



MARMED

MARMED Slovakia, s.r.o.
Dunajská 27, 811 08 Bratislava
Tel: 02/526 31 651

Vertikalizačný systém PARAPODIUM

... radosť z mobility, radosť zo života!

PARAPODIUM je vertikalizačná pomôcka, ktorá umožňuje pacientom s dysfunkciou dolných končatín zaujať vzpriamenú polohu a pohybovať sa v nej. Významné obmedzenie fyzickej aktivity spôsobené zotrúvaním v sedacej (ležiacej) polohe vedie k vývoju vzájomne prepojených funkčných porúch organizmu. Zaujato vzpriamenej polohy a samotné zotrúvanie v tejto polohe má za následok veľkú fyzickú úspešnosť pacienta.

PARAPODIUM sa osvedčí o v domácich podmienkach ako aj v podmienkach nemocničnej rehabilitácie. Je k dispozícii tak pre dospelých pacientov ako aj deti.

PARAPODIUM sa dodáva v troch základných verziách:

- Parapodium DYNAMICKÉ
- Parapodium STATICKÉ
- Parapodium MOBILNÉ - COMBO

PARAPODIUM môžete vidieť a otestovať v našej predajni zdravotných pomôcok MARMED na Dunajskej 27 v Bratislave

Akokoľvek podrobné informácie Vám radi poskytneme na t.č. 0905 945 795, prípadne na adrese: slavka.rehakova@marmed.pl

MARMED ponúka:

- široký sortiment zdravotných pomôcok hrađených ZP
- bezplatné poradenstvo pri výbere a financovaní zdravotných pomôcok

www.marmed.sk

parapodium



ORGANIZÁCIA MUSKULÁRNYCH DYSTROFIKOV V SR

Banšelova 4
821 04 Bratislava
Tel.: 02/43411686, tel./fax: 02/43410474
www.omdvsr.sk
e-mail: omd@omdvsr.sk

1. 819 **markíza** text

Čestná predsedníčka: Anna Šišková
Výkonný výbor OMD v SR:
predsedníčka: Mgr. Andrea Madunová
podpredsedníčka: Mgr. Mária Duračinská
členovia VV: Ing. Ivana Juríková
Bc. Miroslav Bielak
Jozef Blažek
Bc. Tibor Köböl
MUDr. Andrej Vranovský

Revízna komisia OMD v SR:
predsedníčka: Margita Granecová
členovia: Ing. Zuzana Tožičková
Ing. Vladimír Hron

Hospodárka: Eva Györiová
Ozvenu vydáva:
Organizácia muskulárnych dystrofikov
v Slovenskej republike

Ozvenu zostavil: Martin Juráš
Jazykovo upravila: Simona Ďuriačová

**Poštová adresa redakcie je totožná
s adresou OMD v SR**

Mobil: 0905 929 387
E-mail: ozvena@omdvsr.sk

Tlač:  www.ultraprint.sk

Expeduje: ARES, s.r.o., Banšelova 4
821 04 Bratislava

Vychádza štyrikrát ročne
s finančnou podporou
MPSVaR SR
a dobrovoľných darcov
Reg. čís. MK SR: 1650/97
ISSN: 1335-2490

OZVENA je spravodajca pre ľudí postihnutých nervovosvalovými ochoreniami a ich priaznivcov. Vydáva ju Organizácia muskulárnych dystrofikov v SR (OMD v SR). Čitateľom v nej prinášame informácie o organizačných záležitostiach OMD, o výskume a liečbe nervovosvalových ochorení, zákonných opatreniach a oblastiach spojených so životom postihnutých ľudí a ďalšie aktuality.

Nervovosvalové ochorenia predstavujú veľkú skupinu rôznorodých postihnutí kostrových svalov a periférnych nervov. Ich spoločným príznakom je postupný vývoj slabosti svalov, často sprevádzaný zmenšovaním ich objemu. Preto o ľudoch s takto postihnutými svalmi hovoríme ako o muskulárnych (svalových) dystrofikoch. Nervovosvalové ochorenia postihujú deti aj dospelých. Celkový počet osôb s nervovosvalovými ochoreniami sa na Slovensku odhaduje na 15 000. Život s muskulárnou dystrofiou prináša každému postihnutému a jeho rodine veľa vážnych problémov.

OMD v SR je občianske združenie s celoslovenskou pôsobnosťou. V rámci svojich možností presadzuje špecifické potreby občanov s veľmi ťažkým telesným postihnutím, najmä ľudí na vozíku a imobilných, poukazovaním na spôsoby riešenia ich životných situácií. Poskytuje poradenstvo pre občanov s ťažkým telesným postihnutím.

OMD v SR je v zahraničí členom európskej aliancie združujúcej národné organizácie muskulárnych dystrofikov a odborníkov (EAMDA). Na domácej pôde je členom Slovenskej humanitnej rady a Národnej rady občanov so zdravotným postihnutím.

Činnosť OMD v SR je finančne náročná. Vďaka vašim dobrovoľným finančným príspevkom pomáhame tým, ktorí sú na pomoc naozaj odkázaní.

Milí priatelia,

tak, ako aj zima odchádzala horko-ťažko, tak aj prvé tohtoročné číslo našej Ozveny prechádzalo rôznymi úskaliami, najväčším z nich sa ukázala choroba nášho Tibora. Ten musel absolvovať rôzne vyšetrenia, nemohol súčasne pracovať na vzniku Ozveny. Ešte šťastie, že môžeme potvrdiť všeobecnú platnosť úslovia: „V núdzi poznáš priateľa...“ a mohli sme osloviť jedného z nich, kamaráta Maťa. Toto číslo prešlo jeho šikovnými rukami. Ďakujeme.

Primrznuté a spomalené boli aj reakcie kompetentných úradov, ktorých sme sa pýtali, ako je to vlastne so zdravotným poistením za osobných asistentov za r. 2005, prvé sľúbené stanovisko Vám prinášame v tomto čísle: **Zdravotné poistenie osobných asistentov.**

Naše pravidelné akcie sa blížila mĺfovou rýchlosťou a tak sme ako usilovné včielky v "oemdečku" pripravovali najskôr projekty, čakali na to ako dopadnú a po celkom priaznivom výsledku prinášame "kalendár podujatí" na rok 2006. Určite si prečítajte články: **Čo pripravujeme, O pripravovaných akciách, upútavku na Belasý koncert a Deň ľudí so svalovou dystrofiou.**

Špeciálne dávame do pozornosti medzinárodný seminár, ktorý organizujeme pod záštitou EAMDY 22. septembra 2006 v Bratislave, viac nájdete v článku **Medzinárodná konferencia v Bratislave.**

Mimoriadnej pozornosti sa v tomto čísle dostalo rubrike **Napísali ste nám**, ktorú ste naplnili doslova "na prasknutie" svojimi postrehmi, listami a príbehmi. Ešte veľa informácií, vážnych aj na pobavenie nájdete na stránkach časopisu, ktorý práve držíte v rukách.

S dúfaním, že oneskorené číslo Ozveny Vás poteší o to viac, Vám želáme pekné chvíle pri jej čítaní. Nech je pre Vás prvou jarnou lastovičkou, ktorú sme pre Vás pripravili.

OBSAH:

Centrálna databáza pacientov s DSD, alebo BD....	4
Medzinárodná konferencia v Bratislave	5
Čo pripravujeme	10
Upútavka na Deň ľudí so svalovou dystrofiou	14
Belasý koncert	15
Klub Boccie v Bratislave	16
Zdravotné poistenie osobných asistentov - za r. 2005	18
Príspevky od p. Dvořáčkovej	20
Napísali ste nám	29
Anjelí Evky Mulerovej	43
Infoservis	47
Osemsmerovka	56

Ak ste sa rozhodli pomôcť ľuďom postihnutým svalovou dystrofiou, uvádzame číslo účtu OMD v SR: **2624340950/1100 TATRA BANKA**

Milí rodičia a chlapi s Duchennovou svalovou dystrofiou alebo Beckerovou dystrofiou

chceli by sme Vás informovať o veľmi zaujímavom projekte „**Centrálna databáza pacientov s DMD/BMD**“ MUDr. Petra Vondráčka z Kliniky detskej neurológie vo Fakultnej nemocnici Brno.

Národný register je určený **pre DMD a BMD pacientov v akomkoľvek veku z ČR a SR**. Do projektu je už zapojených veľa slovenských pacientov a MUDr. Vondráček verí, že ich počet bude ďalej stúpať. Cieľom projektu databázy je zahrnúť do nej všetkých českých a slovenských pacientov, ktorí o to majú záujem. Čím väčšia databáza, tým lepšie.

Na slovenskej strane je MUDr. Vondráček dohodnutý na spolupráci s doc. Sýkorom, MUDr. Megom a MUDr. Kolníkovou.

Databáza je však určená len pre pacientov s DMD/BMD, u ktorých bola táto diagnóza spoľahlivo určená svalovou biopsiou alebo molekulárne geneticky. Nie je určená pre pacientov s inými svalovými chorobami. Slovenských pacientov ošetruje MUDr. Vondráček so svojím diagnostickým tímom z tohto dôvodu na svojej klinike v Brne na základe súhlasu zdravotnej poisťovne s úhradou medicínskej diagnostiky v ČR, pretože nie je k dispozícii v SR. V poslednej dobe už MUDr. Vondráček diagnostikoval asi 10 slovenských DMD/BMD pacientov, ktorých plánujú k zaradiť do databázy.

Blížšie informácie o projekte databázy a jej cieľ, prínos nájdete na www stránke www.parentproject.wm.cz:

„Klinika detskej neurológie FN Brno ve spolupráci s občanským sdružením Parent Project, které sdružuje rodiče dětí s Duchenneovou a Beckerovou svalovou dystrofií (DMD/BMD), zahájila práci na projektu vytvoření *centrální databáze pacientů s DMD/BMD v České republice se stanovením jejich fenotypového a genotypového profilu pro účely budoucích mezinárodních intervenčních studií a terapeutických strategií*. Podstatou projektu je shromáždění maximálního množství informací o českých pacientech s touto závažnou dědičnou svalovou chorobou, zejména definování mutací v dystrofinovém genu, zodpovědných za rozvoj onemocnění a jeho přenos v jednotlivých rodinách. Pacienti budou zařazeni do databáze na základě informovaného souhlasu svých zákonných zástupců. Získané informace budou využity při mezinárodní spolupráci se světovými výzkumnými centry, které pracují na vývoji budoucí genové terapie této formy svalové dystrofie. Konkrétní využití databáze se nabízí zejména v případech, kdy některé ze spolupracujících center bude potřebovat určitý počet pacientů se specifickým typem mutace v dystrofinovém genu pro vývoj nových terapeutických postupů. V případě nalezení účinné terapeutické metody urychlí centrální databáze výběr a indikaci vhodných pacientů.“

Kontakty: MUDr. Petr Vondráček, Fakultní nemocnice Brno Černopolní 9,
625 00 Brno, telefon: 532 234 934, e-mail: pvondracek@fnbrno.cz

Ing. Pavlína Petrásková, PARENT PROJECT, občanské sdružení,
Krkonošská ul. 22, 543 01 Vrchlabí, telefon: 737 374 297, e-mail:
parentproject@wm.cz

Kontakty na Slovensku: MUDr. Roman Mego - tel.č. ambulancia:
02/59371620, 59371865, nemocničné oddelenie: 02/ 5937 1331, 5937 12 74

Pripravujeme medzinárodnú odbornú konferenciu

V septembri 2005 v Záhrebe na Výročnom valnom zhromaždení (VVZ) EAM-DA sporej s odbornou konferenciou prijala naša organizácia výzvu Výkonného výboru EAMDA. Tým naša organizácia prebrala na seba zodpovednosť za organizáciu blížiaccej sa konferencie a VVZ EAMDA v septembri tohto roka, ktoré sa budú konať v Bratislave na Slovensku. Ako hostiteľská krajina teraz pripravujeme všetky potrebné podmienky, aby sme svoj záväzok splnili a konferencia na európskej úrovni sa mohla konať u nás na Slovensku. Prebieha oslovovanie vhodných lekárov – špecialistov, hľadáme vhodné ubytovacie kapacity, zháňame finančné prostriedky.

Pustili sme sa do tejto nie ľahkej úlohy preto, lebo je to pre nás výzva. Myslíme si, že podobné vysoko odborné podujatie môže naštartovať poskytovanie kvalitnej zdravotnej starostlivosti podľa najnovších poznatkov ľuďom s NSO. Myslíme tým hlavne multidisciplinárny prístup, aby pacient s NSO bol podľa zhoršovania ochorenia vždy včas podchytený potrebným špecialistom, a tým sa predchádzalo vzniku komplikácií či dokonca predčasným úmrtiam. Súčasne je to príležitosť prezentovať našu činnosť a organizáciu a prilákať pozornosť lekárov na tému NSO, ktorá doteraz nebola v okruhu ich záujmu.

Naším cieľom je na základe odborných výstupov z konferencie iniciovať prijatie „Štandardné postupy v diagnostike a liečbe pacientov s NSO“ na MZ SR, vo forme metodického pokynu. Preto chceme pozvať na konferenciu zodpovedných pracovníkov Ministerstva zdravotníctva SR spolu s hlavným odborníkom pre neurológiu. Pokúsime sa osloviť aj ministra zdravotníctva.

Medzinárodná odborná konferencia spolu s VVZ EAMDA sa bude konať od 21. do 24. 9. 2006 v Bratislave. Názov konferencie bude „Multidisciplinary medical care for patients with NMD and research and drug development“ (*Multidisciplinárna lekárska starostlivosť o pacientov s NSO a vývoj vo výskume a liekoch*) a bude sa **konať 22. 09. 2006 (piatok)**.

