



***Zo stretnutia
na II. hemofilických dňoch***



***O detskom rekondičnom
tábore pre diabetikov***



Navrhovanie pre všetkých

Príloha:

***Odstraňovanie bariér na ceste k životu
bez diskriminácie***

Virtuálna adopcia

V stredu, 29. apríla tohto roku bol **Medzinárodný deň vodiacich psov**. Práve vtedy začala Výcviková škola pre vodiacich psov (VŠVP) s virtuálnou adopciou vodiacich psov. Prečo? S vodiacim psom majú zrakovo postihnutí a nevidiaci oveľa viac možností zapojiť sa do života spoločnosti a žiť bez izolácie, potvrdil nám to aj **Juraj Práger**, mladý držiteľ vodiaceho psa. Špeciálny výcvik psa pre potreby sprevádzania je



drahý a veľká väčšina nevidiacich si ho nemôže sama svojimi prostriedkami zabezpečiť. Treba však, aby vycvičených psov - sprievodcov nevidiacich bol dostatok. Zapojením sa do tohto projektu v tom môže každý významne pomôcť. Myšlienka virtuálnej adopcie psa si preto získava čoraz viac priaznivcov. Získala si aj populárnu televíznu moderátorku, **Adelu Banášovú**, ktorá sa stala patrónkou tohto projektu a tiež si „adoptovala“ vodiaceho psa.



„Do programu „Adopcie“ psov sa môžete zapojiť buď jednorazovým príspevkom sumou 35 eur alebo formou pravidelnej mesačnej podpory vo výške 5 eur. Váš príspevok sa použije na skvalitnenie výchovy a výcviku našich zverencov“, uviedla riaditeľka VŠVP, **Jarmila Virágová**. Adoptovať si možno šteniatko vo výchove, vodiaceho psa vo výcviku alebo chovnú sučku.

„Naša práca je náročná, ale dáva veľa. Úžasným spôsobom sa v nej spája láska ku psom a k ľuďom, ktorým náš vodiaci pes v živote pomáha. Najlepší pocit je, keď po čase vidíme, ako je nová dvojica zžitá a aká je táto spolupráca pre nevidiaceho človeka dôležitá“, hovorí cvičiteľka vodiaceho psa **I. Balážová**. Ako prebieha projekt tejto „adopcie“, zistíte na www.guidedog.inss.sk, aj na čísle telefónu: **02/692 03 420** alebo osobne na Sekulskej 1 v Bratislave, kde Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska aj s oddelením VŠVP sídli.

Margita Škrabáľková
snímky autorka

Len treba chcieť

Zdravotne postihnutí, sociálne znevýhodnení, ale aj zdraví ľudia, ktorí sa ocitli v núdzi, sa často právom sťažujú na mnohoraké, nezmyselné bariéry, ktoré nedokážu sami prekonať a z nich často vyplývajúcu diskrimináciu vo svojom každodennom živote. Mnohé bariéry - materiálne, psychické, komunikačné, administratívne a iné, by najmä postihnutým ľuďom nemuseli zneprijemňovať život, keby sa spoločnosť viac a dôkladne zaoberala premenou idey bezbariérovosti na skutočnosť.

O odstraňovaní starých architektonických a iných bariér sa hovorí už dlhé desaťročia, ale mnohé sa neodstraňujú, lebo je to drahé, hoci, už dávnejšie platia vyhlášky a zákony, podľa ktorých ich treba likvidovať. Stále sme však svedkami ako nanovo vznikajú. Mnohé aj pre rôzne predsudky zakorenené kedysi v minulosti, ktoré sú v spoločnosti tak vžitú, že mnohí ľudia si na ne akoby už zvykli a neriešia ich. Pri dobrej vôli by tu však už nemuseli byť a ani z nich vyplývajúca diskriminácia, kvôli ktorej sa mnohí postihnutí nemôžu dostať bez pomoci druhých tam, kam potrebujú, kvôli ktorej si často nemôžu mnohí, nielen postihnutí, nájsť zodpovedajúcu prácu. Žiaľ, tento problém, zdá sa, naša spoločnosť často vníma „s rezervou“ najmä práve pre spomenuté zbytočné predsudky, ktoré, hoci nie sú genetikou vadou, predsa sa akosi „dedia“, niekedy aj z rodičov na deti a prežívajú nielen v rodinách.

Nie div, že zdravotne postihnutí najviac poukazujú na to, že školy by mohli urobiť viac pre vysvetľovanie telesného, zdravotného a zmyslového postihnutia pre lepšie pochopenie zdravotne postihnutých, a tak aj pre odstránenie bariérovosti, diskriminácie a predsudkov v spoločnosti. Pravdou však je, že len samotné školy neodstránia tento problém, kým bude v spoločnosti chýbať pozitívna synergia spoločného úsilia. Rezervy, ktoré tu sú, možno nájsť v oblasti osvety, o ktorú sa môže ešte viac pričiniť aj samospráva miest a obcí, tvorcovia kultúry vo svojich dielach, tvorcovia verejnej mienky v médiách, no aj kňazi v laviciach kostolov i poslanci v parlamente, ako aj v dobrovoľníci v mimovládnych organizáciách, skrátka všade tam, kde pulzuje spoločenský život. Aj keď sa zdá, že to nebude ľahké, pri spoločnej dobrej vôli aj zdravotne postihnutí môžu mať reálny dôvod na optimizmus. V nádeji, že svet bez zbytočných bariér, predsudkov a bez diskriminácie spoločnými silami možno postupne vytvoriť.



Margita Škrabáľková

Margita Škrabáľková

Zo stretnutia na II. hemofilických dňoch

Nevyliečiteľným, dedičným ochorením - hemofiou, ktorá sa prejavuje poruchou zrážanlivosti krvi, trpí vo svete asi štyristo tisíc ľudí. Z toho na Slovensku žije asi 550 pacientov s hemofiou typu A a B, ale aj dvakrát vyšší je počet osôb, ktoré trpia ďalšími vrodenými poruchami zrážania krvi. Vo svete však len 25 až 30 percent pacientov s hemofiou dostáva adekvátnu liečbu krvácacia.

Ako je známe, pôvodcom ochorenia je defektný gén, ktorý spôsobuje nedostatočnú tvorbu faktorov dôležitých pre zrážanlivosť krvi. Podľa toho, či ide o nedostatok faktoru VIII alebo IX, hovoríme o dvoch typoch hemofilie A (85 percent pacientov) a B (15 percent pacientov) s hemofiou. Nositeľom defektného génu je vždy žena, ktorá sa tak stáva prenášačkou tejto choroby. Pacientkou trpiaciu hemofiou sa však stane iba výnimočne. Prvé zmienky o tomto ochorení pochádzajú z 2. storočia nášho letopočtu, našli sa na zvitkoch z talmudu, na území dnešného Izraela. Ešte začiatkom 20. storočia sa pacienti trpiaci hemofiou dožívali v priemere len 11 rokov.

Ako je to dnes s diagnostikou a súčasnou úrovňou liečby hemofilie, sme sa viac dozvedeli na 2. Hemofilických dňoch v Bratislave, kde **Doc. MUDr. Angelika Bátorová, PhD.** hovorila, napríklad aj o tom, kde hľadať pomoc. Ako uviedla, základnú liečbu hemofilie poskytujú Hematologicko-transfuziologické oddelenia všetkých regionálnych nemocníc s poliklinikou. Špecializovanú starostlivosť však poskytujú Hematologické oddelenia nemocníc vyššieho typu: Hematologické oddelenie Rooseveltovej nemocnice v Banskej Bystrici, Klinika hematológie a transfuziológie martinskej Fakultnej nemocnice, Klinika hematológie a onko-hematológie FNsP v Košiciach, II. Klinika detí a do-



Ing. Jaroslav Janovec, prezident SHZ a Doc. MUDr. Angelika Bátorová, PhD.

rastu Detská fakultná nemocnica v Košiciach a najvyššiu špecializovanú starostlivosť s celoslovenským pôsobením poskytuje Národné hemofilické centrum, Klinika hematológie a transfuziológie LF UK a FNsP sv. Cyrila a Metoda na Antolskej 11 v Bratislave.

Pacientom s hemofiou veľmi pomáha aj **Slovenské hemofilické združenie (SHZ)**, ktoré si 4. mája tohto roku pripomenulo 20. výročie svojho vzniku. Na čo predovšetkým sa SHZ sústreďuje a aké sú jeho súčasné priority, nám objasnil **Ing. Jaroslav Janovec**, prezident SHZ:

„Liečba bezpečnými a kvalitnými prípravkami (KKF) je stále našou prvoradou prioritou. Okrem toho medzi hlavné činnosti našej organizácie patrí aj organizovanie rehabilitačných táborov pre deti a rekondično-rehabilitačných pobytov pre dospelých hemofilikov. Máme podchytenú celú vekovú skladbu, všetky skupiny ľudí s vrodeným krvácavým ochorením. Od maloletých hemofilikov až po seniorov“.

Rehabilitačné tábory

Deti s vrodenou krvácavou chorobou nikto do žiadneho tábora so zdravými deťmi nikdy nezoberie, zdôraznil J. Janovec a pokračoval: „Preto od roku 1992 každoročne usporadúvame rehabilitačné tábory, ktoré sú zamerané na zlepšenie celkového zdravotného stavu, najmä zlepšenie hybnosti pohybového aparátu a fyzickej kondície, čo je predpokladom zníženia počtu krvácavých príhod. Tábory sú veľmi obľúbené, o čom svedčí každoročne aj veľký počet prihlásených účastníkov. Spolu s vedúcimi, lekármi a aj niektorými rodinnými príslušníkmi, sa počas pobytu v tábore zakaždým vytvorí úžasný kolektív, ktorý zažije veľmi veľa pekných chvíľ. O deti sa počas pobytu starajú vedúci, väčšinou sú to rodičia, príbuzní a priatelia ľudí postihnutých hemofiou a samozrejme, osoby s týmto postihnutím, ktoré najlepšie chápu ich problémy, túžby a sny. Pobyt v takomto tábore býva fyzicky veľmi náročný, ale to je vždy zámerom jeho organizátorov. Účastníci sú od rána do večera

Obsah:

Fotostĺpec: Virtuálna adopcia.....	2
Úvodník: Len treba chcieť.....	2
Zo stretnutia na II. hemofilických dňoch.....	3-4
Pomohli na Spiši, aj v Zemplíne	5
Povedal to piesňou	6
Pravý lezecký deň na posilnenie tela i ducha	6-7
Rozhovor: O novej Európskej príručke ITHACA.....	7
Ako môže každý pomôcť postihnutým	7-8
Lekár radí: Zabezpečiť dostupnú a účinnú liečbu ľuďom, ktorým sa pitie stalo rizikom.....	8
Varujúce zistenia o rizikovitom pití	9
Aktuálne: Viac škôd, než osohu	9-10

Predstavujeme: Detská organizácia Fénix.....	10-12
Viete, že: Otvorili tretie Centrum pomoci onkologickým pacientom v Martine?	12
Všimli sme si: Únia nevidiacich na festivale Pohoda	12-13
Výnimočná udalosť v živote Ligy proti reumatizmu	13-14
Napísali nám: O detskom rekondičnom tábore pre diabetikov	14
Summary	15

Príloha: Odstraňovanie bariér na ceste k životu bez diskriminácie	
--	--

v pohybe, niekoľkokrát počas dňa sa venujú plávaniu a v rehabilitačných priestoroch kúpeľov v Turčianskych Tepliciach rehabilitujú individuálne i skupinovo“.

