmost important, as Jaroslava Valčeková, chair of the Civic Association Hope, emphasized at the event Krok s SM/A Step with MS, held in Bratislava, this year on May 29th. It was opened at noon on the right bank of the River Danube. MS patients boarded a ship and while sailing in the middle of the river they let little balloons with notes expressing their hopes and wishes fly in the sky..

Health, Urbanization and Life of Senior Citizens in the City

(page 17-18)

At the occasion of the World Health Day, internationally commemorated on April 7th, a meeting with journalists was held in Bratislava. The event was organized in cooperation with the WHO office in Slovakia, the Magistrate of the Capital Bratislava and the Foundation SOCIA. This time, the main theme was the life of senior citizens in the city. Darina Sedláková, head of the WHO office in Slovakia, explained the reason for selection of this year's topic – urbanization, health and senior citizens in the city. Viera Karovičová, head of the social affairs department at Magistrate of the Capital Bratislava, introduced the activities of the Bratislavian office Healthy City. Vladislav Matej, executive director of the Foundation SOCIA, briefly assessed the outcome of the survey on seniors' life conditions in Bratislava. Božena Číčelová, a senior citizen in Bratislava, presented her view on the issue if our society is ready to accept the elderly generation. There was an animated discussion about various topics at this event, e.g., the world is being urbanized and the number of senior citzens is growing; the care of senior citizens in the city; what the office Healthy City does for senior citizens.

The Slovak Blind and Weak Sighted Union Celebrated Its 20th Anniversary

(page 21-22)

In April of this year the Slovak Blind and Weak Sighted Union commemerated their establishemnt. 20 years ago, it was founded as an independent organization when it separated from then existing the Disabled Union. "We were aware of the necessity for an independent, specialized organization for vision impaired persons and thus utilized the political transformation and founded the Slovak Blind and Weak Sighted Union," said Mr Mamojka, chair of the Union since its establishment day on April 7th, 1990. In twenty years of its existence, the union has been gradually shaped into its present form, the biggest organization of vision impaired persons in the Slovak Republic, and in the first place has made effort to advocate rights and provide social services to the blind and weak sighted. Ivana Potočňáková, head of the Union, confirmed these words on the eve of the anniversary celebration where journalists and wide public were present. She said, "Our main commitment is to advocate the rights of vision impaired persons and provide necessary social counselling. We have several specialized departments providing services inevitable for quality life – the Centre of Technical and Information Services (CETIS); Centre of Prevention and Elimination of Architectural Barriers; Guide Dogs Training Centre."

The year 2010 was declared by the EU committee as the year of poverty eradication and social exclusion. Events focused on poverty have been held in Slovakia. They are of great importance and thus there is an extended supplement on this topic in this Humanita issue.

HUMANITA

Časopis dobrovoľníckeho sektora Slovenskej republiky.

Vydáva Slovenská humanitná rada s podporou grantu MPSVaR SR. Distribútor: Mediaprint--Kappa, Pressegrosso, a.s., Bratislava, expedícia Versus, a.s., Bratislava. Náklad 3500 kusov. Objednávky prijíma redakcia. Nevyžiadané rukopisy a fotografie nevraciame. Uverejnené príspevky nehonorujeme. Registrácia pod č. MK SR 710/92, ISSN 1336-2208, ev. č.: EV 384/08. Šéfredaktorka PhDr. Margita Škrabálková. Adresa redakcie: Páričkova 18, 821 08 Bratislava 2, telefón: 02-5020 0520, fax: 02-5020 0522, e-mail: tlacove.shr@changenet.sk. Grafická úprava: PHOTODESIGN, s. r. o., Bratislava, tlač: RAX, s. r. o., Bratislava. © SHR. Obálka: foto predná strana obálky M. Škrabálková

markíza text

Pomáhame porozumieť súvislostiam

Molekulárna medicína je nový medicínsky odbor, ktorý sa zaoberá využitím poznatkov genetiky, molekulárnej a bunkovej biológie v klinickej praxi. Molekulárna medicína vychádza z hlbokého poznania procesov a mechanizmov vzniku ochorení na molekulárnej úrovni. Do úvahy berie aj individuálne rozdiely v genetickej výbave každého z nás, ako aj epigenetickú reguláciu prejavov informácie zapísanej v našich génoch. Tým sa otvárajú možnosti prispôsobiť liečbu na mieru každému pacientovi, teda vzniku personalizovanej medicíny.

Molekulárno-medicínske centrum SAV ponúka spoluprácu medzi vedeckými pracovníkmi a lekármi prostredníctvom spoločných projektov. Pomáha zlepšiť diagnostiku ochorení, individuálne prispôsobiť ich terapiu, ako aj určiť možné riziko vzniku ochorenia ešte pred jeho začatím.

Viac informácií získate na internetovej adrese: **www.mmc.sav.sk**

ROZVOJ MOLEKULÁRNO-MEDICÍNSKEHO CENTRA SAV
AKO UNIKÁTNEHO PRACOVISKA NA SLOVENSKU V OBLASTI MODERNEJ MEDICÍNY

norway grants

eea grants
iceland liechtenstein norway

This project is supported by grant from Iceland Liechtenstein and Norway through the EEA Financial Mechanism and the Norwegian Financial Mechanism.

TENTO PROJEKT JE SPOLUFINANCOVANÝ Z FINANČNÉHO MECHANIZMU EHP, NÓRSKEHO FINANČNÉHO MECHANIZMU A ZO ŠTÁTNEHO ROZPOČTU SLOVENSKEJ REPUBLIKY