Konferencia bude mať dve časti. Prvá časť doobeda – na nej odznejú príspevky od lekárov na tému „multidisciplinárna starostlivosť“. Počas druhej – poobedňajšej – časti odznejú príspevky, ktoré budú informovať o najnovších poznatkoch z oblasti výskumu NSO a dokonca aj o najmodernejších liekoch na niektoré formy NSO.

Účasť na konferencii už potvrdil jeden zo špičkových vedcov v Európe, ktorý sa špecializuje na výskum v oblasti NSO. Je to profesor Volker Straub z Newcastle vo Veľkej Británii. Je to jedna zo záruk, že konferencia by mala patriť medzi vrcholné odborné podujatia v tomto roku v Európe pre oblasť NSO.

Predbežný program celého stretnutia bude:

21.9. (štvrtok) – príchod delegátov a prednášajúcich
22.9. (piatok) – konferencia



23. marca tohto roka OMD v SR privítalo najvyšších zástupcov EAMDA prezidenta Borisa Šuštarčiča (Slovensko) a viceprezidenta Tomislava Golla (Chorvátsko) v Bratislave. Cieľom návštevy bolo pracovné stretnutie, na ktorom sme s predstaviteľmi EAMDA prebrali detaily organizácie konferencie a Výročného valného zhromaždenia. Zľava: prezident, osobný asistent prezidenta, viceprezident. Za OMD v SR sa pracovného stretnutia zúčastnila predsedníčka Andrea Madunová a Mária Duračinská.

23.9. (sobota) – VVZ EAMDA, poobede exkurzia po Bratislave

24.9. – nedeľa – odchod účastníkov.

Milí členovia, tí z Vás, ktorí máte záujem zúčastniť sa konferencie, hláste sa na tel. č. 02/43 41 16 86 alebo 02/4341 0474.

Je to dôležité, aby sme vedeli odhadnúť počet účastníkov z našej, slovenskej strany na konferencii.

Kapacita konferenčnej sály je totiž obmedzená.

VOZÍKY PRE SAMOSTATNOSŤ.

Elektrický vozík určite prispieva k nezávislosti. Umožňuje osobám, najmä s obmedzenou silou aj horných končatín, pohybovať sa ľahko a rýchlo, tak vo vnútri svojho bytu ako aj mimo neho, udržiavať kontakty a zúčastňovať sa na spoločenských aktivitách.

Výber najvhodnejšej pomôcky je delikátna záležitosť, pri ktorej treba zvážiť viaceré hľadiská. Netreba sa obmedziť iba na vzhľad alebo rýchlosť, ale zvážiť aj ovládanie, objemnosť a váhu. Dôležité je zhodnotiť každodennú činnosť, na ktorú bude vozík používaný, dĺžku cesty, ktorú bude treba prejsť. Je výhodné, nechať si poradiť, vozík vyskúšať, vypočuť si viac názorov.

Treba sa tiež zaujímať o prepravnosť pomôcky, hlavne ak sa pri cestovaní nepoužíva dodávkové vozidlo.

Poloha a joystick.

Nikdy netreba zabudnúť na polohu klienta, ktorá musí byť pohodlná, ale zároveň aj správna a umožňujúca ľahko a bezpečne viesť vozík. Vozík môže byť vybavený rôznymi polohovacími systémami. Sedadlo môže mať regulovateľnú výšku, ktorá sa prispôsobuje výške stola a regulovateľný sklon. K dispozícii sú aj vertikalizujúce systémy. Skrátka, ich študovaním sa nájde riešenie na špeciálne požiadavky každého osobne.

Aj joystick, t.j. ovládací systém, môže byť prispôsobený k osobitostiam a schopnostiam toho, kto ho používa. Niektoré zdokonalené systémy využívajú joystick ovládateľný ústami alebo touch pad, či priamo hlasom /zatiaľ v štádiu experimentu/.

Prvým rozlíšením pomôcok tejto kategórie je skutočnosť, či sa budú používať vnútri alebo na pohyb vonku, i keď často ide o veľmi teoretický rozdiel: pretože mnohé vozíky určené pre interiér, chodia výborne aj po meste a zdolajú aj dlhšie, nie však príliš náročné cesty.

Interiérové:

Interiérové vozíky sú prispôsobené na pohyb v chránenom, schodnom prostredí, kde sú podlahy rovné, bez prekážok. Nekladú sa výnimočné nároky ani na rám vozíka a ani na motor. Pretože rám je vo väčšine prípadov skladací, nie je mimoriadne posilnený a to umožňuje dodržať viac ako prijateľný limit váhy vozíka. Taktiež objemnosť napomáha tomu, aby sa s ním dalo manipulovať aj

v obmedzených priestoroch bytu. Výrobky na trhu sa medzi sebou líšia.

Exteriérové:

Oveľa rozšírenejšie sú vozíky, určené na používanie vonku. Sú určené a konštruované na pohyb v ťažších terénoch ako je interiér, na prekonávanie väčších sklonov a zabezpečujú väčšiu autonómiu.

Rám býva mohutnejší ako na vozíkoch interiérových. Obvykle nie je skladací, ale s trochou zručnosti a času sa dá rozobrať. Aj motor býva silnejší a schopný prekonať väčšie vzdialenosti vyššou rýchlosťou. Batérie sú teda prispôsobené výkonu, ktorý zaručuje jednotlivý typ vozíka. Priemerný dojazd je 18-25 km, v niektorých prípadoch prejde až 30 km, ale to závisí aj od sklonu terénu, od váhy užívateľa a od opotrebovania batérií. Exteriérový vozík je schopný prekonať sklony 15-20 % a priemerná rýchlosť sa pohybuje od 6-12 km/hod.

Mohutnejší rám, silnejší motor a výkonnejšie batérie dodávajú takej pomôcke váhu okolo 70 kg.

Vozík-skúter:

Alternatívou ku klasickému vozíku s motorom, najmä pre osoby schopné prejsť niekoľko krokov a ktoré nemajú problém s presunom, je vozík-skúter. Má tri alebo štyri kolesá ovládané riadidlami, dokonca klasickým joystickom. Stabilnejší, i keď menej manipulovateľný najmä v interiéroch, je štvorkolesový vozík-skúter.

Tieto pomôcky sú vybavené silným motorom a samozrejme poháňané batériou. Váha sa pohybuje od 40-70 kg, najťažšie sú štvorkolesové skútre. Ich rýchlosť je takmer rovnaká ako u elektronických vozíkov a taktiež prekonajú sklon 15-20%, ich dojazd je až 45 km.

Skútre nie sú vybavené polohovacími systémami pre polohu, sedadlo je jednoduché a nie veľmi prispôsobiteľné. Výrobok je skôr určený pre osoby, ktorým zostala určitá fyzická schopnosť a nemajú vážnejšie postihnutie trupu.

Distrofia musculare

Č.156/okt.2005

ČO OČAKÁVAŠ OD LEKÁRA.

Začiatkom októbra 2005 sa v Pise konalo medzinárodné stretnutie Research in Vulnerable People - Výskum u krehkých osôb, ktoré zorganizovala Sarah Hillova z Univerzity v Pise. Zúčastnených zdravotníckych pracovníkov bolo okolo 60 a prišli väčšinou z Veľkej Británie.

Schôdzka mala prevažne socio-zdravotnícke zameranie, so zaujímavými podnetmi a príležitosťou výmeny skúsenosti medzi anglickým a talianskym zdravotníckym personálom.

Rodiny, výskum a lekári.

So svojim záverečným príspevkom prišla Maria Laura Manca, dlhoročná členka UILDM v Pise, ktorá hovorila o vzájomnej spolupráci medzi lekárskeým výskumom a rodinami chronicky chorých pacientov, v snahe dať odpoveď na otázku, či v Taliansku existuje vzťah medzi týmito stranami, predovšetkým v oblasti svalových dystofií.

V tomto smere boli predložené výsledky, vypracované z odpovedí jednej otvorenej diskusie ad hoc, na fóre asociácie Duchenne Parent Projekt Italia a z rozhovorov s chorými, ich rodinami a zástupcami rôznych sekcií UILDM, tak na severe, ako aj v stredno-južnej časti krajiny. V tomto mini prieskume pacienti a ich rodiny odpovedali na otázku, aký je ich pohľad na lekárske výskum a ako oni vidia lekárov.

Niektoré odpovede potvrdili, že na severe Talianska /regióny Emilia Romagna, Lombardia, Liguria atď./ existuje čiastočné spojenie medzi rodinami a výskumom a to vďaka jestvujúcim špecializovaným strediskám, v ktorých sú rodiny informované aj o novinkách vo vedeckom bádání.

Rozdiely medzi severom a stredo-juhóm.

Ďalší dôležitý poznatok sa spája so skutočnosťou, že spojenie rodín s výskumom ide cez výmenu informácií jednak medzi rodinami a lekármi a jednak medzi rodinami navzájom. Okrem toho sa objavila potreba väčšej transparentnosti v používaní fondov na výskum.

Dôležitý je tiež údaj, ktorý sa týka skutočnosti, že aj rodiny prispievajú na lekárske výskum. Podľa ich názoru treba výraz výskm chápať v širšom význame, nielen ako výskum nejakej zázračnej liečby pre budúcich chorých, ale ako výskum na sociologickej a sociálnej úrovni, ktorý pátra aj po zlepšení kvality života terajších chorých a ich rodín.

Okrem toho vyšli zjavne najavo niektoré rozdiely medzi severom a stredne-južnou časťou, kde bola zistená menšia znalosť o zriedkavých ochoreniach /až na niektoré výnimky- Neapol, atď./, s následnou „emigráciou“ mnohých rodín. Často sa potom ukazuje väčší pocit ostychu voči ochoreniu a malá dôvera k miestnym možnostiam. Totiž, aj keď sa zriadi nové špecializované stredisko, tendencia ja naďalej nechať liečiť rodinného príslušníka na severe. Dochádza napokon k skutočnosti, že na juh prichádza menej finančných prostreidkov na verejný i súkromný výskum.

Chuť nezávislosti.

V porovnaní s inými európskymi krajinami sa Taliansko odlišuje napr. od Veľkej Británie hlavne tým, že takmer celá ťarcha starostlivosti o postihnutú osobu spočíva na rodine, s výnimkou malej ekonomickej podpory štátu /ktorá sa neukazuje dostatočne diferencovaná na základe vážnosti ochorenia/ a pomoci na zakúpenie ortopedických pomôcok. Najmä na severe sa začína vynárať zo strany mladých pacientov legitímna požiadavka možnosti, viesť nezávislý život, porovnateľný s možnostami v Holandsku a čiastočne v Anglicku. Mladí by chceli mať možnosť bývať sami, chodiť do kina, divadla atď. samozrejme s pomocou osobných asistentov.

Ďalšia významná ktitika sa týka faktu, že väčšina finančných prostriedkov sa využíva s cieľom, nájsť „globálne“ riešenie problému a nie na zlepšenie kvality života a individuálneho zdravia jednotlivých osôb a ich rodiny.

Kultúrna revolúcia

Druhá časť mini-interview sa týkala pohľadu na lekárov-odborníkov. Ukazuje sa totiž, že väčšina pacientov je „odborníkmi“ na svoje ochorenie. Je teda nutné, aby lekár a chorý vytvorili určitý druh partnerstva a zdieľali vlastné kompetencie,

týkajúce sa kliniky na jednej strane a vlastnej osobnej skúsenosti, pocitov, obáv, nádeje a túžob na strane druhej.

Jedna otázka znela: „Kto teda najlepšie posúdi záujmy pacienta?“ V minulosti to bol určite lekár, ale dnes sa na chorého treba pozerať ako na „klienta“, ktorý má možnosť voľby a výhrad, ak nie je spokojný. Je teda vhodné, aby sa lekár a pacient vzájomne podieľali na rozhodnutiach. Napríklad pri špecifikách dystrofií bude treba zvážiť názor ortopéda, ktorý zhodnotí riziko zákroku, nárast počtu mesiacov nepohyblivosti a názor pacienta, ktorý odhadne možné interferencie operácie vo vlastnom sociálnom okruhu.

Túto potrebnú kultúrnu revolúciu nedávno dokumentovala aj medzinárodná vedecká literatúra, napr. časopis „British Medical Journal“, ktorý v roku 2003 referoval, že v posledných 60 rokoch a najmä v posledných 10 rokoch, sa ukázal nárast vedomostí pacientov vďaka internetu a istý „pokles“ lekárov, ktorí už nie sú považovaní za „hrdinské postavy“. Jedna práca publikovaná pred pár mesiacmi v „Lancet“ a v „Annals of Internal Medicine“, opisovala najnovšie zmeny v lekárskom povolání a predpokladá potrebu novej Hippokratovej prísahy.

Hriech ľahostajnosti:

Údaje zhrnuté v predloženej práci, nemajú skutočnú štatistickú hodnotu, nakoľko sa tu pravdepodobne nejedná o reprezentatívnu vzorku talianskych rodín zápasiacich s chronickým ochorením, tvorili ju iba priatelia a známi. Aj tak sa vo všeobecnosti ukazuje, že spojenie medzi rodinami a lekárske výskumom nie je priame, ale je modulované informáciou a sprostredkované špecializovanými strediskami, najmä asociáciami, ako je UILDM a Duchenne Parent Projekt.