V minulosti však, okrem domácich, zorganizovali aj rehabilitačné tábory pri mori, v Taliansku. Predtým aj sedemkrát pri Balatone v Maďarsku vo veľkom medzinárodnom tábore, kde pôsobil slovenský personál, ktorý zabezpečili členovia SHZ. V ňom sa snažili integrovať postihnuté deti medzi zdravé deti poľskej, maďarskej, českej, nemeckej a chorvátskej národnosti. Pobytu v tábore sa zúčastnilo 25 detí a dbali na to, aby mal tento tábor tiež rehabilitačný charakter. Okrem toho sa členovia SHZ zúčastnili aj na pobytoch v zahraničných táboroch, ktoré zorganizovali partnerské organizácie, a to v Rakúsku, Veľkej Británii, Nemecku, Maďarsku a Grécku.

„Na zmiernenie fyzickej náročnosti tábora organizujeme aj výlety, aj kultúrne a spoločenské a sprievodné podujatia, napríklad prednášky o hemofilii a o všetkom, čo sa týka tohto ochorenia, aj o ortopédii, starostlivosti o zuby a ústnu dutinu, o liečbe bolestí a zabezpečujeme aj prezentácie firiem vyrábajúcich kompenzačné pomôcky“, pokračoval Ing. J. Janovec.

Prevenícia

„Od roku 2000 organizujeme aj rehabilitačné tábory pre **maloletých hemofilikov s rodičom**, ktoré sú zamerané na výchovu a vzdelávanie zdôrazňujúce predchádzanie krvácaním príhodám a zamedzenie poškodenia pohybového aparátu. Rodičia sa pritom naučia základné cviky, ktoré by mali cvičiť s deťmi nielen preventívne, ale aj pri rôznych zakrvácaniach kĺbov alebo svalov. Taktiež sa môžu naučiť aplikovať koncentráty koagulačných faktorov.

Spoločne s detským táborm usporiadame vždy na rovnakom mieste a v tom istom čase aj rekondičný pobyt pre dospelých hemofilikov. Má tiež rehabilitačný charakter a je zameraný na zlepšenie celkového zdravotného stavu účastníkov, ktorí si navzájom odovzdávajú skúsenosti a rozprávajú sa o svojich problémoch. Títo ľudia sú po psychickej stránke neraz na tom dosť zle, takže im dobre padne dostať sa do kolektívu, v ktorom majú viacerí tie isté alebo podobné problémy. Počas pobytu v tábore vznikajú nové, „nepretrhnutelné“ priateľstvá medzi malými a dospelými hemofilikmi“, rozprával ďalej J. Janovec.

Aktívne a cielene

Tohto roku Slovenské hemofilické združenie zorganizovalo už **19. ročník** rehabilitačných a rekondičných táborov.

Medzi účastníkmi rehabilitačného pobytu v Turčianskych Tepliciach tentoraz rozdával svoju pozitívnu energiu a optimizmus aj známy paralympionik **Miroslav Jambor**, ktorý vlani na Paralympijských hrách v Pekingu, v disciplíne stolný tenis získal jednu striebornú a jednu zlatú medailu.

Dodajme, že SHZ je aj členom SHR, ktorej viceprezidentom je **Doc. MUDr. Jaroslav Hinšt, CSc.**, ktorý je tiež aj členom SHZ. Okrem toho, SHZ je aj členom Národnej rady občanov so zdravotným postihnutím, kde je **Ing. J. Janovec** členom výkonného výboru. V roku 2008 zvolili Ing. J. Janovca aj za podpredsedu Sekcie civilizačných ochorení Rady vlády pre občanov so zdravotným postihnutím a o rok nato aj za člena Rady vlády pre otázky zdravotne postihnutých osôb v SR. Aktívnou prácou v týchto organizáciách sa SHZ usiluje vstupovať aj do legislatívneho procesu a presadzovať požiadavky nielen hemofilikov a členov SHZ, ale aj ináč zdravotne postihnutých ľudí na Slovensku.

So svojimi partnerskými organizáciami SHZ rozvíja viaceré aktivity aj v zahraničí. Napríklad, každé dva roky sa zástupcovia SHZ stretávajú so zástupcami hemofilických spoločností z Česka, Maďarska a Poľska, aby si navzájom odovzdali skúsenosti a informovali sa o svojich problémoch a aktivitách. Slovenské hemofilické združenie je aj členom dôležitých medzinárodných asociácií. Od augusta 1990 je členom **World Federation of Hemophilia (WFH)** a tiež **Európskeho hemofilického konzorciuma (EHC)**, na aktivitách ktorých sa zúčastňuje a aj zapája sa do ich štruktúr a činností.

V roku 2004 SHZ spolu s Národným hemofilickým centrom zorganizovali po prvý raz na Slovensku veľmi významnú 17. výročnú konferenciu Európskeho hemofilického konzorciuma v Bratislave, kde sa zúčastnilo 150 delegátov z celej Európy. Táto konferencia bola v každom smere veľmi úspešná. Od roku 2006 má SHZ svojho zástupcu aj vo **Svetovej hemofilickej federácii**. Je to **Doc. MUDr. A. Bátorová, PhD.**, ktorá pracuje vo **Výkonnom výbore a medicínskom zbere WFH** so sídlom v kanadskom **Montreale** a aktívne sa zúčastňuje na misiách WFH v krajinách východnej Európy, ktorých cieľom je zlepšiť liečbu hemofilie v tomto regióne.

Perspektívy

Slovenské hemofilické združenie má v súčasnosti 350 členov. Ing. J. Janovec nám odpovedal aj na otázku, čo všetko im, okrem rekondičných a rehabilitačných pobytov, môže SHZ poskytnúť:

„Vydávame publikácie „Hemofilic-



Ing. Jaroslav Janovec, prezident SHZ

ký spravodajca“ a „Sociálno-právny informátor“, z ktorých sa naši členovia dozvedia o činnosti organizácie, ale získajú aj nové informácie o tom, ako čeliť tomuto ochoreniu, o možných sociálnych výhodách, na ktoré majú hemofilici nárok. Pripravili sme aj prezentáciu o činnosti SHZ na DVD nosiči. Aj v najbližšej budúcnosti sa SHZ bude snažiť pokračovať v organizovaní rekondičných pobytov pre deti a dospelých hemofilikov a pripravuje aj videokazetu a príručku o rehabilitácii a publikáciu o hemofilii. Pre rozsiahlu činnosť potrebujeme značné finančné prostriedky. Preto sa každoročne uchádzame o dary - 2 percentá z dane právnických a fyzických osôb a k Svetovému dňu hemofilie organizujeme aj verejné finančné zbierky v neobchodných priestoroch spoločnosti Tesco na Slovensku, vždy pod záštitou známeho hokejistu NHL a reprezentanta SR, **Michala Handzuša**. Aj tohto roku sa uskutočnila táto zbierka 22. až 24. apríla“.

V najbližšom období plánuje SHZ zriadiť aj svoje **Rehabilitačné centrum v Turčianskych Tepliciach**, ktoré bude slúžiť ľuďom s vrodenými krvácanými ochoreniami počas celého roka. Volné kapacity tohto zariadenia chce ponúkať organizáciám podobného typu a zamerania ako je SHZ. Prvé kroky na zriadenie tohto centra sú urobené - SHZ kúpilo novo rozostavaný dom s príslušnými pozemkami v blízkosti liečebných kúpeľov v Turčianskych Tepliciach. Dokončením tohto objektu a jeho postupným rozšírením chce združenie naplniť svoje zámery v priebehu niekoľkých rokov v ňom skvalitniť svoju činnosť v prospech všetkých ľudí s nevyliečiteľným a zákejným krvácaným ochorením na Slovensku.

Margita Škrabáľková
Snímky: autorka

Noví dobrovoľníci sú vítaní pri odstraňovaní povodňových škôd

Pomohli na Spiši, aj v Zemplíne

Organizácia **Človek v ohrození a Človek v tísni - Slovensko hľadá dobrovoľníkov, najmä mužov, na prácu súvisiacu s odstraňovaním následkov povodní v obciach na východnom Slovensku. V dňoch 12. až 18. júla tohto roku sa už osem vyslaných dobrovoľníkov zúčastnilo na odstraňovaní povodňových škôd a realizácii preventívnych opatrení v obci Malá Lodina pri Košiciach.**

„Pri odstraňovaní následkov povodní je dobrá každá ruka“, povedala **Ing. Adriana Fečková**, ktorá je starostkou obce **Malá Lodina** v okrese Košice - okolie už vyše desať rokov. Na stretnutí odborníkov, ktoré inicioval štátny podnik Vodohospodárska výstavba v Bratislave, uviedla, že v obci Malá Lodina býva povodeň každé dva roky. V tomto roku povodeň postihla túto obec aj v júni. Dňa 2. júna bola preto vyhlásená mimoriadna situácia. Voda, ktorá sa valila z lesa do dediny, mala takú veľkú silu, že prihnala so sebou až tritisíc ton štrku. „Protipovodňové opatrenia by preto mohli zahŕňať nielen čistenie a reguláciu vodných tokov, vybudovanie ochranného valu, ktorý by chránil obec nielen pred vodou, ale aj zosuvom pôdy. Potrebujeme však aj odborné riešenie vo vzťahu k lesu a poľnohospodárskej pôde“, pripomenula starostka.

Dobrovoľníci, ktorí do Malej Lodiny zavítali, aby obci pomohli, mali plné ruky práce. Čistili odvodňovacie

kanály, vrátane stavby nových kanálov z betónových panelov. Hrozba ďalších povodní sa ale aj v tejto obci znova potvrdila. Dažde v druhej polovici júla so sebou do Malej Lodiny priniesli znova nánosy štrku zo zosuvajúceho sa blízkeho kopca. Medzi dobrovoľníkmi v Malej Lodine boli vysokoškolskí aj stredoškolskí študenti. Jedna z dobrovoľníčok si dokonca vybavila v zamestnaní dovolenku, len aby mohla prísť pomáhať. „Myslím, že sme ľuďom tejto obce dali akú-takú nádej, že predsa len je niekto, kto sa o nich zaujíma“, povedala dobrovoľníčka **Adriana z Bratislavy**. Ostatní dobrovoľníci prišli z **Lučenca, Prievidze, Humenného či českého mesta Nymburk**. Organizácia **Človek v ohrození a Človek v tísni - Slovensko** využili pomoc dobrovoľníkov aj na záchranu budovy **Základnej školy v Richnave** (v regióne Spiša), kde odnášali preč zničené zariadenie, obíjali omietku a vysušali murivo. Pomohli aj pri čistiacej práci v obci **Malčice** (v regióne Zemplína). Ďalšia skupina dobrovoľníkov zatiaľ pokračovala v oprave budovy školy v ďalšej obci, vo **Vitkovciach** na Spiši.

„Záujemcovia o dobrovoľnícku prácu majú ešte možnosť pomôcť jednoduchými manuálnymi prácami v oblastiach postihnutých povodňami, vrátane **Malej Lodiny**. Cestovné náklady, ako aj stravné sa dobrovoľníkom uhrádzajú, zabezpečené je aj ich ubytovanie v obecných



Ing. Adriana Fečková, starostka obce Malá Lodina

priestoroch“, povedala **Jana Pôbišová** zo združenia **Človek v ohrození**. Záujemcovia o účasť na dobrovoľných prácach v obciach postihnutých povodňami sa môžu prihlásiť na e-mailovej adrese: **pobisova@clovekvohrozeni.sk**.

Občianske združenie **Človek v ohrození** vyhlásilo tiež aj verejnú zbierku **„SOS Povodne 2010“** (od 1. júla 2010 je nové číslo účtu: **2663032002/1100 VS: 1111**; (popis transakcie: **SOSPOVODNE2010**) na pomoc ľuďom postihnutým povodňami na území Slovenska. Okrem toho možno prispieť aj prostredníctvom **DMS čísla 877, s textom v tvare DMS SOSPOVODNE**. Cena DMS správy je 1 euro.

Vďaka za podporu patrí všetkým, ktorí prispeli do zbierky a aj **Nadácii Slovenskej sporiteľne, Nadácii Penta, Nadačnému fondu Slovak Telekom pri Nadácii Intenda, Fondu T-Mobile Slovensko, a.s. Nadácie Pontis, Slovenským elektrárňam, a.s., Nadácii VÚB, UniCredit Bank s finančnou podporou skupinovej nadácie UniCredit Foundation, ING Bank, Slovnaft, a.s., spoločnostiam TEMPEST, DATALAN, Avnet Technology Solutions, Arrow ECS a Microsoft Slovakia, ako aj ďalším partnerom a podporovateľom uvedenej zbierky.**

(mš)

Snímky: mš a archív



Povodeň v obci Kazimír, okres Trebišov.

Povedal to piesňou

Nevidiaci spevák **Marián Bango**, zvaný aj „Slovenský Bocelli“, v júni tohto roku vystúpil dvakrát. Po účinkovaní na slávnostnom odovzdávaní ceny Dar roka 2009, opäť spieval, tentoraz na benefičnom koncerte 29. júna v Dome kultúry Ružinov v Bratislave, takmer tristo hosťom, členom bratislavských klubov seniorov, klientom domovov sociálnych služieb, organizácií telesne postihnutých, ako aj členom Únie nevidiacich a slabozrakých Slovenska.

Hudobným hosťom tohto mimoriadneho koncertného večera bola aj speváčka **Sisa Sklovská**. Koncert pripravilo občianske združenie **Ambrelo**, členská organizácia **SHR**, s finančnou podporou grantového programu **Kultúra bez bariér**. Na koncerte s mottom: „Poviem vám to piesňou“ sa M. Bango predstavil s rozličnými speváckymi žánrami a spieval v slovenčine, taliančine, angličtine, aj ruštine. Priestor prezentovať svoj talent na ňom dostali aj jeho hostia, speváci **Marek Gernát**, **Simona Kačmárová** a **Janka Škultétyová**, ktorí tiež žijú so zdravotným hendikepom. Sisa Sklovská s M. Bangom na záver zaspievala slávny duet „**Con Te partiro**“. Počas vystúpení M. Banga doprevádzal orchester **Brillant**.

Dodajme, že Občianske združenie **Ambrelo**, na čele ktorého je **Alexandra Bangová**, má svoje jadro v hudobnej skupine troch nevidiacich hudobní-

kov, s M. Bangom ako sólistom. K myšlienke pripraviť tento hudobný program priviedla organizátorov túžba zdieľať optimistický postoj k svetu spoločne s inými hendikepovanými ľuďmi, vyjadriť vzájomnú podporu spôsobom, ktorý je prirodzený a veľmi vhodný.

„Náš svet je plný krásnych zvukov a piesní. Chceme sa oň deliť s ostatnými, s tými, ktorí sa naň dokážu pozrieť svojimi zdravými očami a tiež s tými, ktorí v ňom žijú tak, ako my. Naším koncertom sme chceli venovať obecenstvu vsále kus našej radosti zo života, optimizmu a energie. Chceme byť pre druhých vzorom, ako sa nevzdávať a ako sa naučiť riešiť svoje problémy s dobrou náladou a peknou hudbou“, vyslovil sa o tomto koncerte pre zdravotne a sociálne hendikepovaných samotný spevák **Marián Bango**.

Koncert sa uskutočnil najmä vďaka podpore **Nadácie Orange**. Prácu organizátorov na jeho príprave zhodnotila **Andrea Cocherová**, správkynia Nadácie Orange takto: „Poslaním našej nadácie je byť partnerom tým ľuďom, ktorí rozdáajú svoj talent a schopnosti v prospech druhých, aby spoločne pomáhali vytvárať okolo seba krajší svet. Som veľmi rada, že skvelo vykonaná práca organizátorov tohto koncertu je živým dôkazom toho, že naša snaha má konkrétny zmysel. Koncert Maroša Banga presne vystihol podstatu našej myšlienky - pod-

porovať šírenie kultúry a umenia, ktoré nepozná nijaké bariéry, pomáha ľuďom vnútorne liečiť a ponúka im krajší pohľad na svet“.

Na realizácii koncertu sa podieľali aj hostia **10. Plesu v opere**, ktorého hostiteľom je pravidelne spoločnosť **Orange Slovensko**. Tí pomohli v januári tohto roku zbierať aj prostriedky, ktoré Nadácia Orange následne rozdelila v prospech dobročinných aktivít, vrátane tohto podujatia pre hendikepovaných spoluobčanov a seniorov. Na koncert ako čestní hostia prišli členovia **Čestného plesového výboru**, verejnosti známe osobnosti, herečka **Emília Vášaryová**, sólistka opery **Ľubica Vargicová**, aj profesor **MUDr. Pavel Traubner**.

„Koncert M. Banga bol pre nás všetkých veľkým zážitkom. Nielen po stránke jeho umeleckej hodnoty, ale aj krásnej ľudskosti, ktorá z piesní sála. Teším sa, že Ples v opere, ako jedno z najkrajších spoločenských a umeleckých podujatí, priniesol po polroku od svojich desiatych narodenín, aj v podobe tohto koncertu, užitočné ovocie. Ako zástupkyňa Čestného plesového výboru pevne verím, že podobnú príležitosť pomáhať, dostanú naši hostia aj v budúcich ročníkoch plesu“, zhodnotila súvislosť medzi koncertom a Plesom v opere **Emília Vášaryová**.

(mp)

Snímka: archív

Pravý lezecký deň na posilnenie tela i ducha

V žilinskom Detskom krízovom centre **Náruč** vyvrcholil koncom júna tohto roku zaujímavý projekt „Každým dňom o krok silnejší“. Jeho cieľom bolo zmierniť traumu týraných, zneužívaných a zanedbávaných detí, obetí domáceho násillia. Práve takéto deti zažili posledný júnový víkend pravý lezecký deň na Slnčných skalách pri Porúbke.

Dostali mimoriadnu príležitosť vyskúšať si svoje sily, šikovnosť a schopnosti. Hneď ako si v ten deň obliekli horolezeckú výstroj a na hlavy dali prilby, pokúsili sa zdolať istenú cestu v horolezeckom teréne. Asi polovici z týchto detí sa podarilo zvládnuť úroveň „štyri plus“ a zdatnejším aj náročnejšiu trasu.

Už tým, že mali možnosť siahnúť na dno svojich síl a prekonať nezvyčajnú prekážku, presvedčiť sa o svojich schopnostiach, posilnila sa ich dôvera v samých seba. Získali tak pocit, že aj ťažké veci sa dajú zvládnuť. Lezecký deň bol iba jedným z plánovaných intervenčných programov, ktoré Detské krízové centrum v Žiline uskutočnilo koncom uplynulého školského roka. Cieľom programov bolo posilniť deti v oblastiach, kde pravidelne zlyhávajú: oblasť týkajúcu sa vnútorného prežívania, sociálnu a školskú oblasť. Deti, ktorým niekto veľakrát ublížil, si totiž mnohokrát neveria, nedôverujú vlastným schopnostiam. V kolektíve bývajú príliš utiahnutí alebo naopak, impulzívne, agresívne, a pre-

to majú málo priateľov. Často sa cítia odstránené, pritom túžia po pozornosti a uznaní. Keďže sa im doma rodičia málo venovali a samé si nedôverujú, často zlyhávajú aj v škole, čím sa opäť stávajú terčom posmechu a mylia si ich s lajdákmi a hlupákmi.

Aby sa týmto zanedbávaným deťom pomohlo prelomiť začarovaný kruh ich bezmocnosti, počas roka sa zapájali do najrozličnejších aktivít, ktoré boli zamerané na rozvoj priateľstva, spolupráce, pravdivosti, tvorivosti, vytrvalosti, posilnenia sebaúcty, rešpektovania druhých, riešenia konfliktov, pracovných návykov a podobne. Skrátka, sústredili sa na osvedčené pravidelné terapeutické a komunitné aktivity,

ale aj na intenzívne rekreačno-rehabilitačné a výchovné programy zážitkového charakteru, napríklad: na letný a jesenný tábor, lezecký deň, či putovanie vo Vysokých Tatrách a Malej Fatre. Tieto aktivity sa u detí stretali s veľkým ohlasom, najmä ak sa uskutočnili v novom prostredí a deti mohli riešiť situácie,

ktoré vyplynuli z bežného života. Na mnohých bolo vidieť, ako ich dokázalo povzbudiť už to, že zvládli hru v letnom tábore a vlastnými rukami niečo vytvorili, aj vytrvali a vystúpili až na Zbojnícku chatu. Spoločne prežitý čas im umožnil prehĺbiť vzájomné vzťahy a utužiť tak detský kolektív krízového cen-

tra. Vďaka za to patrí aj **Fondu Hodina deťom**, ktorý podporil uvedený projekt a tak pomohol, aby sa deti z Krízového centra **Náruč** stali s každým novým dňom o čosi lepšími, silnejšími, a to telesne, ale aj duševne.

Zdroj: Náruč - pomoc deťom v kríze

Rozhovor: s Janou Hurovou, podpredsedníčkou Združenia pre duševné zdravie, Integra v Michalovciach

O novej európskej príručke ITHACA



Mnoho ráz sme sa presvedčili, že čitateľov zaujímajú najviac celkom nové informácie. V **Humanite** sú to najmä tie,

ktoré sa týkajú noviniek v živote v mimovládnych organizáciách, ale aj o dodržiavaní ľudských práv a zdravotnej starostlivosti, ale aj sociálnej práce. Tentoraz preto chceme v našom rozhovore upriamiť pozornosť čitateľov na význam skratky ITHACA a všetkého, čo s ňou súvisí.

Čo znamená táto skratka?

Skratka ITHACA znamená - Inštitucionálna liečba, ľudské práva a hodnotenie starostlivosti.

Prečo a ako vznikla príručka ITHACA?

Príručka bola vytvorená v rámci projektu podporeného **Európskou komisiou**, aby poskytla jasný a praktický návod monitorovania ľudských práv a všeobecnej zdravotnej starostlivosti v psychiatrických a sociálnych zariadeniach pôsobiacich v oblasti duševného zdravia v celej Európe. Je prístupná v 13 európskych jazykoch na webovej stránke projektu

www.ithaca-study.eu. Príručku ITHACA vytvorili užívatelia psychiatrických služieb, odborníci z oblasti ľudských práv, psychiatri, psychológovia a sociálni pracovníci z pätnástich európskych krajín a jej vydanie financovala Európska komisia. Následne bola testovaná v 87 inštitúciách vo všetkých zúčastnených krajinách pokrývajúc široký okruh štruktúr zdravotnej starostlivosti v oblasti duševného zdravia. Identifikovala nielen porušovanie ľudských práv, ale sledovala aj príklady dobrej praxe v rámci ochrany ľudských práv a rešpektovania práv osôb s duševnými poruchami v psychiatrických inštitúciách. Príručka ITHACA zahŕňa tridsať oblastí života, akými sú napríklad: nedobrovoľný vstup, prístup ku korešpondencii a návštevám, prístup k všeobecnej zdravotnej starostlivosti. Je vypracovaná v súlade s medzinárodným Dohovorom o právach osôb so zdravotným postihnutím a v súlade s odporúčaniami Rady Európy ministrom členských štátov EÚ o monitorovaní a ochrane ľudských práv a zachovaní dôstojnosti ľudí s duševnými poruchami.

Je nutné monitorovať ľudské práva v psychiatrických inštitúciách a zariadeniach sociálnych služieb?