Ako záver sa natíska výzva adresovaná všetkým, aby mali vôľu urobiť aspoň niečo malé, ako pripomína G.B.Show vo svojom „Diablovom učeníkovi:

„Najväčším previnením voči našim blíznym nie je nenávisť, ale ľahostajnosť - je to podstata neľudskosti.!“

M.L.Manca a G.Siciliana z Univerzity v Pise
Distrofia muscolare č.156/2005, preklad L.Lazoriková



ČO PRIPRAVUJEME PRE ČLENOV

Termíny podujatí organizovaných v r. 2006:

Názov: Belasý koncert

Termín: 7. jún 2006

Miesto: Nám. SNP, Bratislava

Na koncerte bez nároku na honorár vystúpia interpreti: Polemic, Zdenka Predná, Le Payaco, Mango Molas. Budú hrať na podporu Dňa ľudí so svalovou dystrofiou.

Názov: Deň ľudí so svalovou dystrofiou

Termín: 9. jún 2006

Miesto: Mestá na Slovensku

6. ročník celoslovenskej verejnej zbierky, spojenej s osvetou o svalovej dystrofii, odštartuje 2. júnový piatok a priebežne bude pokračovať počas celého roka.

Názov: Boccia Manín Cup

Termín: 24. jún 2006

Miesto: Považská Bystrica

Kontrolné preteky Majstrovstiev Slovenska v boccii za účasti registrovaných hráčov v SZTPŠ. Turnaj organizuje Klub OMD Manín Považská Bystrica pod vedením Stanislava Minárika. Turnaja Boccia Manín Cup sa budú môcť zúčastniť iba registrovaní športovci v SZTPŠ.

Názov: Kultúrne leto v Bratislave

Termín: 18. jún – 25. jún 2006

Miesto: Bratislava

Uzávierka prihlášky: 15. máj 2006

Účastnícky poplatok: 2000,- Sk

Pobyt členov OMD, ktorého program by bol zameraný na kultúrne podujatia, spoznávanie krás a histórie hlavného mesta Slovenska. Kapacita pobytu je obmedzená, maximálne 10 členov OMD + sprievodcovia.

Názov: Letný tábor pre deti, rodičov a osobných asistentov

Termín: 9. – 16. júl 2006

Miesto: Belušké Slatiny, chata Makyta

Uzávierka prihlášky: 15. jún 2006

Účastnícky poplatok: 500,- Sk dieťa, 500,- Sk rodič

Prázdninový tábor pre deti so svalovou dystrofiou. Dieťa sprevádza jeden rodič, pri aktivitách a trávení voľného času pomáhajú deťom osobní asistenti, ktorých zabezpečí OMD. Priestory chaty Makyty spolu so sociálnym zariadením sú čiastočne debarierizované, dve izby majú spoločnú kúpeľňu spolu so sociálnym zariadením.

Názov: Letný tematický tábor

Termín: 16. – 23. júl 2006

Miesto: Belušké Slatiny, chata Makyta

Uzávierka prihlášky: 15. jún 2006

Účastnícky poplatok: 1500,- Sk

Tábor bez vekovej hranice, program bude rozdelený do viacerých tematických okruhov, hláste sa milovníci šachu, a rôznych tvorivých techník (keramika, maľovanie na hodváb, batikovanie a pod.) Môžete navrhnúť, akými témami by ste sa chceli na tábore zaoberať.

Názov: Letný tábor pre mladých

Termín: 23. – 30. júl 2006

Miesto: Belušké Slatiny, chata Makyta

Uzávierka prihlášky: 15. jún 2006

Účastnícky poplatok: 1500,-Sk

Program pre účastníkov pobytu bude mať táborový, pohodový charakter. Bude sa niesť v duchu „chlieb a hry“. (veková hranica 19 – 40 rokov)

Názov: "ŠKOLA POMOCI" školenie pre dobrovoľníkov určené členom OMD - III. bloky

Termín: 1.–5. august, 5.–9. september. a 17.–21. október 2006

Miesto: Hotel SNP, Sklené Teplice

Uzávierka prihlášky: 1. jún 2006

Účastnícky poplatok: je hradený z projektu MPSVaR

Školenie, na ktorom môžete získať potrebné informácie pre dobrovoľníkov, ktorí sú aktívni v občianskych združeniach a neziskových organizáciách. Školenie malo u našich členov, ktorí ho už absolvovali, veľký úspech.

Názov: „Multidisciplinárna medicínska starostlivosť o pacientov s NSO a vývoj vo výskume a liekoch“ – odborná konferencia pod patronátom EAMDA spojená s Výročným valným zhromaždením EAMDA

Termín: 22. september 2006 (konferencia)

Miesto: Bratislava

Na konferencii sa môžu zúčastniť aj členovia OMD, ubytovanie nezabezpečujeme.

Názov: Stretnutie členov a priateľov OMD v SR

Termín: 4. – 8. október 2006

Miesto: hotel Sitno, Vyhne

Uzávierka prihlášky: 15. september 2006

Účastnícky poplatok: 900,- Sk / 750,- Sk (podľa dĺžky pobytu)

Celoslovenské stretnutie členov vo Vyhniach. Hotel Sitno má bezbariérový prístup a dve bezbariérové sociálne zariadenia, je po rozsiahlej rekonštrukcii.

O PRIPRAVOVANÝCH AKCIÁCH TROŠKU PODROBNEJŠIE:

Názov: *Deň ľudí so svalovou dystrofiou*

6. ročník celoslovenskej verejnej zbierky spojenej s osvetou o svalovej dystrofii odštartuje 2. júnový piatok. Tradiční organizátori našej zbierky boli oslovení, pridajte sa k nám a spojme sa počas "nášho" dňa s cieľom, pomôcť tým, ktorí pomoc potrebujú. O použití výťažku vás pravidelne informujeme, viete, komu je zbierka určená a čo sa z vyzbieraných financií kupuje.

Veríme, že priložíte "ruku k dielu" a opätovne aj v tomto roku rozdáme "belasých motýľov" čo najväčšiemu počtu ľudí a vyzbierame dostatok financií, aby sme mohli pomáhať.

Názov: *Boccia Manín Cup*

Kontrolné preteky Majstrovstiev Slovenska v boccii za účasti registrovaných hráčov v SZTPŠ. Turnaj organizuje Klub OMD Manín Považská Bystrica. Bude to už tretí ročník turnaja, ktorého krstným tatom je reprezentant SR v boccii Stano Minárik. Stano je neúnnavný propagátor tohto športu, ktorý oslovil už veľa našich členov a kvôli ktorému si môžu zasúťažiť, zašportovať, stretávať sa, mať aktivitu, ktorá ich "chytí za srdce".

Členovia OMD v SR registrovaní SZTPŠ hrajúci bocciiu: Miloš Vajent, Ivan Ambrus, Patrik Sykora, Stano Minárik, Andrea Madunová, Alena Marková, Peter Lovaš, Martin Burian, Katka Albertová, Viktória Hagarová, Martin Strehársky, Peter Dorušinec, Peter Hudeček, Matej Švaňa.

Názov: *Kultúrne leto v Bratislave*

Týždeň plný návštev divadla, kultúrnych akcií a spoznávania metropoly Slovenska, mesta na Dunaji, jednoducho Bratislavy. Milovníci kultúry, počas pobytu navštívite tieto divadelné predstavenia: Tančiareň, Cyrano z Bergeracu a Cudzí žena a muž pod posteľou. Súčasťou programu bude aj spoznávanie historického jadra Bratislavy so sprievodcom, ktorý poskytne odborný výklad. V prípade špeciálneho želania (opera, balet, športové podujatie, koncert Stinga atď), vieme zabezpečiť lístky. Upozorňujeme, že náklady na kultúrne podujatia si hradí každý sám. Orientačné ceny: zľavnený lístok do divadla cca 125,-Sk, lístok na koncert Stinga stojí cca 1000,-Sk. Tiež nebude chýbať plavba loďou na Devín a späť. Prosíme, prihláste sa iba tí, ktorí naplno využijete našu ponuku a zúčastníte sa čo najväčšieho počtu aktivít počas pobytu.

Ubytovanie zabezpečíme v hoteli Doprastav, ktorý sa nachádza pri trhovisku na Miletičovej ul. Pozor! Do sociálnych zariadení sú dvere „60tky". V prízemí hotela je jedno bezbariérové WC. Pohyb na izbách i v priestoroch hotela je pre vozíčkara veľmi dobrý. Máme k dispozícii jedno prenosné chemické WC.

Prihláseným zašleme ešte dotazník, kde nám zaškrtnú tie podujatia, ktoré by najradšej navštívili. Uprednostňujeme ľudí pohybujúcich sa na vozíkoch. Vedúci: Jozef Blažek

Názov: *Letný tábor pre deti a ich rodičov*

Tradičný prázdninový tábor pre deti so svalovou dystrofiou, spolu s osobnými asistentmi a rodičmi. Osobných asistentov zabezpečí OMD, program prispôbený možnostiam detí pripravuje animátorka. Rodičia budú mať samostatný program, ktorý je zameraný na relax, oddych, pohodu, klídek..... Okolie chaty Makyta ponúka možnosť prechádzok, v prípade pekného počasia deti strávia takmer celý deň vonku, na čerstvom vzduchu, stoluje sa tiež vonku, večerné opekačky sú nezabudnuteľné, pripravuje sa aj nočná hra, bu, bu, bu... Zvládneme aj výlet, tešíme sa na vás deti! Vedúca: Andrea Madunová

Názov: *Letný tematický tábor*

Tento tábor nemá žiadne vekové obmedzenia, je určený pre tých, ktorí sa chcú niečomu v klude venovať, naučiť sa zaujímavé ručné techniky, zručnosti, ktorí majú nápady a chcú sa s nimi podeliť. Počas tábora sa bude skupinka milovníkov šachu venovať tejto intelektuálnej zábave, ostatní sa pod vedením inštruktorov budú venovať rôznym zručnostiam, napr. keramike, kresleniu na hodváb, maľovaniu na textil, batikovaniu, drôtikovaniu, výrobe upomienkových predmetov a pod. Hláste sa tí, ktorí máte záľuby v ručných prácach a chceli by ste sa im počas pobytu venovať. Ak máte záujem o niečo špeciálne, dajte nám vedieť, môžeme to zaradiť do programu. Materiál zabezpečí OMD. Vedúci: Jozef Blažek

Šachisti pozor! V rámci tohto tábora sa uskutočnia Majstrovstvá OMD v šachu! Prosíme šachistov, aby sa prihlásili! Dáme priestor cca 7 - mim šachistom.

Názov: *Letný tábor pre mladých*

Program pre účastníkov pobytu bude mať táborový, pohodový charakter. Bude sa niesť v duchu „ chlieb a hry ", bude sa spievať, bude sa hrať, bude sa tancovať, bude sa jesť, bude sa málo spať, bude sa veľa smiať, bude sa veľa, veľa rozprávať... Vedúci: Miro Bielak

Názov: *"ŠKOLA POMOCI" - školenie pre členov OMD v SR*

Školenie, na ktorom môžete získať potrebné informácie užitočné pre aktivistov občianskych združení a neziskových organizácií, ktoré môžete využiť aj pre "blaho" nášho občianskeho združenia. Školenie vedú tri skúsené inštruktorky, ktoré majú skúsenosti s prácou v neziskovom sektore, program je zostavený s cieľom, poskytnúť účastníkovi základné informácie o písaní projektov, komunikácii, spoznávaní samého seba. Po absolvovaní kurzu a zaškolení si absolvent osvojí základy psychológie pomáhania a manažovania svojpomoci. Naučí sa pripraviť a realizovať individuálne a skupinové formy efektívnej pomoci v svojpomocných kluboch. Bude vedieť vytvárať a budovať vlastné tímy pre prácu v teréne. Získa potrebné vedomosti a praktické skúsenosti k príprave a realizácii vlastných projektov, ako aj potrebné zručnosti pre spoluprácu s inými sektormi v regióne, kooperáciu s inými občianskymi aktivitami v rámci širokého okolia, s cieľom naplnenie poslania občianskej spoločnosti.

Školenie sa koná v troch 5-dňových blokoch, v hoteli ZSNP s možnosťou využitia

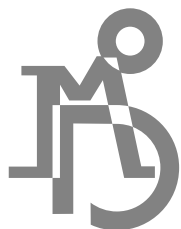
bazénu a iných procedúr. Hotel je bezbariérový, má dve bezbariérové izby. Účastník školenia získa certifikát akreditovaný Ministerstvom školstva SR.

Názov: „Multidisciplinárna medicínska starostlivosť o pacientov s NSO a vývoj vo výskume a liekoch“.

OMD v SR organizuje odbornú konferenciu pod patronátom EAMDA. Prednášať budú odborníci zo zahraničia. Na druhý deň sa uskutoční Výročné valné zhromaždenie európskej medzinárodnej organizácie EAMDA, ktorá zastrešuje národné organizácie svalových dystrofií. Pre Slovensko aj našu organizáciu je veľká česť privítať u nás kolegov zo zahraničia a usporiadať toto podujatie. Na konferencii sa zúčastnia naši lekári, zástupcovia Ministerstva zdravotníctva SR a ďalších organizácií.

Názov: *Stretnutie členov a priateľov OMD v SR vo Vyhniach*

Celoslovenské stretnutie členov a priateľov OMD v SR bude mať oddychový charakter. Podrobnejší program si prečítate v Ozvene č.2, ktorá vyjde koncom júna. V tomto roku nebudeme organizovať odborný seminár, nakoľko ten sa uskutoční v septembri v Bratislave.



9. jún 2006

"DEŇ ĽUDÍ SO SVALOVOU DYSTROFIU" 6. ročník - Pridajte sa!