Zatiaľ čo vo všeobecnosti v celej Eu-

rópe prevláda snaha zakladať komunitné služby pre ľudí s duševnými problémami, inštitucionálna liečba a inštitucionálna osôb trpiacich duševnými poruchami a duševnými postihnutiami je stále častým a príliš bežným javom v mnohých európskych krajinách. Patria k nim veľké psychiatrické nemocnice, domovy sociálnych služieb a domovy dôchodcov s veľkou kapacitou lôžok, psychiatrické oddelenia vo všeobecných nemocniciach a naopak, v príliš malom počte existujú ubytovacie možnosti v zariadeniach s malou kapacitou lôžok. Príručka hodnotí, ako sa v existujúcich inštitúciách sleduje dodržiavanie ľudských práv a skutočné príklady dobrej praxe.

Možno sa na túto tému dozvedieť viac?

Detailné informácie sú prístupné na webovej stránke uvedeného projektu www.ithaca-study.eu. Viac informácií získate, ak sa budete kontaktovať s Občianskym združením **Integra**, ktoré sídli na adrese: Pri mlyne 1430, 071 01 Michalovce, číslo telefónu: 056/6421714, alebo prostredníctvom e-mailu: integrami@gmail.com.

Zhovárala sa: (mš)

Snímka: archív

Dobry príklad firemnej filantropie

Ako môže každý pomôcť postihnutým

V rámci celosvetovej iniciatívy spoločnosť **Henkel Smile** venovala v tomto roku deväťtisíc eur na štyri projekty na pomoc znevýhodneným deťom. Okrem toho, aktuálne reaguje na potreby ľudí či organizácií, ktoré sú na pomoc druhých odkázané.

„Od pani Renáty Šimkovej z Krízového centra **Dom na polces-te** sme dostali poďakovanie, v ktorom píše, že vďaka nám sa naučili nevzdávať sa a veriť, že sú ľudia, ktorým nie je osud druhých ľaho-

stajný. Je pre nás radosť a česť podporovať obdivuhodnú činnosť zariadených ľudí, ktorí sa svojmu životnému údely nepoddali, ale rozhodli sa mu postaviť tvárou v tvár. Spoločnosť **Henkel** chce byť firmám i jednotlivcom príkladom v tom, že pomôcť môže naozaj každý.

Každoročne hľadá spôsoby finančnej a materiálnej podpory a motivuje aj svojich zamestnancov, aby sa zapájali“, povedal o donorských aktivitách **Juraj Lackovič**, prezident spo-

ločnosti **Henkel Slovensko**.

Spoločnosť **Henkel Slovensko** darovala pracie, čistiace prostriedky a pohlcovače vlhkosti ľuďom postihnutým nedávnymi povodňami a aj po celý rok pomáha produktmi detským domovom, náhradným rodinám a organizáciám na pomoc deťom. Silnou iniciatívou sú najmä dobročinné zamestnanecké aktivity ako zber šatstva - dvakrát do roka pre detské domovy a aj iná dobrovoľnícka činnosť zamestnancov.

„Pomoc sociálne slabším a po-

stihnutým deťom a ich rodinám vnímame ako našu spoločenskú povinnosť v každej krajine, v ktorej spoločnosť Henkel pôsobí. Zároveň sa snažíme otvoriť tému nezištnej podpory a zvyšovať povedomie verejnosti o ľuďoch, ktorí si svoj neblahý osud nevybrali a musia s ním žiť“, zdôraznil J. Lackovič a dodal: „Naším poslaním je, svojimi výrobkami a aktivitami uľahčovať, zlepšovať život ľudí a robiť ho krajším. V projektoch, ktoré prispievajú k integrá-

cii znevýhodnených detí plánujeme na Slovensku pokračovať aj v budúcnosti“. Do desiateho ročníka „detských projektov“, ktorých cieľom je pomoc sociálne znevýhodneným alebo zdravotne postihnutým deťom na celom Slovensku, sa mohli opäť zapojiť všetci zamestnanci. Práve oni mali možnosť vytipovať a predložiť projekt zo svojho okolia alebo z prostredia, do ktorého sú priamo alebo nepriamo zapojení a postúpiť ho na schválenie do ne-

meckej centrály našej spoločnosti. V tomto roku získali finančnú podporu štyri projekty. Jedným z nich je projekt „Rómovia pre Rómov“, ktorý predložilo **Občianske združenie Horúci tím** a získalo štyritisíc eur na realizáciu detských táborov organizovaných rómskymi dobrovoľníkmi pre rómske deti zo sociálne slabších rodín z okresu Vranov nad Topľou.

(mp)

Lekár radí:

Dostupnú a účinnú liečbu ľuďom, ktorým sa pitie stalo rizikom

Problematické býva často zabezpečenie dostupnej a účinnej liečby ľuďom, u ktorých sa pitie alkoholu či užívanie drog stalo rizikom až závislosťou, a to vo mnohých krajinách Európskej únie. Ukázali to aj výsledky medzinárodného prieskumného projektu s názvom „Zlepšenie prístupu do liečby pre ľudí s problémami súvisiacimi s užívaním drog a alkoholu“ (Improvement of Access to Treatment for People with Alcohol and Drug – related problems – IATPAD).

Na jeho výsledky upozorňuje publikácia „Projekt IATPAD“, ktorá vyšla v Bratislave v slovenskom jazyku a na ktorú poukázal aj riaditeľ **Centra pre liečbu drogových závislostí** v Bratislave, **MUDr. Ľubomír Okrúhlica**, ktorý zdôraznil, že napriek tomu, že alkohol a drogy sa podieľajú na množstve telesných ochorení (rakoviny, chorôb srdca a ciev, pečene, pankreasu, úrazov), duševných ochorení a porúch (depresií, samovrážd, psychóz), v ambulanciách všeobecných lekárov, ba aj psychiatrov, tých pacientov, ktorí sa prišli liečiť zo závislosti, zdravotnícky personál neraz berie do úvahy menej, než napríklad, pacientov s cukrovkou alebo s depresiou. Dôsledkom je potom odkladanie ich liečby, oneskorenie liečby a napokon zníženie dostupnosti liečby, ako potvrdzujú výsledky záverečnej správy štúdie IATPAD).

S alkoholizmom nielen dospelých, ale aj mladistvých zápasia všetky európske krajiny. Šokujúce výsledky priniesol aj Európsky školský prieskum o alkohole, tabaku a drogách ESPAD 2007. Prieskum sa zameriaval na zistenia, v akej miere sa na konzumácii alkoholu podieľa

mládež. Na výskume sa zúčastnilo vyše stotisíc tínedžerov vo veku 15-16 rokov z tridsiatich troch krajín Európy. Výsledky ukázali, že najhoršie sú na tom deti a dospievajúci ľudia v Českej republike, kde každý piaty český stredoškôlak pije šesťkrát za mesiac pivo či víno. Pritom asi polovica českých adolescentov už vyskúšala aj nelegálne drogy.

Výsledky prieskumu ESPAD 2007 na Slovensku ukázali, že až 88 percent opýtaných mladých Slovákov priznalo, že si alkohol dopriali aspoň jedenkrát za rok. Je to oveľa viac, než preukazujú celkové priemerné hodnoty tohto európskeho prieskumu. Navyše, až polovica mladých ľudí na Slovensku potvrdila, že si nielen vypili, ale sa aj opili. Mimoriadne nebezpečné a medzi mládežou rozšírené je nárazové pitie (binge drinking) s cieľom spať sa „donemoty“. Riziká opijania sa mladých ľudí sú široko známe (hrozia im úrazy, autonehody, agresivita, otrava alkoholom a úmrtie. Alkohol je na príčine najväčšieho počtu úmrtí mladých ľudí vo veku 15 až 30 rokov. Tieto skutočnosti odzneli aj na medzinárodnej konferencii o problematike pitia mládeže, ktorá bola vo februári tohto roku v Bruseli.

Rekordy v pití alkoholu láme najmä mládež v Rusku. Preto sa v posledných rokoch v Rusku rozvinula veľká protialkoholická kampaň. Podľa ministerstva zdravotníctva a sociálneho rozvoja Ruskej federácie (RF), najmä preto, že tejto krajine hrozí etnická katastrofa - ročná spotreba na každého občana, vrátane dojčiat, je vyše 18 litrov čistého alkoholu, čím sa radí na 1. miesto na svete. V RF preto prijali sériu opatrení, kto-

rými sa sprísnil podmienky na výrobu a predaj alkoholických nápojov, obmedzila sa aj reklama tvrdého alkoholu, zvýšili sa tresty za šoférovanie vozidiel pod vplyvom alkoholu. V auguste 2009 prezident RF **Dmitrij Medvedev** verejne kritizoval problém Rusov s pitím a jeho dosah na krajinu. Vyhlásil boj proti alkoholizmu, proti jeho dostupnosti a jeho nadmernému konzumovaniu. Za hlavný objekt týchto opatrení označil mládež. Nariadil zavedenie zákazu predaja piva v plechovkách alebo vo fľašiach s objemom nad 0,33 litra. Za boj proti alkoholizmu sa začal dôrazne zasadzovať aj ruský premiér **Vladimir Putin**. Začiatkom tohto roka schválili v RF národnú stratégiu zameranú na boj proti alkoholizmu.

MUDr. Ľ. Okrúhlica, ktorý sa zmienil o stave rizikového pitia alkoholických nápojov vo viacerých krajinách, zdôraznil aj skutočnosť, že alkohol je tiež silný karcinogén. Podľa jeho slov, riziko vzniku rakoviny stúpa úmerne s množstvom pravidelne vypitého alkoholu už od jedného pohárika denne. Prejaví sa to síce až po dvoch až pätnástich rokoch pitia alkoholu, ale až 30 percent prípadov rakoviny u mužov a 40 percent prípadov rakoviny u žien (najmä rakoviny prsníkov) ide na vrub práve pitia alkoholu. Alkohol spôsobuje aj rakovinu tráviaceho ústrojenstva (od úst, cez pažerák, pečeň, pankreas až po hrubé črevo). Preukázala to aj **nová štúdia Svetovej zdravotníckej organizácie (IARC)** vypracovaná v nemeckom Karlsruhe a prezentovaná v Luxemburgu v januári tohto roku).

pripravila: Margita Škrabáľková

Varujúce zistenia o rizikovom pití

Autori najnovšej štúdie (Sovinová, Csémy, 2010), spočívajúcej na prieskume, ktorý sa uskutočnil v Českej republike medzi bežnou (neklinickou) populáciou, dospeli k nasledujúcim závažným záverom.

Medzi mužmi rizikovo a škodlivo pije (podľa výsledkov odpovedí v dotazníku AUDIT) 29,2 percenta mužov a ďalších 3,8 percenta opýtaných mužov má s pitím alkoholu vážny problém vyžadujúci odbornú pomoc.

Ženy pijú alkoholické nápoje rizikovo a problémovo v 9,3 percenta prípadov a 0,3 percenta žien z celkovej populácie v Česku má s alkoholom vážny problém. Uvedené čísla súvisia s nízkym zdanením alkoholu v ČR, dôsledku čoho je pivo čisto lacnejšie, než nealkoholické nápoje. Asi polovica zo všetkého alkoholu v ČR vypijú obyvatelia ČR v podobe piva.

Praktické dôsledky

Vysoký podiel problémovo pijúcich alkoholických nápojov zhoršuje konkurencioschopnosť miestnej pracovnej sily a navyše, predstavuje vážne riziko v rozličnom

pracovnom prostredí a v doprave. Predpisy týkajúce sa obmedzenia pitia alkoholických nápojov pri riadení motorových vozidiel a v ďalších nebezpečných situáciách, by sa mali prísne presadzovať. Argumentácia fyziologickými hladinami alkoholu v krvi neobstojí, pretože tie nalačno predstavujú 0,03 promile a po jedle 0,05 promile (Útrata 1986). Moderné vyšetrovacie metódy umožňujú veľmi presné stanovenie hladín alkoholu v krvi.

Riziká nízkych dávok alkoholu pri riadení motorového vozidla

Riziká nízkych dávok v porovnaní s vyššími dávkami sú malé, ale preukázateľne predstavujú zhoršenie schopnosti šoférovať (pre väčší sklon vodičov riskovať). Interakcia malých dávok alkoholu s liekmi alebo drogami (napríklad s marihuanou), je nečakane veľká a máva dramatický priebeh.

U ľudí, ktorí sú závislí, vyvolávajú aj malé dávky alkoholu baženie (craving) a následne nekontrolované pitie.

Počas riadenia motorového vozidla pred dopravnou nehodou býva hladina alkoholu

vyššia než sa zistí potom, pri odbere krvi vodiča. Ak ide o „zvyškový alkohol“, vplyv alkoholu a opitosti sa zaráta. Dehydratácia, ku ktorej počas dlhých ciest autom niekedy dochádza, ešte zvyšuje účinok aj malých dávok alkoholu.

Zníženie povolených hladín alkoholu v krvi alebo úplný zákaz alkoholu pred jazdou viedlo v mnohých krajinách k poklesu počtu dopravných nehôd, najmä smrteľných.

PhDr. Ladislav Csémy,
Primár MUDr. Karel Nešpor, CSc.

Literatúra: Sovinová H, Csémy L (2010) The Czech AUDIT: Internal consistency, latent structure and identification of risky alcohol consumption. Central European Journal of Public Health (in press).

Útrata R. (1986) Repetitorium forenzní alkoholologie. Praha: Výzkumný ústav psychiatrický; Česká republika

Viac na: www.drnespor.eu sa nachádzajú o.i. zdarma aj svojpomocné príručky pre závislých, ktoré možno nájsť aj na www.youtube.com/drnespor

Aktuálne: Petícia proti megakasínu má už vyše stodvadsaťštyritisíc podpisov

Viac škôd, než osohu

Hneď ako sa na Slovensku objavil investičný zámer dvoch zahraničných firiem vybudovať pri Bratislave v obci Jarovce (blízko rakúskych i maďarských hraníc) obrovské megakasíno, vznikla petícia proti jeho výstavbe. Petíciu už k 12. januáru tohto roku podporilo 20 občianskych združení a postupne sa pripájajú ďalšie občianske iniciatívy a spoločenské subjekty, cirkvi a obce, aj jednotlivci.

Oblasť, na ktorej má megakasíno vyrásť, je pole s úrodnou pôdou, hneďzem, lúka a v zemi sú syté pramene výbornej pitnej vody, jednej z najchutnejších a najkvalitnejších na svete. Je to podunajská nádherná oblasť, kde je aj vodné dielo, lužné lesy, cyklotrasy. Milujem túto oblasť, aj preto, že bývam v blízkej Petržalke a aj preto, že príroda, ktorá tu je, je neopakovateľná a má svoje hlboké čaro. A táto oblasť sa má postupne premeniť na niečo, čo v našej histórii nemá obdobu. Investor pod rúškom kultúrno-športového komplexu ponúka slovači, chudobnej na kultúrne a špor-

tové komplexy a vyžitie, nové obchodné centrá. Tie majú vyrásť blízko lokality, ktorá má najväčšiu plochu obchodných priestorov na Slovensku. Taktiež nezbúda ani výstavbu luxusných hotelov či apartmánov, alebo na jazierko, na ktorom sa náš národ môže poprípade člnkovať. Všetky tieto kultúrno-športovo-nákupno-ubytovacie komplexy majú byť akousi maskou, pod ktorou budú drieť ako nevybuchnuté sopky stovky hracích stolov na poker, stovky hracích automatov a rulety na americký spôsob. Slováci, sme naozaj na tom tak biedne, že potrebujeme hazardné herne, za ktorými budú naše bledé deti horúčkovo točiť páčkami, či gombíkmi a čakať, že snáď zbohatnú z večera do rána? Zobudme sa preda! Chceme toto? Takto sa verejnosti prihovorila v polovici januára tohto roku **Eleonóra Macková**, predsedníčka petičného výboru.

Už 2. februára 2010 petičný výbor proti megakasínu zaslal listy poslancom Mestského zastupiteľstva hl. mesta SR Bratislavy, Miestneho zastupiteľ-

stva mestskej časti Petržalka a Miestneho zastupiteľstva mestskej časti Jarovce, kde sa, okrem iného píše, že na Slovensku máme už svoje trpké skúsenosti s dôsledkami hazardného hrania na mladých ľudí a na rodiny, ktoré spôsobuje stále sa rozširujúca ponuka zariadení pre hazardné hry v krčmách, športových kluboch, cukrárnach a podobne. Láska si pozrite domény www.prevencianeza.sk, www.nehraj.sk, www.stophazardu.cz. Podpora štátu a samosprávnych orgánov budovaniu podobných zariadení by bola súčasne signálom pre mládež, že hazardné hranie je legitímny spôsob obživy. Považujeme to za zavádzajúce a nebezpečné pre rozvoj ľudského a vzdelostného potenciálu na Slovensku.

Svoje NIE stavbe megakasína vyslovilo verejne už nemálo známych osobností, napríklad: slovenský spisovateľ **Ladislav Ťažký**, **JUDr. Ján Čarnogurský**, známy herec **František Kovár**, Doc. RNDr. **Vladimír Ďurikovič**, dlhoročný predseda Hnutia kresťanských rodín,

Prof. Ing. arch. Štefan ŠLACHTA, PhD., hlavný architekt mesta Bratislavy, **Daniel PASTIRČÁK**, kazateľ, básnik, prozaik, esejista, výtvarník a mnohí ďalší, ktorých zoznam stále narastá.

Stojí za to zamyslieť sa aj nad týmto výrokom na tému megakasína: „Zástupca investora na otázku „Prečo v projekte Metropolis musí byť megakasína?“, odpovedal, že: Iba takto je projekt ekonomicky kompletný. Nie je nezaujímavé pripomenúť však aj ďalšie výroky: **Doc. V. Ďurikovič**: „Som zásadne proti výstavbe megakasína na Slovensku a kdekoľvek na svete, pretože ohrozuje a rozvracia stabilitu osobnosti, manželstiev a rodín. Je príživníčkou inštitúciou, ktorá žije z dehonestácie pozitívnych hodnôt človeka, zo zneužívania a posilňovania jeho slabých stránok a z jeho materiálneho zruinovania“.

MUDr. Jozef Benkovič, primár oddelenia Odborného liečebného ústavu **Predná Hora, n.o.**, vo svojom liste na tému megakasína píše: „Keďže sa zaoberám liečbou patologických hráčov, môj názor bude prezentovaný hlavne

z tohto pohľadu: Hry aj zábava bola, je, aj bude súčasťou života a hlavne zábravou ľudstvu. Je tiež iste pravdou, že hlavne ekonomický prínos pre takú malú krajinu, ako je Slovenská republika bude zrejme pomerne veľký (prílev turistov, financií do rozpočtu štátu, možno aj pracovné príležitosti pre viacerých Slovákov). Ved' tzv. hazardný priemysel je šedou ekonomikou každej krajiny, kde je legalizovaný. Na druhej strane však, možno vidieť aj negatíva takéhoto „hazardného priemyslu“. Možno určite predpokladať nárast kriminality s možným „prepieraním tzv. špinavých peňazí“...(to sú fakty odborných prác a štatistík, už dlhodobo sledovaných v štátoch, kde má hazard silné korene), nárast prostitúcie (lebo tam, kde sú financie, sa rozvíja aj tento problém).

Petícia čoraz aktuálnejšia

Proti stavbe megakasína sa vyslovili aj mnohí občania, napríklad i **Sandra Adamcová** zo Závodu: „Viem, že našej generácii megakasína veľmi uškodí! A nielen nám. Deti v rodinách gamblérov budú trpieť a takého problému sa povlečú donekonečna“. Nemožno neu-

viest, že k petícii proti výstavbe megakasína sa pripojili už ďalšie desiatky občianskych združení. **K 1. júlu tohto roku petíciu proti stavbe megakasína podpísalo už viac ako stodvadsaťštyri tisíc občanov SR.**

Aktuálnosť petície je v súčasnosti ešte naliehavšia, lebo investor sa nevzdáva a pokračuje v prípravných prácach na vybudovaní megakasína. Najnovšie ponúka aj ďalšie lákadlá na presadenie svojho projektu, napríklad, aj delfinárrium. Petíciu chce petičný výbor predložiť do Národnej rady SR poslancom parlamentu po letných prázdninách, v septembri tohto roku. Zároveň vyzýva občanov, ktorí ešte nepodpísali petíciu a chcú ju podporiť, aby posielali naďalej petičné háčky na adresu petičného výboru. Informačným miestom petície je webová stránka **www.peticia.sk/megakasino**, odkiaľ sa dá stiahnuť aj petičný hárok.

(mš)

Snímky: autorka

Predstavujeme:

Detská organizácia Fénix



Detská organizácia (DO) Fénix je samostatná dobrovoľná organizácia detí, mládeže a dospelých, v ktorej si môžu jej členovia zdokonaľovať vedomosti, získavať nové zručnosti, venovať sa svojim záľubám, nachádzať nové priateľstvá, pomoc, keď ju potrebujú, aj pomáhať iným, ktorí pomoc žiadajú alebo sú na ňu odkázaní. DO Fénix vznikla 5. apríla 1991, kedy mala šesťtisíc členov. Pôsobí na celom území Slovenskej republiky, je členom Rady mládeže Slovenka, Slovenskej humanitnej rady od 11. septembra 1995 a je aj členom medzinárod-

nej organizácie IFM-SEI. Má 31 regionálnych pobočiek v rôznych mestách Slovenska. O jej programoch a aktivitách, úspechoch a plánoch sme sa porozprávali s **Mgr. Evou Pintérovou**, predsedníčkou Detskej organizácie Fénix.

Aké sú vaše priority v práci s deťmi a mládežou?

Naše aktivity možno rozdeliť do viacerých skupín: na miestnej úrovni pravidelne organizujeme oddielové, krúžkové a klubové stretnutia detí a mládeže, ktoré vedú plnoletí mládežnícki vedúci. Priama práca s deťmi a mládežou tvorí ťažisko našej činnosti. V rámci pravidelnej činnosti v našej detskej organizácii pracuje 273 základných kolektívov. Vlni to znamenalo vyše 10 561 pravidelných stretnutí a vyše 52 500 dobrovoľne odpracovaných hodín. V našej organizácii pôsobí 226 dobrovoľníkov vo veku od 16 do 18 rokov a 397 dobrovoľníkov vo veku nad 18 rokov, ktorí sa podieľajú na organizácii aktivít pre deti a mládež. Len vzdelávacích podujatí pre našich členov sme vlni zorganizovali 86 a pre vedúcich základných zložiek sme uskutočnili 38 vzdelávacích podujatí.

Na aké vzdelávacie aktivity sa najviac zameriavate?

Predovšetkým uskutočňujeme kurzy a školenia pre budúcich inštruktorov a vedúcich detských kolektívov a tiež pre animátorov aktivít pre deti a mládež. Napríklad, možno sa zapojiť do vzdelávacieho programu **Len tak**, kde sa mladí ľudia informujú o dobrovoľníctve, o tom, ako sa môžu stať dobrovoľníkmi a čo všetko to pre nich znamená. Ďalší vzdelávací program má názov **Krídla**. Zameriava sa na podporu účasti detí na činnosti detskej organizácie Fénix v detských radách. V rámci tohto programu sa deti oboznamujú s Dohovorom o právach dieťaťa a šíria ho primeranými formami medzi spolužiakmi, kamarátmi, doma v rodine, aj na verejnosti. Ďalšou možnosťou je účasť mladých dospelých na medzinárodných výmenách či Európskej dobrovoľníckej službe.