Milí naši členovia, radi by sme Vás po roku opäť vyzvali k zorganizovaniu **našho - Vášho** "Dňa ľudí so svalovou dystrofiou". Je to deň, kedy máme veľkú šancu oboznámiť širokú verejnosť s našim ochorením, so životom a iniciatívami **našho - Vášho OMD**. Je to proste deň, kedy môžeme ukázať, že človeka jeho zdravotné postihnutie nepredučuje na život medzi štyrmi stenami. Neoddeliteľnou súčasťou "Dňa" je celonárodná zbierka, z ktorej na základe "Štatútu", pomáhamo našim členom, zakúpiť tie zdravotné pomôcky, ktoré štát nefinancuje úplne, alebo vôbec.

Znakom **našho - Vášho** "Dňa" je, že ho po celom Slovensku organizujú sami členovia OMD, za pomoci dobrovoľníkov. Ďakujeme všetkým, ktorí organizujú zbierku pravidelne, každý rok. Ten minulý prebiehal "Deň" v 35 mestách na Slovensku.

Všetci minuloroční organizátori už dostali od nás list s podrobnými inštrukciami a splnomocnením na vykonávanie verejnej zbierky a kópiou rozhodnutia z Ministerstva vnútra o povolení vykonávať verejnú zbierku.

Pridajte sa aj ostatní! Podporte myšlienku nášho dňa. Môžete pomôcť už skúseným organizátorom Vašou osobnou účasťou, prípadne zorganizujte zbierku vo Vašom bydlisku. Fakt, že z roka na rok Vás pribúda svedčí o tom, že to nie je nič zložité. Všetko potrebné dostanete z našej "oemďackej centrály"

Propagácia Dňa ľudí so SD prebieha v takmer všetkých rozhlasových a televíz-

nych médiách na Slovensku. Hlavná propagačná vlna prejde médiami týždeň "pred". Ak nám pošlete adresy Vašich miestnych médií, spropagujeme "Deň" aj v nich.

Zbierka sa bude konať aj v týchto mestách: Bánovce nad Bebravou, Banská Bystrica, Banská Štiavnica, Bratislava, Bučany, Čadca, Dolný Kubín, Habovka, Hlohovec, Košice, Liptovský Mikuláš, Lučenec, Malacky, Myjava, Námestovo, Nitro, Nižná nad Oravou, Nové Zámky, Poprad, Považská Bystrica, Prešov, Prievidza, Pusté Sady, Revúca, Rimavská Sobota, Rožňava, Senec, Snina, Trnkovce, Trenčín, Trnava, Tvrdošín, Trstená, Zvolen, Žilina.... alebo ich bude Vaším pričinením viac?

tel: 02/4341 1686, tel/fax: 02/4341 0474,
0903 268 688, 0907 26 22 93, omd@omdvrs.sk

Tešíme sa na našu spoluprácu. VV OMD v SR

Belasý koncert – 7. júna 2006, Bratislava

Koncert rockových kapiel na podporu Dňa ľudí so svalovou dystrofiou sa v tomto roku uskutoční 7. júna 2006 na Nám. SNP v Bratislave. Počas koncertu budeme hovoriť aj o činnosti OMD, o našich akciách, o tom komu sme pomohli, komu pomáhamo, aké projekty robíme, pre koho robíme a pod.

Veríme, že aj tí z vás, ktorí ste mimo Bratislavy, nás prídete podporiť svojou prítomnosťou. Koncert je určený pre nás všetkých, prídte si zaspievať, zatlieskať, prídte sa s nami stretnúť! Pretože sa koncert uskutoční dva dni pred zbierkou, veríme, že sa ho budú môcť zúčastniť aj organizátori zbierky.

Na Belasom koncerte vystúpia :

Polemic • Mango Molas • Le Payaco • Zdenka Predná

Dúfame, že tento rok nám bude pán Iľko naklonený!

Všetkých srdečne pozývame

Belasý koncert – 8. júna 2006, Považská Bystrica

Naše vrúcne želanie, aby sa z Belasých koncertov stala celoslovenská akcia sa v tento rok pomaličky naplňa. V predvečer Dňa ľudí so svalovou dystrofiou bude Belasý koncert aj v Považskej Bystrici pred kinom Mier. Myšlienku verejnej zbierky a potreby pomoci ľuďom so svalovou dystrofiou na ňom podporia skupiny: Považan, Vlčie maky a Cliché a budú hrať len pre Vás!

Podrobnejšie informácie o čase

Vám poskytnie organizátor:

Stano Minárik z Považskej Bystrice, 0908 587 844

Klub BOCCIA - OMD v SR - Bratislava POZÝVAME VÁS !

4. apríla 2006 bola v Bratislave podpísaná zmluva medzi Organizáciou muskulárnych dystrofikov v SR a Súkromnou základnou školou Waldorfská na Vihorlatskej ulici, ktorá umožňuje využívať telocvičňu školy na tréningy hry **boccia**. Týmto Vás srdečne pozývame na naše tréningy, ktoré budú v utorok (16.30 – 18.30 hod.) a v piatok (18.00 – 20.00 hod.). Zoznámte sa s touto paraolympijskou disciplínou. Raz za mesiac plánujeme uskutočniť turnaj, sponzorovať cenami ho bude firma Ten Senses.

Chata Makyta - Belušké Slatiny

Chata Makyta sa nachádza pod úpäťm pohoria Malenina Rohatín. Areál chaty leží v krásnom a tichom prostredí na mierne svahovitej lúke, obklopenej zmliešaným lesom.

Výhodná poloha umožňuje výlety do blízkeho okolia a taktiež do okolitých miest: Nimnica kúpele - 19km, Vlastivedné múzeum Orlové - 22km, Manínska Tiesňava - 26km, Trenčín - 30km, Súľovské skaly - 40km.

Chata poskytuje ubytovanie v 2 a 4 lôžkových izbách, ktoré sú spojené do jednej bunky. Táto bunka obsahuje kompletne bezbariérové sociálne vybavenie.

Bezbariérová chata Makyta ponúka možnosť využitia stolného tenisu a posedení pri ohníku. Spoločenská miestnosť je bezbariérová.

Bariérové priestory susednej chaty ponúkajú možnosť zahrať si biliard.

V neposlednom rade treba spomenúť chatárov, manželov Vargoškovcov, Igora a Alenu, ktorí vytvárajú na pobyte pocit ľudskej a rodinnej atmosféry.

www.atykamchata.sk



Philip Morris poskytol OMD finančný dar

Firma Philip Morris Slovakia a. s., si naše občianske združenie vybrala na základe odporúčania klientky. Je zvykom, že každoročne podporia deväť vybraných subjektov, ktorí poskytujú pomoc v sociálnej oblasti. Firma PMS má záujem, aby podporovala pomáhajúce aktivity. V roku 2005 sa medzi podporenými ocitla aj OMD.

V našom sídle sme privítali p. Denisu Prokšovú, ktorá nám v mene firmy Philip Morris Slovakia a. s., odovzdala symbo-



lický šek na 35.000 Sk. Financie sme mohli použiť v súlade s cieľmi organizácie, na podporu našej činnosti.

Počas milej návštevy sme predstavili našu činnosť podrobnejšie, ukázali sme fotografie z aktivít, ktoré sme zorganizovali, predovšetkým zo stretnutí členov, táborov, Dňa ľudí so svalovou dystrofiou a z Belasého koncertu.

Po dlhšom zvažovaní ako využiť darované financie čo najlepšie, sa o rozhodnutie postaral počítač Jožka Blažeka, ktorý sa už po niekoľký raz "neopraviteľne" pokazil a odišiel na zaslúžený starobný dôchodok. Zakúpili sme počítač s príslušenstvom, ktorý slúži v organizácii hlavne na vedenie databáz, a na ktorom sa vykonávajú rôzne administratívne úkony súvisiace s cieľmi OMD.

V mene celej organizácie zo srdca spoločnosti Philip Morris Slovakia a. s. ďakujeme!

- mad -



Kapustnica

Do tretice všetko dobré. Tradíciu „onehdy dávno“ založenú našou Andy, sme ani tento rok nemohli porušiť. Čas predvianočný je ako ušitý na ďakovačky a zamyslenia. Opäť sme si museli vyhradiť dva dni na to, aby sme aspoň ako-tak mohli popozývať našich priateľov. Boli to tí, na ktorých sa naše - Vaše OMD aj tento rok mohlo s dôverou obrátiť. Jasné, že keby sme chceli pozvať všetkých,



museli by sme si prenajať zopár víl pre vyvolených. Každému sme dávali našu pohľadnicu k Vianociam a k novému roku 2006. Celá bola dielom

našej dvornej dizajnérky Peťky. Veľa z Vás prísť nemohlo, ale v duchu ste boli určite s nami.

Počas dvoch poobedňajších posedení, sme s radosťou naberali zo 16 litrového hrnca 50 porcií kapustnice. Presne toľko ľudí sa tu zišlo. Kapustnicu tento rok uvaril môj otec. Samozrejme, nechýbal ani opojný mok. Víno, demänovka padli na úrodnú pôdu :-)

Ešte raz, všetkým, nielen tým, ktorí prišli, ďakujeme za pomoc a podporu! Takže zase o rok!

- job -

Ročné zúčtovanie poistného na verejné zdravotné poistenie osobných asistentov občanov s ťažkým zdravotným postihnutím za rok 2005.

Po dlhšej písomnej komunikácii medzi občianskymi združeniami občanov so zdravotným postihnutím, Infocentrom Nového zdravotníctva zriadenom na ministerstve zdravotníctva SR a Úradom pre dohľad nad zdravotnou starostlivosťou, sme dňa 3. apríla 2006 obdržali definitívne stanovisko úradu k plateniu poistného na verejné zdravotné poistenie osobnými asistentmi za rok 2005.

Stanovisko úradu vychádza zo znenia zákona č. 580/2004 o zdravotnom poistení účinného k 1. januáru 2005, zo znenia účinného od 1. septembra 2005 po prijatí novely č. 352/2005 a zo znenia účinného od 1. januára 2006 po prijatí novely č. 660/2005.

Vzhľadom na prijaté zmeny v zákone v priebehu minulého roku platenie poistného na zdravotné poistenie osobnými asistentmi je možné rozdeliť na 3 obdobia:

- od 1. januára 2005 do 31. augusta 2005; osobní asistenti neboli v zákone osobitne zadefinovaní,
- od 1. septembra 2005 do 31. decembra 2005; osobní asistenti sú v zákone uvedení (v § 11 ods. 8 písm. n)) ako poistenci štátu (osoby, za ktoré platí poistné štát) za predpokladu že úhrn ich príjmov zo zárobkovej činnosti nedosahuje v úhrne 1/2 minimálnej mzdy,
- od 1. januára 2006; príjmy z osobnej asistencie sú už v zákone kvalifikované ako vyňaté príjmy, čo v praxi znamená, že takéto príjmy sa nezahrňujú do vymeriavacieho základu pre odvod poistného na zdravotné poistenie.

Osobných asistentov z hľadiska ich sociálneho postavenia, vykonávania ďalšej zárobkovej činnosti a dosahovania príjmov z tejto zárobkovej činnosti je možné rozdeliť do troch skupín:

1. skupina: Poistenci štátu (študenti, dôchodcovia, evidovaní nezamestnaní, osoby majúce príjem výhradne z vykonávania osobnej asistencie, ...)

pokiaľ popri osobnej asistencii neboli zamestnancami ani SZČO, platil za nich do 31. augusta 2005 poistné štát bez ohľadu na výšku ich príjmu dosiahnutého z osobnej asistencie.

Ak príjem z osobnej asistencie za obdobie september až december 2005 nepresiahol 13 000,- Sk, zostávajú naďalej poistencami štátu a ročné zúčtovanie poistného za rok 2005 nemusia robiť.

Ak za obdobie september až december 2005 z osobnej asistencie dosiahli príjem vyšší ako 13 000,- Sk, musia si urobiť ročné zúčtovanie poistného za rok 2005 a poistné si zaplatiť (doplatiť). Preddavky na poistné však z týchto príjmov odvádzať nemuseli.

Tieto osoby sú povinné podať ročné zúčtovanie poistného, pokiaľ úhrn príjmov za výkon osobnej asistencie v mesiacoch september – december 2005 presiahne

celkovú výšku 13 000,- Sk. Poistné si platia sami, vo výške 14% z príjmu, najmenej však 575 Sk mesačne (najmenej 2 300,- Sk za celé obdobie), čo je minimálna suma poistného pre túto skupinu osôb za dané obdobie roku 2005. V tomto prípade sa vymeriavací základ pre platenie poistného rovná príjmu. Do príjmu, z ktorého budú vypočítavať výšku poistného, zahrnú len príjem z činnosti osobného asistenta dosiahnuté v mesiacoch september – december 2005. Príjmy z tejto činnosti, dosiahnuté v mesiacoch január – august 2005 do ročného zúčtovania nezahrnú.

2. skupina: Zamestnanci

ak v období od januára do augusta boli osobní asistenti popri osobnej asistencii zamestnancami, odvádzal za nich poistné iba ich zamestnávateľ (ako za zamestnancov) a z príjmu z osobnej asistencie v tomto období poistné neplatili.

ak v období od septembra do decembra dosiahli príjem (nezáleží v akej výške) z osobnej asistencie, musia si urobiť ročné zúčtovanie poistného za rok 2005 sami a zaplatiť poistné aj z príjmu dosiahnutého z osobnej asistencie.

Zamestnanec vykonávajúci popri zamestnaní činnosť osobného asistenta do ročného zúčtovania uvedie svoje príjmy:

- ktoré má ako zamestnanec (od zamestnávateľa si vyžiada príslušný doklad)
- ktoré dosiahol za výkon osobnej asistencie bez ohľadu na ich celkovú výšku dosiahnuté v mesiacoch september – december 2005. Príjmy za výkon činnosti osobného asistenta dosiahnuté v mesiacoch január – august 2005 do ročného zúčtovania nezahrnú.