Čo znamená zúčastniť sa na Európskej dobrovoľníckej službe?

Európska dobrovoľnícka služba (EDS) je vlastne jednou z aktivít, podporovaných programom **Mládež v akcii**. Ide o dobrovoľnícku stáž v zahraničí, kde mladý človek, podporovaný vysielajúcou organizáciou určitý čas pobudne v hosťiteľskej krajine ako dobrovoľník v konkrétnej vybra-

nej organizácii, pričom vykonáva nejakú verejne prospešnú činnosť. Náplňou práce dobrovoľníka môže byť práca s deťmi a organizovanie táborov, kultúrnych a športových aktivít až po ochranu prírody alebo kultúrnych pamiatok. Závisí to od konkrétneho projektu EDS a od dohody medzi dobrovoľníkom, vysielajúcou organizáciou a hosťielskou organizáciou.

Kto všetko sa môže zúčastniť na dobrovoľníckej stáži EDS?

Každý, kto dosiahol vek aspoň 18 a najviac 30 rokov, je vítaný (vítaná). Navyše, do projektu EDS sa môže zapojiť spolu skupina mladých ľudí (hoci to závisí od podmienok hosťielskej organizácie), takže netreba váhať, ale zavolať aj kamarátov. Neprekáža ani to, ak má niektorý záujemca nejaké špeciálne potreby či handikapy – všetko je možné zladit' a prispôbiť tak, aby bola EDS pre každého príjemnou a prínosnou skúsenosťou. Našou jedinou podmienkou je úprimný záujem zúčastniť sa na EDS. Predovšetkým však treba dať o sebe vedieť. Najlepší spôsob je osloviť nás priamo a my jednotlivcom i skupine záujemcov pomôžeme nájsť vhodnú hosťielsku organizáciu a dať dokopy ten správny projekt pre neho (nich) tak, aby činnosť v EDS-ke každého účastníka bavila a bola pre neho zaujímavá.

DO Fénix organizuje aj projekty mládežníckych výmenných pobytov. Napríklad, projekt Time Machine. Aký cieľ má tento projekt?

Time Machine je výmenný mládežnícky pobyt, ktorého cieľom je vzdelávanie mladých vedúcich z rozličných európskych krajín. Ide v ňom o sprostredkovanie priestoru na výmenu skúseností, podporu tvorivosti pri práci s deťmi, ako aj o získanie praktických skúseností s prípravou, realizáciou a riadením podujatia či aktivity pre deti. Projekt sa na Slovensku uskutočnil minulý rok v rekreačnom zariadení SKI Krahule a zúčastnilo sa na ňom 28 mladých ľudí z Poľska, Rumunska, Maďarska, Česka a zo Slovenska. Ďalšie, interaktívne stretnutie dobrovoľníkov sa vlni v priebehu roka konalo tri razy a zúčastnilo sa na ňom 125 mladých ľudí. Bola to veľká príležitosť na výmenu skúseností medzi rovesníkmi.

Aké výmenné mládežnícke pobyty organizuje DO Fénix v tomto roku a kde?

Práve sme na Kaskádach pri Galante skončili mládežnícku výmenu pod názvom Good Will. Opäť rovnakí partneri, ale omnoho náročnejšia téma. Dvadsaťštyri mladých ľudí sa zaoberalo problémom ako pracovať s deťmi, ktoré sú iné. Nadobudnuté vedomosti si overili v detstvom tábore pre deti zo sociálne znevý-

hodneného prostredia v Môtovej, ktorý organizovala Nadácia Štvorlístok deťom. Hlavným vedúcim tábora bol opäť Patrik Herman a v radoch vedúcich sa už po druhý krát objavili dobrovoľníci z DO Fénix.

Jednou z úspešných aktivít bola aj zbierka Deti deťom. Môžete ju priblížiť čitateľom?

Táto minuloročná zbierka sa týkala zbierania už využitých a odložených hračiek, kníh a školských pomôcok pre deti zo sociálne slabých rodín a zo znevýhodneného prostredia, ako aj pre rómske deti v Maďarsku. Nazbierané hračky, knihy a školské pomôcky odovzdali naše deti, ktoré tieto veci zbierali, priamo svojim rovesníkom v Budapešti.

Bude sa táto zbierka tohto roku opakovať?

Pokiaľ bude záujem zo strany maďarských partnerov z Detskej organizácie Priateľ dieťaťa, tak určite áno. Klubovňa, pre ktorú sme materiál zbierali, má však personálne problémy a v tom našim partnerom pomôcť nevieme. Momentálne rozbiehame nový, veľmi podobný projekt. V národnostne zmiešanom území mesta Battonya, kde žijú najmä Maďari, Rumuni a Srbi (v Békešskej župe) sa nachádza „mestečko“ SOS. Žijú tam deti vo veľmi chudobných podmienkach, preto materiál zo zbierky učebných pomôcok a rozprávkových kníh poputuje tentokrát na juh Maďarska.

Zaujala nás aj burza rozličných vecí, ktorú členovia vašej organizácie uskutočnili pre deti každoročne. Aká bola táto burza tohto roku a kde sa konala?

Vlni, 21. mája sa táto burza konala v Krásne nad Kysucou. Asi mesiac deti do burzy prinášali rozličné veci, ktoré už síce nepotrebovali, ale bolo škoda odhodiť ich do koša, keď by ešte niekomu mohli urobiť radosť a byť užitočné. Vyzbieralo sa tak 667 hračiek, z ktorých mali najväčšiu radosť najmenšie deti. Ukázalo sa, že sú pre ne potrebné a tak sa táto burza tohto roku zopakovala. Opäť sa jej ujalo Krásno nad Kysucou a výtazok z predaja je určený na pomoc mladým africkým ženám Shida a Kate.

Všimli sme si aj detský letný tábor, ktorý DO Fénix vlni uskutočnila v Kamenici nad Cirochou. Ako by ste ho charakterizovali?

Bol to medzinárodný tábor, v ktorom sa stretli slovenské, maďarské aj poľské deti. Tábor podporil Vyšegrádsky fond a bol zameraný na oboznámenie sa detí s Dohovorom o právach dieťaťa a na výmenu skúseností v oblasti práce s týmito dohovorom v jednotlivých krajinách, ako

aj na vzájomnú prezentáciu detských organizácií.

Organizujete podobný letný tábor pre deti aj tohto roku? Ak áno, kde?

Táborov s tematikou detských práv je niekoľko. Zážitok na celý život však má 35 detí a 5 dobrovoľníkov, ktorí sa zúčastnili veľkého medzinárodného projektu Train for Change. Pod záštitou IFM- SEI ho zorganizovala rakúska organizácia Kinderfreunde a česká organizácia Pionyr. Svoju účasť potvrdilo 800 ľudí z 30 krajín sveta, medzi inými aj Bangladéš, Palestína, Kolumbia, Senegal. Tábor sa začal v rakúskom Döbriachu a po týždni sa špeciálnym vlakom všetci účastníci presunuli do Česka. V Döbriachu, ale aj v Jedovniciach sa účastníci venovali témam: detské práva, rodové roly, životné prostredie, zmeny klímy, svetový ekonomický systém, predsudky a stereotypy.

Úspech mala aj zbierka Okuliare pre Afriku. Bude pokračovať tento projekt?

Okuliare pre Afriku bola veľmi úspešná zbierka. Organizovali sme ju v spolupráci s Občianskym združením Pionyr. Okuliare, ktoré zbierali deti putovali do Kene a dostali ich ľudia, ktorí bez okuliarov zle vidia a nemôžu si ich dovoliť kúpiť. Nazbierali sme pre nich 1651 dioptrických okuliarov, 240 puzdier a niekoľko stovák dioptrických skiel. Pre neutíchajúci záujem verejnosti sme sa rozhodli, že budeme v tomto projekte pokračovať. Vo februári tohto roku sme vyhlásili aj inú zbierku s názvom Pomôžme Shide a Kate. Shida je mladá žena z Kene, ktorá je veľmi chudobná. Chce študovať a následným zamestnaním zlepšiť život dcérke Kate aj sebe, svojmu otcovi, aj bratom. Ak bude mať Shida dostatok peňazí na školné, od septembra tohto roku môže nastúpiť do školy. Jej snom je stať sa zdravotnou sestrou. Vzdelanie však chce zabezpečiť nielen pre seba, ale aj svojej dcére. Veľkú nádej na lepší život vkladá práve do Detskej organizácie Fénix. K 24. máju tohto roka sme mali pre Shidu vyzbieraných 332 €. Nie je to však peňažná zbierka v pravom zmysle slova. Deti predávajú svoje výrobky, hračky, účinkujú na rôznych verejných podujatiach a tak sa snažia „zarobiť“ na vzdelávanie dvoch mladých afrických žien.

Organizujete aj ďalšie zbierky, prípadne s iným zameraním?

Územie Slovenska sa bude ešte dlho spamätávať z následkov tohtoročných povodní. Stovky či tisíce ľudí prišlo o strechu nad hlavou, o domáce zvieratá, oblečenie, knihy, hračky pre deti, zásoby potravín, peniaze... Zoznam vecí, ktoré sú nenávratne preč, by bol veľmi dlhý. Ľudia z po-

stihnutých oblastí vkladajú nádej v takýchto chvíľach a čakajú podporu práve aj od rôznych organizácií a inštitúcií, ktoré svojimi zbierkami pomáhajú napraviť škody, ktoré spôsobil vodný živel. Detská organizácia Fénix sa rozhodla tiež priložiť ruku k dielu a vyhlásila nový projekt s názvom **Balík pre priateľa**. Aj toto je iba materiál na zbierku. Deti a dobrovoľníci na stretnutiach sa spoločne zamýšľajú, čo všetko by ľuďom v zaplavených obciach pomohlo zmierniť a prežiť následky ničivých povodní. Oblečenie, hrnce, hračky, balíčky ryže či cestovín, hygienické potreby, to všetko sú veci, ktoré deti dávali do Balíka pre priateľa. Pripájali k nemu zopár povzbudivých slov a zasielajú ho na Obecný úrad do Markoviec.

Venujete sa i organizovaniu súťaží. Môžete niektoré z nich v krátkosti popísať?

Súťaž **Echostar** sa zameriava na informácie o ľudských právach. V jednomesačných intervaloch sme na webovej stránke Detskej organizácie Fénix prostredníctvom vybranej známej osobnosti zadávali súťažné úlohy, ktoré podnecovali súťažiacich k samostatnej činnosti – získaniu informácií. Každý mesiac sme súťaž vyhodnotili a najlepší súťažiaci riešiteľia dostali tričko s logom DO Fénix a nápisom: „**Som kto som**“. V súčasnosti už poznáme víťaza júrovej súťaže Echostar. Stal sa ním **Jakub Vančo z Novej Dubnice**. Informácie o ďalšom kole Echostar nájdete na www.do-fenix.sk v septembri. Na tejto webovej stránke sa možno dozvedieť viac aj o fotografickej súťaži a špor-

tovej **Fénixiáde**, ako aj iných, zaujímavých aktivitách našej organizácie.

Zhovárala sa: Margita Škrabáľková

Kontakt:

Detská organizácia Fénix

Kontaktná osoba: Mgr. Eva Pintérová

Fučíkova 460

925 21 Sládkovičovo

Korešpondenčná adresa:

Račianska 72,

830 03 Bratislava

Telefón: +421 918 486 034

Telefón a fax: +421 2 44 63 63 71,

Webová stránka: www.do-fenix.sk

E-mail: fenix@do-fenix.sk, spravnenecentrum@do-fenix.sk

IČO: 17 310 920

DIČ: 2020849094

Viete, že:

Otvorili tretie Centrum pomoci onkologickým pacientom v Martine?