Tieto osoby sú povinné podať ročné zúčtovanie poistného sami a v prípade potreby doplatiť poistné.

Sadzba poistného z činností vykonávaných popri zamestnaní je vo výške 14 % z vymeriavacieho základu, daného ako podiel zdaniteľného príjmu za osobnú asistenciu (príjem znížený o výdavky, napr. uplatnením paušálnych výdavkov 25% z príjmov, okrem poistného na zdravotné poistenie) a čísla 2,14. Pokiaľ mal zamestnanec okrem príjmu za osobnú asistenciu i ďalšie príjmy zo samostatnej zárobkovej činnosti, vypočíta vymeriavací základ z úhrnu týchto príjmov. Suma poistného z výkonu činnosti osobného asistenta môže byť i nižšia ako 575 Sk mesačne, pretože podmienku platenia poistného z minimálneho vymeriavacieho základu spĺňa táto osoba už ako zamestnanec.

3. skupina: samostatne zárobkovo činné osoby (SZČO)

Samostatne zárobkovo činná osoba vykonávajúca popri inej podnikateľskej činnosti osobnú asistenciu si príjmy za výkon osobnej asistencie bez ohľadu na ich výšku a bez ohľadu na to, v ktorom období roku 2005 ich dosiahla, zahrnie do svojho ročného zúčtovania poistného za rok 2005. Do svojho príjmu, z ktorého sa určuje vymeriavací základ pre platenie poistného na zdravotné poistenie, si zahrnie i všetky príjmy dosiahnuté z výkonu činnosti osobného asistenta za celý kalendárny rok 2005.

Tieto osoby sú povinné podať ročné zúčtovanie poistného sami a v prípade

potreby doplatiť poisťné.

Sadzba poisťného zo samostatnej zárobkovej činnosti je vo výške 14 % z vymeriavacieho základu, daného ako podiel zdaniteľného príjmu (príjem znížený o výdavky okrem poisťného na zdravotné poistenie) a čísla 2,14.

Suma poisťného zo samostatnej zárobkovej činnosti za rok 2005 musí byť minimálne vo výške 910,- Sk za každý mesiac vykonávania SZČO.

Ročné zúčtovanie poisťného na zdravotné poistenie za rok 2005 je potrebné podať príslušnej zdravotnej poisťovni na tlačivách, ktoré budú k dispozícii na pobočkách zdravotných poisťovní, najneskôr do konca júna 2006.

Poisťné na zdravotné poistenie osobných asistentov v roku 2006.

Medzi poisťencov štátu sú od 1. septembra 2005 zaradené i osoby vykonávajúce činnosť osobného asistenta ako svoju „hlavnú“ činnosť, z ktorej majú príjem. Pokiaľ okrem príjmu z činnosti osobného asistenta nemajú ďalší príjem prevyšujúci v úhrne polovicu minimálnej mzdy (v roku 2006 sumu 41 400,- Sk), poisťné na zdravotné poistenie za nich platí štát.

Od 1. januára 2006 sú príjmy z osobnej asistencie v zákone kvalifikované ako vyňaté príjmy, čo v praxi znamená, že takéto príjmy sa nezahrňujú do vymeriavacieho základu pre odvod poisťného na zdravotné poistenie a to ani pri preddavkoch na poisťné, ani v ročnom zúčtovaní poisťného.

Z uvedeného vyplýva, že od 1. januára 2006 bez ohľadu na to, či niekto bude zamestnaný alebo bude vykonávať samostatnú zárobkovú činnosť, alebo bude poisťencom štátu, evidovaným nezamestnaným alebo tzv. dobrovoľne nezamestnanou osobou a bude vykonávať osobnú asistenciu, z príjmu za výkon tejto činnosti sa poisťné na verejné zdravotné poistenie platiť nebude.

spracoval: Ing. Milan Měchura,
Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska

Vážená pani Madunová,

prajem Vám veľa trpezlivosti a rozvahy pri vyjednávaní čo najlepších životných podmienok pre zdravotne postihnutých ľudí. Ďakujem za časopis. Je veľmi dobrý. V prípade, že máte záujem o môj príspevok, ktorý bol uverejnený v časopise Nádej, rovnako Vám ho zasielam a v prípade záujmu ho môžete uverejniť vo Vašom časopise.

Posielam Vám popis mojej životnej situácie, moje názory a postrehy k problematike imobilných osôb. Ospravedlňujem sa, ale z dôvodu zaneprázdnenosti sa mi to nepodarilo poslať skôr.

V roku 1985 som bola prinútená pre nepriaznivý zdravotný stav zaradiť sa do skupiny osôb s ťažkým zdravotným postihnutím. Diagnóza *Sclerosis multiplex* ma navždy vyradila z pracovného procesu a postupne mi uberala z mojich fyzických síl a znehodnotovala tak kvalitu môjho života, ako aj celej mojej rodiny. Manžel musel v maximálnej miere prevziať starostlivosť o dve malé deti (4 a 6-ročné),

domácnosť a mne pomáhať pri väčšine úkonov, ktoré som už sama nevládala. Obidvaja sme sa snažili zvládať túto ťažkú situáciu, v ktorej sme sa ocitli pre nepriaznivú progresiu mojej nevyliciteľnej choroby. Žiaľ v roku 1993 môj manžel nečakane umrel a ja som zostala sama s dvomi nezaopatrenými deťmi (12 a 14 ročnými) a v zhoršenom zdravotnom stave som definitívne zostala sedieť na vozíku. Vďaka nezištnej pomoci mojej sestry (ktorá žije v Banskej Bystrici), mojich susedov, a mojich detí som nemusela odísť do ústavu a moje deti do cudzej opatery. Moji synovia museli predčasne dospieť a zastať otcovo miesto, aby sme spoločne premožli nepriazeň osudu. Krátky čas som ešte zvládala zdvihnúť sa z vozíka pre nutné životné úkony, ale asi od roku 1995 som ostala definitívne odkázaná na pomoc druhej osoby aj pri vykonávaní základných životných potrieb. Moja sestra, moje deti, moji susedia a všetci dobrí ľudia pracovali už vtedy ako terajší osobní asistenti a pomáhali mi, aby sme prežili. Všetci boli nesmierne zaťažení, najmä moje deti, ktoré museli prísť domov zo školy, alebo kdekoľvek boli, ak nebol nikto na blízku čo by mi pomohol.

Situácia sa zlepšila až od roku 2000, keď mi bola priznaná OA v rozsahu 10¹/₂ hodiny denne, ktorá mi zabezpečila väčšiu nezávislosť a hlavne odmenu mojich pomocníkov. Musela som asistenciu rozdeliť v priebehu dňa na viacerých asistentov, vždy podľa činností, ktoré som v ten deň potrebovala a podľa toho, ktorý asistent mal kedy voľno v zamestnaní. Pri určitých činnostiach (presun na WC, do vane, prezlečenie, presun z bytu, presun do auta) vždy boli potrební dvaja (1 muž a 1 žena). Žiadna asistentka nevládala sama manipuláciu so mnou, a odmietala túto činnosť robiť bez mužskej pomoci. V tom čase moji synovia študovali na vysokej škole (Zvolen, Banská Bystrica) a tiež sa snažili mi pomáhať ako sa dalo. Mojej sestre sa taktiež zhoršilo vlastné zdravie a dnes sama potrebuje pomoc. Ja som teda ešte viac odkázaná na pomoc cudzích osôb.

Z uvedených dôvodov a z dôvodu, že moji synovia končili vysokú školu bolo potrebné zvážiť, ako budeme riešiť novú situáciu, ktorá nastane, keď sa zamestnajú a následne sa im zásadne obmedzí čas na pomoc pre postihnutú matku. Boli dve možnosti na vyriešenie tejto situácie. Jednou možnosťou bolo moje doživotné umiestnenie v sociálnom ústave a druhou možnosťou - zotrvať naďalej vo svojom byte so svojou rodinou. Rozhodli sme sa pre druhú možnosť. Táto možnosť si aj naďalej vyžaduje pomoc mojich teraz už dospelých zamestnaných synov a asistentov. Bolo potrebné vyriešiť bezbariérovosť môjho bytu, sprístupniť WC a kúpeľňu, aby ma nemuseli prenášať na rukách dve osoby, rozšíriť dvere pre pohyb vozíka a zdviháka.

V roku 2004 mi bol priznaný príspevok na rekonštrukciu bytu, pojazdný elektrický zdvihák (stropný bol veľmi drahý) a o 1,5 hodiny zvýšený počet hodín OA. Napriek všetkým ťažkostiam s vybavením a realizáciou som veľmi rada, že dnes všetko slúži svojmu účelu, Som vďačná za uvedené kompenzácie, lebo mi pomohli už druhý krát vyhnúť sa doživotnému pobytu v ústavnom zariadení. Naďalej môžem žiť v čistote svojho bytu. Za pomoci asistentky mám zabezpečenú dostatočnú osobnú hygienu, snažím sa zvládať s jej pomocou domáce práce, nákupy, písanie na počítači, rozvíjať publikačnú činnosť pre náš časopis, pretože čo moje prsty pokazia a ruky nevládnu, ona upraví. Keďže neustále chcem niečo robiť, ale bez

pomoci druhej osoby to nezvládnem, je neustále nutná prítomnosť druhej osoby. Najneprijemnejšie je, že aj osobnú potrebu robím len s pomocou druhej osoby (pomocou zdviháka ma musí presunúť na WC, zabezpečiť zmenu polohy atď.), preto musím mať stále niekoho na blízku, čo mi pomôže. Dôležité je, že potrebu nevykonávam do plienok, ale tak ako zdravý človek. S pomocou osobných asistentov môžem žiť kvalitnejší život, zúčastňovať sa rôznych aktivít, pracovať v klube SM a pomáhať svojimi skúsenosťami a radami mnohým bezradným ťažko zdravotne postihnutým.

Som si plne vedomá, že odčerpávam od štátu značné prostriedky, ale ja som si túto situáciu nezapríčinila. Výčitky patria mojej chorobe, ktorá ma obrala o zdravie a zapríčinila 20 rokov mojej odkázanosti na cudziu pomoc. Podobne komplikované životné príbehy prežíva väčšina ťažko zdravotne postihnutých ľudí a viem, že medzi nami žije veľa ľudí s podobnými problémami ako ja, ale sú na tom oveľa horšie z toho dôvodu, že ani oni ani ich rodinní príslušníci sa nevedia zorientovať v systéme sociálnej pomoci, ktorá im zo zákona prislúcha a oni ju nevedia využiť a naďalej žijú v neutešených podmienkach. Stálo by za úvahu tento problém riešiť formou existencie sprostredkovateľa medzi úradmi a zdravotne postihnutými osobami, ktoré nie sú sami schopné zvládať zložitú agendu pri vybavovaní.

Moje názory vyplývajúce zo skúseností s príspevkami na kompenzácie

Príspevok na auto

Za manželovho života sme poberali len príspevok na benzín a na barle, o príspevok na auto sme nepožiadali, hoci sme ho kupovali v čase mojej invalidity a mala som naň právny nárok. Príspevok na auto som dostala až v roku 2000, keď som už žila sama s dvomi nezaopatrenými deťmi, na základe rozhodnutia Krajského úradu v Banskej Bystrici, nakoľko v starom aute bolo problematické prevážať invalidný vozík. Auto mi umožnilo vybaviť si veľa vecí, cestovať aj do zahraničia, stretávať sa s ľuďmi.

Na tomto mieste by som oponovala pani ministerke, že je veľmi ťažko žiadať od iných, aby nás prevážali vo svojom aute. Naše presuny sú veľmi komplikované a vyžadujú si skúsených pomocníkov. Z vlastných skúseností môžem povedať, že v dobe pokiaľ synovia nemali vodičské preukazy, vždy sa našiel vodič do nášho auta, ale nikdy sa nenašlo auto tak ako si to ideálne pani ministerka predstavuje. Odvolávať sa na sociálny taxík, ktorý má obmedzenú pracovnú dobu len na pracovné dni, večer a cez voľné dni neprepravuje, je neopodstatnené. Zdravotne postihnutý človek tiež má mať možnosť ísť kde chce a kedy chce. Môže ísť najmä vtedy, keď mu to jeho zdravotný stav dovoľuje a nie len vtedy, keď mu to objednávka taxíka umožní. Vodič taxíka nenahrádza osobného asistenta a pre ťažko zdravotne postihnutých je to nevhodný prepravný prostriedok. Určite je vhodný pre dôchodcov a ľudí s ľahším postihnutím, čo však nie sú imobilní.

Vlastné auto pre imobilnú osobu je po invalidnom vozíku druhá najdôležitejšia kompenzačná pomôcka.

Príspevok na byt

Na základe vlastných skúseností s rekonštrukciou bytu by som odporúčala

v prípadoch, keď zdravotne postihnutý prejaví záujem o svojpomocnú prestavbu, mal by mať možnosť dostať príspevok na materiál a práce, na ktoré predloží jednotlivé faktúry. Podklady potrebné na vyplatenie by určoval zákon. Častokrát by tie náklady boli určite ďaleko nižšie ako náklady, za ktoré to robia stavebné firmy. Sama som si navrhla dispozičné riešenie svojho bytu (som stavebná inžinierka), a bola som sklamaná vysokými nákladmi a kvalitou práce stavebnej firmy. Taktiež by zákon mal umožňovať použitie dnes už na trhu dostupných prvkov, ktoré výhodnejšie využívajú priestor a zlepšujú kvalitu života zdravotne postihnutej osoby - prídavný bidet, závesné WC atď.