Vďaka podpore partnerov z radov podnikateľských subjektov a širokej verejnosti vybudovala Liga proti rakovine ďalšie Centrum pomoci aj v Martine. Ide v poradí o tretie Centrum pomoci LPR na Slovensku, ktoré od septembra tohto roku otvorí svoje brány onkologickým pacientom, ich blízkym i verejnosti na strednom Slovensku. Ponúkne im širokú škálu služieb poskytovaných bezplatne, tak, ako je to už v existujúcich centrách v Bratislave a Košiciach. Na oficiálnom otvorení 16. júla 2010, liga predstavila verejnosti priestory nového centra priamo na Kukučínovej ul. 2, v Martine.

Na otvorenie Centra pomoci LPR v Martine prijali pozvanie aj Minister zdravotníctva SR MUDr. Ivan Uhliarik a primátor mesta Martin, Mgr. art. Andrej Hrnčiar, ktorí spolu s prezidentkou LPR MUDr. Evou Siracovou, DrSc. slávnostným prestihnutím pás-

ky, toto Centrum pomoci otvorili. Vybudovanie, otvorenie i prevádzka centra sa platí z výnosu zbierky **Dňa narcisov** Ligy proti rakovine, ako aj z finančných prostriedkov získaných z 2% dane z príjmu fyzických a právnických osôb. Rozhodnutie vybudovať toto tretie centrum pomoci veľmi pozitívne prijala aj silná patientská základňa pôsobiaca v tomto regióne. V Martine pôsobí jeden z kolektívnych členov LPR - **Turčianske Venuše** a v Žiline pôsobí aj pobočka Ligy proti rakovine. Združuje približne 200 onkologických pacientov a asi sto členov má ILCO klub stromikov pôsobiaci priamo v Martine, s ktorým udržiava LPR dlhoročnú spoluprácu. Informovať onkologických pacientov o službách centra pomoci budú aj lekári miestnej martskej Fakultnej nemocnice.

Centrum pomoci LPR bude od septembra 2010 poskytovať tieto bezplatné služby:

Odborné poradenstvo prostredníctvom **Linky pomoci**, kde budú môcť pacienti nájsť radu i pomoc telefonicky alebo osobne, priamo v priestoroch centra. K dispozícii budú lekári - onkológovia, psychológ a sociálne sestry.

Pacienti si budú môcť zlepšiť fyzický i psychický stav rehabilitáciou a relaxáciou s asistenciou fyzioterapeuta.

Voľnočasové aktivity v podobe kreatívnych, pohybových, vzdelávacích kurzov a kultúrnych podujatí im umožnia naučiť sa nové veci, ale zároveň spoznať ľudí s rovnakým osudom.

Vzdelávacie kurzy, semináre, workshopy budú určené zdravej populácii s cieľom rozšírenia vedomostí v oblasti zdravého životného štýlu i starostlivosti o zdravie.

Na relaxáciu bude k dispozícii aj postupne zveľadovaná knižnica.

Martina Myjavcová

Všimli sme si:

Únia nevidiacich na festivale Pohoda

Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska (ÚNSS) sa ako jedna z 37 organizácií zúčastnila na festivale Pohoda. V stánku prezentovala svoju činnosť, aktivity a aktuálne projekty, ktorými zdôrazňovala svoj význam pre ľudí so zrakovým postihnutím.

„Ľudí, ktorí sa pri stánku pristavili, „a bolo ich naozaj veľa“, najviac zau-

jala možnosť vyskúšať si chôdzu s bielou palicou, simulačné okuliare a rôzne kompenzačné pomôcky, z ktorých najväčší úspech mal indikátor farieb. Veľkým lákadlom boli aj ukážky Braillovho písma a Pichtov stroj, na ktorom si záujemci mohli napísať v Braillovom písme svoje meno a zobrať si túto malú pozornosť od ÚNSS so sebou

na pamiatku“, zhodnotila úspech stánku **Žofia Teplická**, manažérka ÚNSS. Zástupcovia ÚNSS privítali aj reprezentantov **Výcvikovej školy vodiacich psov** aj so štvornohými partnermi. Ihneď po ich príchode sa prejavil ešte väčší záujem ľudí o život nevidiacich a slabozrakých a aj záujem prispieť do dvoch verejných zbierok,

ktoré organizuje ÚNSS – Biela pasielka (vyzbiaralo sa 67,45 €) a Verejná zbierka na podporu výcviku vodičov psov (vyzbiaralo sa 56,52 €).

„Pohoda je najväčším festivalom na Slovensku a my sme radi, že sme sa na ňom mohli zúčastniť. Naším cieľom

bolo upozorniť verejnosť na problémy slabozrakých a nevidiacich ľudí a zdôrazniť, ako sa ÚNSS snaží pomôcť prekonať tieto problémy. Veľký záujem o náš stánok, hudba, dobré jedlo a pohodová nálada vytvorili atmosféru, na ktorú my ani návštevníci nášho

stánku nezabudnú a ak to bude možné, budúci rok sa na festival Pohoda určite radi vrátíme“, vyjadrila sa o festivale Ivana Potočnáková, riaditeľka Únie nevidiacich a slabozrakých Slovenska, ktorá sa na ňom aktívne zúčastnila.

Zdroj: ÚNSS

Dvadsať rokov nezištnej pomoci dospelým i detským pacientom

Výnimočná udalosť v živote Ligy proti reumatizmu

V tomto roku si aj Občianske združenie Liga proti reumatizmu (LPre) pripomína 20. výročie svojho vzniku. V súčasnosti LPre patrí spolu so svojou Sekciou mladých reumatikov a jej Klubom Kĺbik medzi najaktívnejšie členské organizácie Slovenskej humanitnej rady. Liga proti reumatizmu sa ako pacientská organizácia venuje pacientom so širokou skupinou diagnóz známych pod spoločným názvom reuma.

Myšlienka založiť združenie pre mladých reumatikov vzišla už po prvom rekondičnom pobyte, ktorý zorganizovala centrálna Liga proti reumatizmu v roku 1996 v Liptovskom Jáne. Jej ďalšia činnosť sa rozvíjala postupne, pričom medzi tradičné podujatia doteraz patria, napríklad, aj rekondično-integračné pobyty pre mladých reumatikov a pre deti z klubu Kĺbik.

Postupne sa rozvíjala aj publikačná a edukačná činnosť s prezentáciou LPre v médiách a na odborných podujatiach. Nemožno zabudnúť ani na slávnostné benefície pri príležitosti Svetového dňa reumatizmu, ktorý si svet pripomína 12. októbra a s ktorými vrcholí aj celoročné aktivity Občianskeho združenia LPre. Medzi novšie projekty patrí webová stránka www.mojareuma.sk a kurz anglického jazyka určený členom Sekcie mladých reumatikov (SMR). V minulom roku občianske združenie LPre a SMR vyhlásili aj nultý, skúšobný ročník súťaže pre novinárov redakcie časopisu KROK. V tomto roku sa od mája začalo hlasovanie už v riadnom, 1. ročníku tejto súťaže pod názvom **Novinárska pocta KROK 2009**. Členovia LPre i široká verejnosť môže pridelať svoje hlasy nominovaným príspevkom, ktorých ústrednou témou je **Život s reumou**. Slávnostné vyhlásenie Novinárskej pocty KROK 2009 sa usku-

toční 23. októbra 2010, na tradičnej Benefícii v Národnom osvetovom centre – Dome umenia Piešťany, kde v kultúrnom programe vystúpi aj kapela Vidiek. Z tohto projektu sa pripravuje i „Zborník KROK 2008-2009“. Informovaniu členskej základne LPre i širokej verejnosti slúžia tiež brožúry, letáky, knihy, aj tlač. Pripomeňme, že v roku 2006 vyšla knižka „Boľavý kĺbik“, určená deťom s reumatickými chorobami a ich rodičom ako prvotná informácia a na povzbudenie, keď dieťa ochorie. V roku 2008 uzrela svetlo sveta ďalšia knižka: „Kamienky z mozaiky“, ktorá obsahuje príbehy a osobné výpovede reumatikov. Pre veľký a pozitívny ohlas práve vychádza v rozšírenej reedícii s mutáciou v anglickom jazyku, pod názvom „Kamienky z mozaiky 2“.

Dobrych nápadov je stále veľa, ale pre mladých nadšencov SMR a klubu Kĺbik bol, je a bude najdôležitejší osobný priateľský kontakt s konkrétnym človekom a v pravý čas nezištne ponúknutá pomocná ruka. Občianske združenie LPre po celý rok poskytuje aj sociálno-právne konzultácie, pomoc a poradenstvo pri odstraňovaní architektonických bariér v domácom prostredí. Združenie LPre a SMR pripomenkovala aj odborné štúdie o bezbariérovom turizme v Slovenskej republike, osobitne štúdiu o odbúravaní bariér v exteriéri. Len nedávno boli podané pripomienky Národnému ústavu reumatických chorôb (NÚRCH) a konkrétne návrhy na architektonickú debarierizáciu kúpeľní v NÚRCH Piešťany.

Svojich členov a účastníkov podujatí LPre informuje aj o nových liečebných metódach v reumatológii „R-IP 2010“.

Od 11. do 17. júla tohto roku sa uskutočnil aj rekondično-integračný

pobyt reumatikov v hoteli Máj v Piešťanoch, kde sa zúčastnilo vyše päťdesiat členov LPre – SMR, z ktorých vyše polovicu tvorili členovia Klubu Kĺbik. Pre účastníkov tohtoročného pobytu pripravil organizačný Rip-tím opäť bohatý program. Mali jedinečnú možnosť zúčastniť sa aj na prednáškach reumatologičky a pediatričky v jednej osobe, MUDr. Koškovej a absolvovali aj Kurz pohybovej liečby pre pacientov s osteoporózou, ktorý viedla MUDr. Ďurišová a zaujala aj prezentácia z výskumu reumatoidnej artritídy v kontexte biopsychosociálneho prístupu Mgr. Jany Kočanovej, ako aj prednáška O rodine so znevýhodneným dieťaťom od Bc. Jany Dobšovičovej – Černákovéj. O pozitívnom prístupe k životu zasa prednášal Ing. Radoslav Regiec. Na programe boli najmä rehabilitačné procedúry, plávanie v bazéne a výlety, hry a tvorivé dielne pre deti.

„Krst“ DVD v Máji

Výnimočnou udalosťou v rámci tohtoročného rekondično-integračného pobytu v Piešťanoch však bol „Krst“ DVD obsahujúci cvičebné zostavy, ktoré boli slávnostne uvedené do praktického života 12. júla tohto roku v piešťanskom hoteli Máj. Cvičebné zostavy, ktoré vznikli na rehabilitačnom oddelení NÚRCH v Piešťanoch, sú určené pacientom s reumatoidnou artritídou (RA) a deťom s juvenilnou idiopatickou artritídou (JIA). Autorkou scenára a koordinátorkou projektu je Bc. Jana Dobšovičová – Černáková a Iveta Pajunková. Figurantmi pri nakrúcaní cvičebnej zostavy pre spracovanie na DVD boli samotní pacienti a členovia SMR a KK – Jakubko Ruttmár a Ivetka Klaková. Fyzioterapeutky a spoluautorky scenára cvičebných zostáv sú Zuzana Koborová (cvičebná zostava RA pre do-

spelych) a **Ingrid Komlošiová** (cvičebná zostava JIA) pre deti. Cieľom autorov a celého realizačného tímu obidvoch DVD je najmä to, aby pacienti po návrate z nemocnice aj vo svojom domácom prostredí mohli ihneď nadviazať na návyky získané počas rehabilitácie a pokračovať systematic-

ky v každodennom cvičení, podľa nahrávok na DVD, 20 – 30 minút denne. Takéto asistované cvičenie udržiava postihnuté kĺby čo najdlhšie v pohybe a pomáha udržať ich potrebnú mieru funkčnosti. Ide tu o DVD, ktoré sa postupne rozosielať členom LPre – SMR a KK a do miestnych pobočiek,

Sú k dispozícii aj na rehabilitačnom oddelení pacientom NÚRCH v Piešťanoch.