Príspevok na asistenciu

Mojim návrhom je počet hodín potrebných na OA určovať podľa percentuálneho postihu ťažko zdravotne postihnutej osoby. Zvýšenie, alebo zníženie takto zákonom stanoveného počtu hodín by bolo možné u niektorých osôb, ktoré by to potrebovali (rôzne aktivity, zlý zdravotný stav rodinných príslušníkov, osamelé osoby, vodičkar s určitým stupňom samostatnosti, nesamostatný vodičkar, atď.). Vtedy by to bolo objektívnejšie a nie na základe rôznych príloh, ktoré sa dajú vyplniť len subjektívne, a taktiež ich schválenie je závislé od subjektívneho pocitu pracovníčky príslušného úradu. Komplikované vypisovanie mesačných výkazov sa neustále mení v ešte komplikovanejšie. Zákon hovorí, že je potrebné predložiť mesačne výkaz o odpracovaných hodinách a neukladá povinnosť rozpisovať podrobne každodennú činnosť (podľa poslednej predlohy vypisujeme výkazy už v odpracovaných minútach). Tieto výkazy v reálnom živote nespĺňajú žiaden účel, iba nám zbytočne komplikujú život.

Maximálny počet hodín, ktorý stanovuje zákon pre výkon OA, by tak potom patril osobe s najvyšším percentuálnym ohodnotením zdravotného stavu. Ostatným postihnutým osobám s nižším percentuálnym ohodnotením by sa úmerne počet hodín znižoval, prípadne podľa uvedenej potreby upravil.

OA má zabezpečovať nezávislosť a slobodné rozhodovanie o každodennom živote jednotlivca. Zdravotný stav nám síce vnucuje istý stereotyp nášho života, ale naše záujmy a túžby sa môžu meniť podľa našich predstáv a my si ich za pomoci osobných asistentov môžeme realizovať. Rodinní príslušníci majú vždy nezastupiteľné miesto v našich životoch, ale OA slúži na ich odbremenenie a aby aj oni mali právo na vlastný život. Nám postihnutým zabezpečuje taktiež kus nezávislosti od rodinných príslušníkov čo je veľmi osožné obojstranne pre dobré medziľudské vzťahy. V praxi by mohli mať rodinní príslušníci nárok na zaplatenie, ak počet hodín OA presahuje 10 hodín denne a nie 14 hodín ako to umožňuje terajší zákon.

Tento príspevok mnohým zaisťuje dožitie svoj život doma a nie v ústavnom zariadení. Kvalita života doma a v ústave je neporovnateľná. Ja nemám veľa podkladov o nákladoch na ústavnú starostlivosť, aby som to dokázala dôveryhodne vyargumentovať. Uvediem len jeden, ktorý sa mi podarilo získať z dostupných zdrojov:

Peter Gonda, Financovanie dlhodobej starostlivosti na Slovensku (Vstupná analýza súčasného stavu júl-august 2003 - str.40). Na nasledujúcej strane je uvedený modelový príklad, kde údaje sú čerpané z tejto analýzy.

Modelové porovnanie cien dlhodobej starostlivosti v sociálnej a zdravotnej sfére

Sociálna sféra

Modelový subjekt	Cena na 1 užívateľa / deň v Sk	Platba občana / deň v Sk
DSS pre dospelých	391 – 747	140

Pobyt v DSS v priemere ročne musí stať 569 Sk,- /deň * 365 dní = 207 685,- Sk.

Údaje za služby uvedené v analýze sú prepočítané k r. 2002 podľa vyhlášky MPSVaR č. 578 z roku 2001. Môžeme predpokladať, že k dnešnému dňu sú vzhľadom na rast cien podstatne vyššie. Informácie z médií tvrdia, že je to ďaleko viac ako 1000,- Sk / na užívateľa / na deň. Náklady na OA pri zákonom maximálne prípustnom počte 20 hodín denne a hodinovej sadzbe 55,- Sk by boli 1 100,-Sk,- /deň. Nepredpokladám, že vôbec niekto má priznaný takýto vysoký počet hodín, keď OA sa priznáva tým aktívnejším a trochu aj samostatným osobám. Vo väčšine prípadov sa to pohybuje v priemere okolo 10 hodín denne. V tom prípade možno hovoriť o 550,-Sk /deň.

OA pre ťažko zdravotne postihnutú osobu v priemere je:
550,-Sk/deň*365 dní = 200 750 Sk,-
- príspevok za bezvládnosť - 8 400 Sk,-
= 192 350 Sk,-

Pri celkovom zhodnotení je nutné sa na túto problematiku pozeráť z dvoch hľadísk – z hľadiska ekonomického a z hľadiska spoločenského. Z ekonomického hľadiska je možné položiť na misky váh dva údaje – náklady na OA a náklady na pobyt v DSS, kedy tieto náklady sú porovnateľné. Z hľadiska spoločenského a psychologického sú tieto hodnoty, život v ústave a život v rodine, nemerateľné a teda ani neporovnateľné.

Uvítali sme aj ďalšiu iniciatívu p. Dvořáčkovej, ktorá spracovala problematiku debarierizácie bytu pre imobilného človeka v nasledujúcich riadkoch. Keďže sa riadime heslom: "Pomôžme si navzájom", nechajte si poradiť človekom, ktorý prežíva problémy porovnateľné s problémami nás, dystrofikov, uverejňujeme v plnom znení jej článok z časopisu Nádej.

Problematika imobilných esemkárov

Takýto titulok mal môj článok v Nádeji 4/2000, v ktorom som opísala problémy pacientov s progresívnou formou ochorenia SM, tak v oblasti zdravotnej ako aj sociálnej starostlivosti o túto skupinu zdravotne postihnutých. Pochopiteľne, že som ho písala v „nádeji“ na zlepšenie nášho postavenia v obidvoch spomínaných oblastiach. Žiaľ, opak je pravdou. Nebudem rozoberať prečo sa pre nás za tie roky vôbec nič neurobilo z toho o čom som snívala. Bolo by to zbytočné plytvanie

energie. Život s chorobou ma naučil energiu múdro využívať na veci, ktoré zmeniť môžem a neníčiť si ju na tie, ktoré zmeniť nevládzem.

Mojou úprimnou snahou je, aby sme si osvojili myšlienku „pomôžme si navzájom“. Naše každodenné starosti s presunmi v byte a pri zabezpečovaní osobnej hygieny sú takmer rovnaké. Pre zlepšenie kvality nášho života je potrebné vytvoriť si dobré a príjemné prostredie vo vlastnom byte.

Dovoľte mi, aby som sa s Vami na stránkach tohto časopisu podelila o skúsenosti, ktoré som získala pri rekonštrukcii svojho bytu. Vďaka zdĺhavému vybavovaniu od nápadu po realizáciu uplynuli takmer dva roky. Dnes neľutujem vynaloženú námahu. Podarilo sa mi, aj napriek všetkým nepriaznivým okolnostiam, minimalizovať bariéry v byte a vybaviť si byt dostupnými kompenzačnými pomôckami, ktoré prispeli k zlepšeniu kvality môjho života.

Mnohí z Vás, alebo osoby starajúce sa o imobilnú osobu, ani neviete koľko je už dnes vhodných pomôcok, ktoré nám môžu život spríjemniť a zlepšiť. Žiaľ, kompenzačné pomôcky, ktoré tu budem uvádzať neuhrádza zdravotná poisťovňa (okrem vaňového výťahu, ktorý je plne hrađený zdravotnou poisťovňou). Ostatné kompenzačné pomôcky si môžete zaobstaráť z kompenzačného príspevku od príslušného okresného úradu sociálnych vecí.

Rekonštrukcia bola zrealizovaná v trojizbovom panelákovom byte. Pri vypracovaní projektovej dokumentácie bolo dôležité využiť správne každý centimeter danej plochy. Podarilo sa mi to vhodným rozmiestnením predmetov a výberom sanitárnej techniky s minimálnymi rozmermi. Vzhľadom k tomu, že som bola nútená toto všetko zvažovať, snažila som sa získať čo najviac informácií z tejto oblasti. Napriek architektonickým bariéram (sedím na vozíku) som musela navštíviť veľa predajní, preštudovať veľa časopisov a reklám, aby som si vybrala to najvhodnejšie čo je na našom aj zahraničnom trhu dostupné. Na základe vlastných skúseností **Vám odporúčam:**

- najšť také dispozičné riešenie bytu v daných podmienkach, ktoré bude zabezpečovať minimalizáciu bariér pre pohyb vozíčka a ďalších kompenzačných pomôcok
- dvere sú najvhodnejšie zasúvacie – nepotrebuje vodiacu lištu v podlahe, sú ľahko ovládateľné aj slabými rukami. Šírka dverí je najvhodnejšia 90 cm a viac
- podlaha v celom byte, dlažba alebo plávajúca podlaha (vhodné pre pohyb vozíka aj zdviháka).

Kuchyňa

- pracovnú dosku osadiť max. do výšky 75-80 cm, prípadne pod drezom si zabudovať vysúvaciu pracovnú dosku, drezovú batériu je možné zakúpiť s hadicou a výsuvnou sprchou, ktorou môžete naplniť hrniec vodou priamo na sporáku a nemusíme ho prekladať rukami.

Kúpeľňa

- kúpiť vaňu so zbudovanými madlami a protišmykovou úpravou dna,
- osadiť ju s ohľadom na to aký zdvihák budeme používať. V prípade použitia vaňového a stropného zdviháka nie sú potrebné žiadne technické úpravy na osadenie vane. V prípade použitia pojazdného zdviháka pod vaňou je potrebné vynechať otvor o výške 15 cm a dĺžke 100 cm pre zasunutie zdviháka,

- umývadlo v kúpeľni osadiť do výšky 75 - 80 cm, batériu je taktiež možné zakúpiť s hadicou a sprškou (výhodné pre umývanie vlasov v umývadle),
- WC doplniť prídavným bidetom, výšku osadenia WC zvoliť od 45 cm vyššie (podľa individuálnej potreby).

Kompenzačné pomôcky

Kombinované WC s bidetom /prídavný bidet/

Výhody:

- umytie intímnych miest sa vykoná priamo na WC a nie je potrebný presun postihnutej osoby,
- umožňuje dokonalú intímnu hygienu ľudí s obmedzeným pohybom,
- zabráni tvorbe hemoroidov, zabezpečí ich ošetrovanie,
- zabráni infekciám intímnych miest a tvorbe dekubitov (nakoľko prúd tryskajúcej vody zabezpečí dokonalé prekrvenie pokožky sedacej časti tela).

Je to veľmi dobrá novinka, ktorá rieši problém použitia bidetu aj v malých kúpeľniach. Podľa mojich doterajších poznatkov sa môžete rozhodnúť medzi tromi technickými riešeniami tohto problému.

I. riešenie - nevyžaduje stavebné úpravy.

Zabezpečí len opláchnutie vodou, umytie po stolici, zabraňuje tvorbe hemoroidov.

Prídavný bidet môžeme primontovať na pôvodné WC bez zložitejších úprav. Pod pôvodnú záchodovú dosku sa priamo pripevní ďalšia malá doska v ktorej je zabudovaná oplachovacia tryska bidetu. Prívod vody sa zapojí do prívodu vody pre splachovač.

Dostupný je na našom trhu v terajšej cenovej ponuke:

- len na studenú vodu cca. 3 600 Sk.-
- teplá a studená voda cca. 3 900 Sk.-

I. riešenie je vhodné pre osoby, ktoré sú pri vykonávaní osobnej hygieny aspoň čiastočne samostatné. Pre tých, ktorí sú pri ošetrovaní intímnych miest odkázaní na pomoc druhej osoby sú vhodnejšie ďalšie dve riešenia. Žiaľ, ale aj niekoľko násobne drahšie.

II. riešenie - nevyžaduje stavebné úpravy.

Zabezpečí umývanie po stolici, ženskú hygienu, masáž intímnych miest tryskajúcou vodou - prekrvenie pokožky zabezpečí odolnosť voči dekubitom, osušenie teplým vzduchom.

Prídavný bidet je zabudovaný v záchodovej doske. Pôvodnú dosku teda nahradí doska nová. Priloženou odbočkou sa bidet zapojí na prívod vody pre splachovanie a zapojí sa do zásuvky 220 V. Pred zakúpením je potrebné overiť si, či rozmery Vášho WC vyhovujú požiadavkám výrobcu. Ovládanie bidetu ja buď mechanické, pomocou tlačítok, alebo diaľkovým ovládačom Tento výrobok je dostupný na českom trhu.

III. riešenie - vyžaduje stavebné úpravy.

Douche WC - v závesnom WC sú konštrukčne vyriešené privody aj pre bidet, ktorý je v podstate taktiež zabudovaný v záchodovej doske. Plní všetky funkcie ako sú uvedené v II. riešení a navyiac je zabezpečený automatický oplach trysky a odsávanie pachu, prípadne ďalšie nadštandardné funkcie. Tento výrobok je dostupný na rakúskom trhu a na objednávku aj cez našu obchodnú sieť.

Pri rekonštrukcii môjho bytu som tento problém vyriešila ako je možné vidieť v priloženom návrhu nasledovne:

Za účelom šetrenia miesta v kúpeľni a zabezpečení miesta pre pohyb zdviháka pri ukladaní na a zdvíhaní z WC som sa rozhodla pre použitie závesného WC, do ktorého je vmontovaný prídavný bidet s prívodom teplej a studenej vody, ktorý som popísala v I. riešení. Myslím si, že aj takéto riešenie je uspokojujúce. Bolo to najoptimálnejšie riešenie s ohľadom na dostupnosť finančných prostriedkov.