(mp)

Zdroj:

Bc. Jana Dobšovičová - Černáková
predsedníčka LPre - SMR

Napísali nám:

O detskom rekondičnom tábore pre diabetikov

Zväz diabetikov Slovenska, tak ako v predchádzajúcich rokoch, aj tohto roku pripravil detským diabetikom letný rekondičný pobyt v krásnom prostredí Žiarskej doliny v Západných Tatrách, v hoteli Spojár, kde deťom poskytli veľmi pekné ubytovanie s dobrým sociálnym vybavením. Je výborné, že sa tam mohli stretnúť a prežiť spolu krásny týždeň.

Vedúci rekondičného tábora sa dobre pripravili na príchod detí, ktoré dovezli buď rodičia, alebo prišli priamo so svojimi vedúcimi. Boli to účastníci s východu Slovenska. Ihneď po príchode sa tí, čo sa už poznali, bujaro privítali a hľadali si nových priateľov. Boli aj takí, ktorí už poškulovali po svojich budúcich láskach.

Po meraní glykémie a obede sa deti rozdělili a odišli do svojich izieb. Všetci sa hneď nato oboznámili s podmienkami, zákonitostami a s programom pobytu. Došlo aj kvzájomnému predstavovaniu sa. Bola zvolená stravovacia komisia, „dizajnéri podláh“ - tak sme nazvali upratovaciu skupinu, aj určení členovia, ktorí mali na starosti meranie glykémie a podobne. Aj toto sa už dialo v značne humornom štýle. Deťom vedúci odovzdali jednotné tričká a aj fľaše s minerálnou vodou Lucka od sponzorskej firmy, samozrejme, vhodnou pre diabetikov. Táto voda sa doplňovala počas celého pobytu deťom zadarmo. V popoludňajších hodinách nás navštívil náš známy, dlhoročný diabetik **Ján Švolík**, ktorý deťom ukázal na názorných, dnes už starožitných pomôckach, ako sa cukrovka liečila kedysi a aké pomôcky sa v minulosti používali na zisťovanie hladiny cukru v krvi. Bolo to veľmi zaujímavé a deti tak svojimi otázkami prispeli k peknému, ale najmä poučnému podujatiu.

V nasledujúcich dvoch dňoch sme a všetci prepravovali do **Aquaparku Tatralandia**. Atrakcie, ktoré ponúkala Tatralandia, si začali plne užívať. Bolo sa, veru, na čo pozeráť. Ako uragán sa vrhali na tobogány, labyrint,

šmykľavky, bazény a mali z nich veľkú zábavu a radosť. Tatralandia pre nás pripravila aj teplý obed a počas celého dňa deti dostávali ešte aj občerstvenie. Veru, nechcelo sa nám všetkým odtiaľ odchádzať.

No, keď sme už boli v tomto krásnom prostredí Vysokých Tatier, nemohli sme si nechať ujsť prechádzku aj k Žiarskej chate. Tento pochod až po úpätie hôr Roháče sa podujalo zdotáť 27 detí. Podarilo sa nám to spoločnými silami a 13-kilometrovú horskú túru sme zvládli v pohode. Aj tu sa ukázalo, aké je dôležité skĺbiť správnu stravu a pohyb. Glykémie po výstupe, ako aj po návrate boli priam ukázkové.

Nezabudnuteľný bol aj zážitok z jazdy na horskej bobovej dráhe. Boli odvážlivci, ktorí sa dolu z kopcom pustili nebojácne, ale boli aj takí, ktorí išli, ale s veľkým rešpektom. Jazdy v mnohých prípadoch sprevádzal piskot a výskot. Pri bobovej dráhe boli aj trampolíny a tak si deti na nich dosýta zaskákali. Nechýbalo ani športové popoludnie. Deti sa rozdělili do družstiev, zložili slub hry fair-play a to isté urobili aj rozhodcovia prv, než sa mohlo začať. Deti zápolili v mini futbale, stolnom tenise, minigolfe, skákaní cez švihadlo, súťažili aj o najlepší prechod cez trasu urobenú pomocou doštičiek a v hre petang. Bol to tvrdý boj a vyhrali tí najlepší.

Samozrejme, nechýbala diskotéka ani karaoke. Tu sa ukázalo, ako sa deti vedía sponťanne zabávať. Prediehali sa v speve a nakoniec spievali všetci spolu. Boli to krásne večery. V predposledný deň k nám zavítali kynológovia s Policajného zboru v Liptovskom Mikuláši. Ukázali nám výcvik psov, deti mohli psíkov aj pohladkať a bola aj beseda. Množstvo otázok a ozaj odborných odpovedí zastavil až čas na večeru. Všetko monitorovali aj televízne štáby, ktoré z tohto dňa urobili šot do svojich televíznych programov. Mnohé deti sa stali na chvíľu „celebritami“ a poskytovali aj rozhovory pred kamerami. Bol to nezabudnuteľný deň.



Deň v Aquaparku Tatralandia



Beseda o výcviku policajných psov s kynológmi PZ v Liptovskom Hrádku



Cesta po horskej bobovej dráhe.

Nadišiel posledný deň a čas rozlúčky. Objavili sa slzy, objímania, ale aj bozky na rozlúčku. Všetci si však odnášali so sebou krásne spomienky a už sa začali tešiť na stretnutie o rok. Na záver prišiel rad na podakovanie všetkým organizátorom a sponzorom, bez ktorých by sa tento detský letný tábor nebol mohol uskutočniť. Patrí vám všetkým VĎAKA.

Ing. Jozef Borovka
prezident ZDS
Snímky: autor

Summary

2nd Haemophilia Days

(page 3–4)

Terminal, hereditary disorder – haemophilia that impairs the body's ability to control the blood clotting or coagulation – occurs worldwide at about 400 000 people. In Slovakia there are about 550 patients suffering from haemophilia A and B but about twice more people suffer from other hereditary disorders of blood clotting. Worldwide only about 25 – 30% of haemophiliacs get the proper treatment.

We have learned about the current diagnostics and treatment of haemophilia at the 2nd Haemophilia Days in Bratislava, where **Doc. MUDr. Angelika Bátorová, PhD** beside other issues explained also where to look for help. She said the nationwide top specialized care is provided at the National Haemophilia Centre, the Hematology and Transfusology Clinic at the LF UK and FNSP in Antolská Street, Bratislava. Haemophilia patients are essentially helped also by the **Slovak Haemophilia Association (SHZ)** which this year on May 4th commemorated its establishment 20 years ago. **Ing. Jaroslav Janovec, SHN** president, explained the objectives and current priorities of the SHZ: "Treatment by safe and quality medications is our top priority. Other main activities are organization of rehabilitation camps for children and recondition-rehabilitation stays for adult haemophiliacs. We also treat all age groups of patients with inherited haemorrhage disorders, from infantile to senior haemophiliacs. Infantile haemophiliacs have never been accepted into camps with healthy children. Therefore, since 1992 we have annually organized rehabilitation camps aimed at general improvement of their health condition, mainly enhancement of motor apparatus' mobility and physical fitness which are a precondition of haemorrhage occurrence reduction."

Current Issue: More Damage Than Benefit

(page 9-10)

As soon as there appeared an investment project by the developer company **TriGranit** and the American company **Harrah&Entertainment** to build an enormous mega casino at Jarovce, near Bratislava (close to

Austrian and Hungarian borders), a petition against its construction was started. Till January 12th, 2010 twenty civic associations signed the petition and gradually further groups, the Church, towns and villages and even individuals have joined it.

NO to casino has been publicly expressed by many outstanding personalities, e. g. Slovak writer **Ladislav ŤAŽKÝ, JUDr. Ján ČARNOGURSKÝ, Prof. Ing. Arch. Štefan ŠLACHTA, PhD.**, head architect of the capital city of Bratislava and many others. The topicality of the petition is currently utmost urgent because the investor does not give up and carries on the preparation activities to construct the casino. The petition will be submitted by the petition committee to the Slovak National Council's deputies this year in September.

We introduce: Children Organization Fenix

(page 10-12)

The children's organization **Fenix** is an independent and voluntary organization of children, youngsters and adults in which the members can improve their knowledge, acquire new skills, devote time to their hobbies, find new friends, get help when needed and also help others who ask for or cannot help themselves. **Fenix** was established on April 5th, 1991 and at the beginning it had six thousand members. Their activities are nationwide, the organization is a member of the **Slovak Youth Council, Slovak Humanitarian Council** since September 11th, 1995 and also a member of the international organization **IFM-SEL**. It has 31 regional branches in various Slovak towns and cities. We interviewed **Mgr. Eva Pintérová, chair of the organization Fenix, about their programmes, activities, achievements and plans.**

What are your objectives concerning the work with children and youngsters?

Our activities can be divided into several groups: on local level we regularly organize section, group or club meetings of children and youngsters run by full aged young leaders. The core of our activities is direct work with children and youngsters. Within regular activities in our organization there work 273 root teams. Last year there were over 10 561 regular meetings and over 52 500 hours of voluntary work. In our organization there are 226 volunteers aged 16 to 18 and 397 over 18 who participate in organizing activities for children and youngsters.

Last year we organized 86 educational trainings for our members and 38 for leaders of root teams.

Which trainings do you most focus on?

In the first place we run courses and trainings for future instructors and leaders of children teams and also for animators of children and youngsters activities. E. g. it is possible to enroll in the educational training **Len tak/Just so**, where young people get informed about voluntary activities, how to become a volunteer and what it means. Another training programme is titled **Kridla/Wings**. It is focused on support to participate in **Fenix** activities in children councils. Within this programme children get informed about the Convention on the Rights of the Child and spread it among their classmates, friends, at home and in the public. Another opportunity is the participation of children and youngsters in international exchange stays or European voluntary work.

Recondition Camp for Diabetic Children

(page 14)

The **Slovak Diabetic Association**, as in previous years, organized for diabetic children a recondition camp in the picturesque environment of **Žiarska Valley** in the High Tatras at the **Hotel Spojár**. The kids were provided nice accommodation en suite. Thus the children could get together and enjoy a wonderful week full of entertainment and relaxation after a tiring school year.

Leaders got ready for the children's arrival. The children from the east of Slovakia came accompanied by their parents or leaders. There was a cheerful welcome of those who had already known each other and the newcomers were looking for new friends. The kids got identical T-shirts and mineral water, of course appropriate for diabetics, provided by a sponsor. During the stay the mineral water was available for free.

* The **Slovak Union of physically handicapped, member of the Slovak Humanitarian Council**, has been devoted for a long time to the issue of barriers and also the project **Barriers elimination in the environment** as a way to non-discrimination within the Activity plan of all forms of discrimination, racism, xenophobia, antisemitism and other forms of intolerance prevention. The supplement of this **Humanita** issue is devoted to this burning, current topic.

2010 10. september DEŇ DOBROVOLNÍCTVA NA SLOVENSKU



Prichádza deň dobrých ľudí.
Deň, keď slovo **POMOC** naberá
konkrétnu podobu prostredníctvom
nezištných skutkov. Deň
dobrovolníctva je tu už druhý rok a zapojiť
sa môže každý. Venujte aspoň kúsok svojho
času a schopností v prospech druhých
a ukážte, že dobrý úmysel sa skrýva
v každom z nás.

02/54430427
0944 418 291



www.dobrovolnictvo.sk

hlavný organizátor

C.A.R.D.O.:::

spoluorganizátori



Centrum dobrovolníctva

ŽŤBKY



partneri



mediálni partneri