ZDVIHÁKY

Slúžia na presun imobilnej osoby z postele na vozík, na WC, do vane, zdvihnutie zo zeme atď.

- **pojazdný elektrický, alebo hydraulický zdvihák** - nevyžaduje stavebné úpravy, ľahká montáž a demontáž prístroja (vhodný aj na prevoz v aute a tým použiteľný aj mimo bytu),

- **stropný zdvihák** - tvorí ho koľajnica pripevnená v strope, po ktorej sa pohybuje zdvíhacie zariadenie, technické riešenie si vyžaduje minimálne stavebné úpravy podľa požiadaviek výrobcu, zabezpečuje len presun v mieste dosahu koľajníc.

Upozornenie - rozhodovanie o poskytnutí peňažného príspevku bolo doposiaľ rozporuplné. Zákon o soc. pomoci jednoznačne túto pomôcku nezahrňoval do príspevku na kompenzačnú pomôcku. Preto okresné úrady nesprávne zaraďovali príspevok na túto pomôcku do príspevku na úpravu bytu. Definitívne rozhodnutie vydal Najvyšší súd SR na podnet sťažovateľa zo dňa 20.02.2004, ktorý rozhodol, že žiadosť o peňažný príspevok na zaobstaranie stropného zdviháka je potrebné posúdiť ako príspevok na kompenzačnú pomôcku.

- **vaňový zdvihák** - je to vlastne vylepšená sedačka do vane, ktorá sa vo vani pohybuje od dna vane až po okraj. Pohyb sedačky (pri hydraulickom type) zabezpečuje vodný vak umiestnený pod sedačkou, ktorý je potrebný napojiť na vodovodné potrubie s požadovaným tlakom. Zdvihák je rovnako dostupný aj s elektrickým pohonom. Zdvihák zabezpečuje dostatočnú stabilitu imobilnej osobe pri umývaní.

V prípade záujmu o viac informácií a poradenstvo ma môžete kontaktovať na uvedených adresách

email: izd@orangemail.sk

tel: 045/5 362 672

mobil: 0907 686 876

Ing. Zuzana Dvořáčková, Záhonok 1959/27, 960 01 Zvolen

Kútik Agentúry osobnej asistencie venovaný MIMOBRAVISLAVSKÝM užívateľom

Agentúra osobnej asistencie pod OMD v SR sa vytvorením databázy osobných asistentov a užívateľov osobnej asistencie a špecifickou poradenskou činnosťou, stala podpornou inštitúciou pre našich klientov v Bratislave. Ako poradenská inštitúcia však pôsobí pre celé Slovensko. Cieľom našej práce je vyvolať aktivitu u ľudí s postihnutím ale zároveň im uľahčiť získavanie dôležitých informácií o osobnej asistencii.

Náš „Kútik“ sa prehupol do druhého roka svojho pôsobenia v Ozvene. Snažíme v ňom vyjsť v ústrety, hlavne mimobratislavských užívateľov osobnej asistencie.

Ak máte problém s hľadaním vhodných osobných asistentov, dajte nám vedieť do OMD. Zo zoznamu tzv. mimobratislavských asistentov Vám skúsime odporučiť človeka, ktorý už od nás vie, čo to je osobná asistencia a o takúto prácu má záujem. Máme už svoje siete medzi študentami Vysokých škôl, skúste sa na nás obrátiť.

Nezabúdajte, že študenti sa rozprchnu do svojich rodísk, to by ste možno mohli využiť.

Máme tiež vytvorenú spoluprácu s celoslovenskými regionálnymi inzertnými novinami (týmto ďakujeme spoločnosti RegionPRES) vychádzajúce v každom regióne, ktoré nám je ochotné uverejniť krátky oznam.

Napr.: „Hľadám osobného asistenta pre človeka s ťažkým telesným postihnutím.“

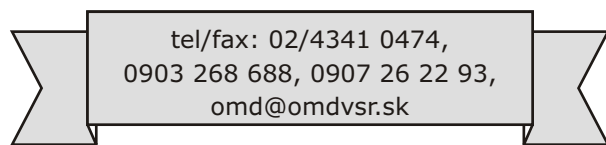
Záujemcovia sa budú hlásiť na našich kontaktoch a my, ich kontakt dáme Vám. Na našej stránke www.omdvsvr.sk sa objavil v hlavnom menu odkaz na „osobná asistencia“. Dozviete sa na nej všetko, čo potrebujete o tejto forme pomoci vedieť.

Nezabúdajte na povinnú registráciu svojich asistentov na daňovom úrade!

Mimobratislavskí asistenti /kontakt na nich je v OMD /:

Zuzana Krátka (20r.) Zvolen, Milan Pahola (24r.) Martin, Helena Tarabová (38r.) Malacky, Goláňová Mirka (20r.) Trnava, Vrbniak Jozef (75r.) Lovinobaňa.

Obráťte sa na nás s akýmkoľvek problémom týkajúcim sa osobnej asistencie. Na požiadanie Vám zašleme aj brožúrku o osobnej asistencii, ktorú vydala naša organizácia. Tešíme sa na spoluprácu.



Vážená redakcia,

náš časopis Ozvena si prečítam veľmi rád. Vždy sa tam dozviem veľa poučného a nového. Je výborný. Prikladám informáciu o situácii v Čechách: **bezzvládnosť**. Spýtal som sa svojich kamarátov v Čechách, aká je u nich výška príspevku za bezzvládnosť. Tu je ich odpoveď:

"U nás je III. najvyšší stupeň bezzvládnosti momentálne 1.770,- Kč. Zvyšovanie bezzvládnosti závisí od výšky životného minima, pretože je zákonom na ňu naviazaná, tak, ako aj ostatné sociálne dávky. Životné minimum sa valorizuje zo zákona. Ak sa zvýši inflácia nad 2%, vláda ustanoví, o koľko percent sa zvýši životné minimum a tiež sociálne dávky, vrátane bezzvládnosti. Táto sa valorizovala naposledy k 1. 1. 2006. Pripravuje sa nový zákon o sociálnych službách. Pri II. stupni bezzvládnosti sa vypláca suma 1.000,- Kč, pri I. stupni okolo 400,- Kč." Myslím si, že by na Slovensku nemal byť problém valorizovať túto dávku, keď nám ekonomika stále rastie.

Martin Maradík, Senica

Organizácia muskulárnych dystrofií v SR poskytla z financií získaných za reklamu finančnú pomoc vo výške 65.000Sk členke Silvii Petruchovej na doplatok za elektrický vozík. Silvia nám napísala ďakovný list:

Chcela by som sa Vám poďakovať za poskytnutie finančného daru na zakúpenie príslušenstva a doplatok k elektrickému invalidnému vozíku INVACARE G23/STORM. Po piatich mesiacoch používania viem s istotou povedať, že som si vybrala dobre a aj vďaka Vám mám vozík, na ktorom sa môžem samostatne a spoľahlivo pohybovať.

Vozík momentálne denno-denne využívam na presun do školy na FMFI UK a neviem si predstaviť, že by som tam chodila inak. Napriek tomu, že vo veľkej miere som odkázaná na pomoc osobných asistentov a bez nich by som len ťažko mohla fungovať, s novým vozíkom sa môžem v určitých prípadoch presúvať aj bez ich doprovodu. Môžem sa naň úplne spoľahnúť a vďaka technickému riešeniu vozíka (veľké predné kolesá, stabilita), ma neprekvapia takmer žiadne prekážky na cestách, ktorým sa bohužiaľ vyhnúť nedá, pretože podmienky na chodníkoch a cestách sa rôznymi zásahmi každý deň menia (rozkopané chodníky, nevhodne zaparkované autá, vysoké prahy v budovách a pod.).

Aj v škole, napriek tomu, že mi vychádzajú debarierizáciou v ústrety, stále ešte nie sú podmienky na to, aby som sa tam pohybovala bez problémov a bez väčšej námahy. Preto mi príde vhod, keď môžem využiť zdvíhací systém vozíka, ktorým sa prispôbim výške stola, alebo odklápacie ovládanie vozíka, aby som sa mohla čo najlepšie prisunúť k lavici pre študentov, ku ktorej sa inak ťažko dostanem. Nehovoriac o tom, že sa mi na ňom dobre a pohodlne sedí, kedykoľvek si môžem meniť sklon opierky. Nadštandardná sedačka je mimoriadne pohodlná a ani v zimných mesiacoch nechladí, nepotí sa, je ľahko udržiavateľná. Pretože niektoré dni sedím na vozíku 8 - 10 hodín, má toto všetko pre mňa obrovský význam.

S novým vozíkom som sa za obdobie, ktoré ho mám, ocitla už v mnohých situáciách, kedy som si uvedomila, že je omnoho lepší a praktickejší, ako všetky tie vozíky, ktoré som mala možnosť vyskúšať predtým. Je to nenahraditeľný pocit, keď sa dostanem k bankomatu a môžem si sama vybrať peniaze. Keď dočiahnem na veci, ktoré som inak nedočiahla (napr. v obchodoch). Keď môžem vidieť veci, ktoré boli nad úrovňou mojich očí. Už som bola na niekoľkých výstavách, kde som využila zdvíhací systém, aby som mohla vidieť to, čo z výšky, v ktorej bežne som, nemôžem.



Pokiaľ sa dá, chodím všade výlučne s týmto elektrickým vozíkom. A to aj napriek vzdialenostiam, ktoré musím niekedy prekonať a nemôžem využiť MHD. No aj v tom má tento vozík výhodu. Na jedno nabitie prejde (podľa mojich zistení) vždy aspoň 40 km. A to je už dosť na to, aby som sa nemusela obmedzovať. A tak nie je problém stretnúť ma v bratislavských uliciach. Stále objavujem nové miesta, kam sa s ním dostanem a veľmi využívam a teším sa z toho, že sa Bratislava mení na bezbariérové mesto. Od júna, kedy som si ho prevzala, až doteraz, som na ňom prešla takmer 500 km.

Každú chvíľu ma niečo prekvapí, ale s takto riešeným vozíkom nie je pre mňa problém napr. podliezť prekážky na bratislavskej "hrádzi", ktoré sú prispôbené len pre cyklistov a s vozíkmi sa nepočíta. Ja ich dokážem podliezť, keď sklopím operadlo.

Sú to všetko maličkosti, ktoré si ani ja sama vždy neuvedomujem, kým na ne netrafím a už neraz som ocenila, aký "prispôsobivý" je tento vozík s vybavením, ktoré som si vybrala, napriek tomu, že na pohľad vyzerá mohutne. Každý deň sa teším z toho, ako veľmi mi pomáha.

Určite by som ocenila aj ďalšie doplnky k nemu. Nie preto, že som pohodlná, ale preto, že znamenajú pomoc a šetria mi silu, ktorej veľa nemám. Som však vďačná aj za tie, čo mám a som si 100 %-ne istá, že som spravila dobre, keď som nepodľahla nátlakom zdravotnej poisťovne, že nadštandardne vybavený vozík mi nemusí byť priznaný. Počas 10-tich rokov, kedy mi vozík bude musieť slúžiť, určite sa ešte neraz stretnem so situáciami, pri ktorých mi vozík bude veľkou pomocou (napr. po skončení školy, keď si budem hľadať prácu).

Je veľmi príjemné zistiť, že sa má človek na koho obrátiť. Som rada, že som Vás presvedčila o potrebe vozíka, ktorý teraz už mám a som Vám vďačná, že ste mi vyšli v ústrety a vo veľkej miere mi život ulahčili.

Ešte raz ĎAKUJEM.

Silvia Petruchová, Nitrianske Pravno

Milí členovia OMD,

prostredníctvom Ozveny by som chcela poďakovať Výkonnému výboru OMD za finančnú pomoc, ktorú mi poskytli.

V minulom roku som sa rozhodla, že už konečne nastal správny čas a ja si musím vybaviť svoj prvý nový vozík, pretože ten, ktorý som používala bol požičaný a už dávno by neprešiel stanicou technickej kontroly.

Všetko prebiehalo podľa plánu, rehabilitačná lekárka mi do poukazu napísala kód vozíka, ktorý som si vybrala na prezentácii jednej firmy vo Vyhniciach, revízny lekár nás trochu „potrápil“, ale nakoniec nám pečiatku dal a keby sme čokoľvek potrebovali, máme sa na neho obrátiť /ha-ha/.

Vozík sme si objednali, ale doplatok sa vyšplhal na sumu, ktorá nám mierne vyrazila dych. Nakoniec sme sa zmobilizovali oslovili sme niekoľko podnikateľov, nadácii a samozrejme aj OMD, ktoré nám prispelo sumou 30.000,- Sk.

Takže teraz sa vyvážam na super ľahkom, skladacom vozíku a vraj aj na dizajnovej novinke, takže ešte raz srdečná vďaka od celej rodiny Ďuriacovej

členka Simona Ďuriáčová

Osobná skúsenosť

(Chválospev na stropný zdvihák)

Srdečne pozdravujem všetkých čitateľov Ozveny. Volám sa Erik. Členom OMD som už nejaký ten piatok a v tomto článku by som sa s vami rád podelil o osobnú skúsenosť, ktorá ma postrela v roku 2005.

Bolo by krásne žiť v zdraví, šťastí a láske celý život. Lenže taký svet neexistuje. Tak žil iba Superman a všetci vieme, ako dopadol. My, ostatní si musíme vystačiť so zdravím, aké sme „vyfasovali“ a pocit šťastia (abstraktný pojem, ktorý nerád používam, lebo si pod ním každý predstavuje niečo iné - o láske ani nehovorím) nám dodávajú hlavne naši najbližší - rodina, priatelia, kamaráti, asistenti, atď.. Veľmi často to nie je len psychická podpora, ale pomoc, dovoľm si tvrdiť obsluhovanie, počas dlhých dní, týždňov možno až rokov. Oni, my a všetci okolo nás to berieme ako samozrejmosť. Ved' krv nie je voda. Je to samozrejmosťou až do TEJ chvíle, ktorá skôr alebo neskôr nastane. Všetci to vieme a predsa sme prevapení, keď to príde. U mňa to odštartovala veta: „Ej chlapče, buď si ty ťažší, ja slabší, alebo dvere do kúpeľne užšie.“ Môžem vás ubezpečiť, že dvere sa nám nescvrkávajú a ja samozrejme nepriberám! Lenže čas nezastavíš. Všetci starneme a slabneme. Ako my, tak aj tí, ktorí nás dvíhajú a prenášajú. Najprv cítime len malú neistotu, potom sa ozvú kríže, chrbát a ruky. Nakoniec to už jednoducho nejde a máme veľký problém. Možností, ako ho riešiť, je viac a aj ja som sa v minulom roku musel rozhodnúť. Buď sa tváriť akože nič a dúfať, že sa to nejako vyrieši samo, stane sa zázrak, alebo to niekto vyrieši za mňa. To sa nezhoduje s mojou inteligenciou. Zostať jednoducho ležať. To sa nezhoduje s mojou povahou a pevne verím, že nad tým, v dnešnej dobe, už ani nikto neuvažuje, ak na to nie sú iné zdravotné dôvody.

Tieto dve možnosti som spomenul viac-menej iba z recesie, aby sme sa pobavili a teraz prechádzam na vážny humor. Samozrejme, že ako prvé reálne a nevyhnutné riešenie je, obmedziť najťažšiu prácu, teda zdvíhanie a prekladanie na minimum a požiadať o pomoc niekoho mladšieho, zdravšieho a silnejšieho. Určite sa niekto nájde, veď pomáhať si musíme. Z dlhodobého hľadiska má aj toto riešenie háčik, ktorý sa časom zmení na hák. Ako dlho môžete obmedzovať prekladanie a zdvíhanie? Ako dlho sa dokážete prispôsobovať jeden druhému, zvlášť ak je to skutočne niekto mimo okruh najbližších? Ale je tu ešte háčik najväčší! Mladí, zdraví, silní a ešte k tomu ochotní nosiť vás do vane, tak ako vás Boh stvoril, nerastú ako huby po daždi. Ako dlho to vydržia? Nakoniec môžeme dopadnúť tak, že nielen my, ale aj tí okolo nás budú potrebovať pomoc. Preto som sa pokúsil hľadať riešenie, ktoré vyhovuje mne a čo najmenej zaťažujúce mojich blízkych. Tým riešením je stroj! Konkrétne stropný zdvihák. Nebolo to jednoduché rozhodnutie. Keď som to prvý krát navrhol, všetkým, vrátane mňa, vyliezli oči z jamiek. Čo to bude? Ako to bude vyzerať? Ako to bude fungovať? A budem to vôbec používať? Už som mal skúsenosť s klasickým zdvihákom, ale ten mi nevyhovoval, lebo je veľký a nešikovný. A teraz si dáme do troch izieb /na strop/ natrvalo namontovať niečo, čo si ani nevieme predstaviť? Najprv to skutočne vyzeralo ako šialenstvo. Lenže môj problém sa neriešil, skôr zhoršoval, tak som zavolať do OMD a u Andy som našiel podporu a chýbajúcu istotu. Prvý týždeň som surfoval po nete a nasával informácie. Na našom trhu sú iba dva typy stropných zdvihákov a ja som podrobne preštudoval obidva. Potom ma doma navštívili zástupcovia oboch firiem a ponúkli mi riešenie. Našťastie, poradenstvo poskytujú obe firmy bezplatne. Po zvážení všetkých pre a proti a po rodinnej porade som sa rozhodol pre „transportný stropný systém“. Zámerne som použil takéto slovné spojenie, lebo okrem presunov v rámci postele a vozíka, ma to poľahky transportuje aj do vane a späť. Na tejto trase pri tom prekonám tri izby a dvakrát sa prehupnem cez zárubňu. Tento systém nepotrebuje žiadne stavebné úpravy. Mne ho nainštalovali v decembri a ani sme nestáhovali nábytok. Najprv sa určí potrebná trasa. Potom sa do stropu, prípadne ak strop nie je betónový, tak do stien, upevnia koľajnice, na ktorých sa pohybuje kazeta (krabica, škatuľa, zdvihák, ako chcete). Z kazety sa vysúva pevný pás, takže sa podľa potreby pohybuje hore a dole. Lenže na kazete je ešte jeden voľný pás a v tom je celý kumšt. Keď sa dostanete k dverám, voľným pásom upevníte kazetu na koľajnicu v druhej izbe, kazeta sa jemne a pomaly presunie popod zárubňu, pás v prvej izbe odopnete a takto môžete pokračovať až do cieľa, aj keby ste mali prejsť hoci desať izieb. Žiadne búranie priečok, znižovanie stropov, rezanie zárubní. Ja mám dokonca urobený previs na vzdialenosť 70 cm a funguje to bezproblémovo. Je to jednoduché, pohodlné, bezpečné a veľmi, veľmi užitočné. Jediné, čo teraz musia moji blízki urobiť, je zasunúť mi za chrbát a popod stehná transportný vak a bezpečne ho v troch bodoch upevniť na kazetu. Potom len vezmú do ruky ovládač, zdvihnú ma do výšky, potlačia na požadované miesto a spustia dole. Vak sa

vyrába v niekoľkých veľkostiach, takže si vyberiete, ktorý vám najviac vyhovuje. Je pohodlný a vode odolný. Môžete v ňom ísť na toaletu, či do sprchy. Poviem vám, toto je lepšie ako kozmodisk. Ak by ste chceli, môžete si to dať aj do celého bytu a ležať hoci na kuchynskom stole. Obmedziť vás môžu iba financie. Ale toto je o mojej skúsenosti, tak vám poradím, ako som to riešil ja. Podľa druhu postihnutia máte nárok na príspevok zo sociálneho úradu. Stropný zdvihák musíte mať uvedený v posudku o miere funkčnej poruchy. Dôležité je, že zdvihák sa považuje za pomôcku a jeho inštalácia za úpravu bytu, takže ak máte v posudku aj zdvihák, aj úpravu bytu, máte nárok na obidva príspevky. Aj keď pravdou je, že úprava bytu nebude príliš vysoká, lebo inštalácia je naozaj super jednoduchá. Treba si to skrátka vybaviť, lebo na vlastné náklady by to bolo dosť drahé. Mňa osobne vybavovanie trochu pribrznilo, lebo som nemal v posudku slovo „stropný“, iba zdvihák a sociálny úrad trval na úplnom prerobení posudku, ale nakoniec s tým neboli veľké problémy a priznali mi príspevok, hoci iba na kúpu pomôcky, lebo som akosi pozabudol na úpravu bytu. Moja chyba, ale inak bolí na sociálke ku mne korektní a ústretoví. Zdvihák mám nainštalovaný v troch izbách a zmestil som sa do zákonom stanovenej sumy. Používam ho od prvého dňa a som s ním veľmi spokojný, taktiež aj moji blízki.

Mám ho ako prvý v širokom okolí a dúfam, že nie posledný. Pozdával sa aj pracovníkom sociálneho úradu, ktorí si ho už prišli obzrieť. Boli prekvapení, ako jednoducho a pritom účinne to pomáha a čo všetko sú ľudia schopní vymyslieť, aby uľahčili život najťažšie telesne postihnutým. Veru, vo Švédsku nemajú len pekné blondínky, ale aj šikovné hlavičky. Len neviem, kde bola moja hlavička, že som tak dlho čakal na správne rozhodnutie. Už dávno som mohol šetriť zdravie svojej rodine. Preto vznikol aj tento článok. Aby ste sa vy poučili ma mojej chybe a prestali čakať. Je to zbytočné, rovnako ako obavy z nových pomôcok. Neváhajte! Využite šancu, lebo je taká možnosť. Dúfam, že som vám trochu pomohol získať predstavu, čo je to stropný zdvihák. Uvedomujem si, že v tomto prípade stopercentne platí heslo: „Lepšie je raz vidieť, ako stokrát počuť.“ Ani to nie je problém. Príďte ma navštíviť a ja vám ukážem zdvihák priamo v akcii. Ak to nie je možné, bez obáv mi napíšte na e-mail: **mr.erik.b@googlemail.com**, alebo zavolajte na **0905 791 934**. Rád vám všetko vysvetlím a pomôžem vám uľahčiť si život.

Erik Britan

Milí priatelia,

začnem svojich pár riadkov citátom: "Daj nám Bože tri dary: smelosť, vytrvalosť a rozum. Smelosť na to, aby sme zmenili veci, ktoré sa zmeniť dajú. Vytrvalosť na to, aby sme sa vedeli zmieriť s tým, čo sa zmeniť nedá a rozum na to, aby sme vedeli medzi tým rozlišovať."

Keď som tento citát čítala, veľmi ma zaujal. Vzala som si ho za myšlienku na celý život a často nad ním meditujem. Píšem za syna Dávida Poloreckého, ktorý je pasívnym členom OMD. Pred 17 - 18 rokmi som vstúpila za syna Dávida do OMD,

on mal vtedy 5 - 6 rokov. Verdikt lekárov bol „v úvodzovkách“ svalová dystrofia III. stupňa, predpokladaný Duchenneov typ. Ako a kde som sa dozvedela o OMD, to je na dlhé rozprávanie. Dnes má syn 22 rokov, študuje na vysokej škole 3. ročník - požiaru ochranu. Aj keď je jeho zdravotný stav dobrý, vždy sa pri pohľade na neho, vrátim do čias najťažšieho obdobia svojho života. Zostala som s dvomi synmi sama. Manžel ma opustil, vraj si chce užiť. Skrátka, je to za mnou. Ale za pomoci časopisu Ozvena a bývalej predsedníčky OMD, som dostávala silu to zvládať. Jej list, ktorý mi napísala v najťažšej chvíli môjho života ma sprevádzal po celý čas, keď som žila len pre syna Dávida. Nepoznala som nič iné, len prácu a starostlivosť o neho. Dnes viem, že to nebolo zbytočné. Rada by som sa podelila s vami všetkými s tým, že bez viery v Boha a Ježišovej lásky, by som to nebola zvládla. Moja cesta bola plná ľudského utrpenia, bolesti a úzkosti, bola som na tejto zemi sama. Bojovala som najprv za syna Dávida a potom spolu s ním. V nekonečnej trpezlivosti som mu vykladala, prečo potrebujeme denne cvičiť, prečo potrebuje chodiť po liečeniach, prečo ho denne masírujem atď., prečo práve on... Zároveň som ho viedla k láske k Bohu.

Ja sa dožívam v týchto dňoch 55 rokov. Po celú dobu, aj keď som len pasívnou členkou OMD (žiaľ, žijeme dobu, keď aj ja mám ťažkú ekonomickú situáciu), často vo svojich myšlienkach odporúčam kolektív vedenia do Božieho milosrdenstva, lebo je to nesmierne obetavá práca, ktorú robí pre všetkých členov OMD.

V tomto krátkom liste by som Vám chcela popriať do ďalšej práce tak, ako hovorí spomínaný citát, hlavne smelosť a zo svojej skúsenosti lásku. Láska je najväčší poklad na zemi a to nielen medzi zdravými ľuďmi, ale hlavne chorými, deťmi, opustenými a osamelými.

Verte, že najviac, čo chýba všetkým ľuďom na zemi, je láska v ponímaní Ježišovho učenia. Ak by hlavne tí pochopili Ježišovo učenie, ktorí ho hlásajú a ktorí nám vládnu, verte, že na zemi by bol raj...

Som katolíčka, ale nie fanatička, ale celý svoj život som hľadala zmysel života a našla som ho. Zmysel života vidím v rozdávaní jednoduchej nezištnej lásky, v radosť žiť tu, na zemi a uvedomiť si, že nech sme na akomkoľvek poste, v živote sme vždy Osobnosti hodné úcty a lásky.

S pozdravom aj za syna Dávida

jednoducho mama Polorecká

Reakcia OMD:

Milá "mama", pani Polorecká, je to pre nás vždy spríjemnenie a oživenie, keď dostaneme list, v ktorom niekto oceňuje naše snaženie, čítanie takýchto riadkov nám vlieva do žíl optimizmus a nové nápady.

To, že Vy a veľa ďalších, našu prácu nielen oceňujete, ale sa za nás aj modlíte, cítíme na každom kroku. Verte, že sa veľa ráz stalo, že nám boli zoslaní rôzni "anjeli", ktorí pomohli preklenúť nepriaznivé obdobie, prípadne nám poskytli pomoc práve v takých chvíľach, keď sme si nevedeli poradiť sami.

Vďaka za Vaše modlitby a slová potešenia, želáme Vám a všetkým, ktorí ste s nami duchom, veľa zdravia a spokojnosti.

Kolektív OMD v SR.

Stretnutia s dcérou

Pred piatimi rokmi, v čase, keď moja 30-ročná dcéra ležala v bezvedomí na onkológii v nemocnici sv. Alžbety v Bratislave, sa mi nadránom sníval krásny sen: Bola som mladá, zdravá (teraz som na invalidnom vozíku), študentka gymnázia a videla som sa, ako tancujem na našom školskom dvore. Moji spolužiaci sa najskôr na mňa usmievali a potom sa roztancovali aj oni. Bol krásny letný deň a my sme priam sršali radosťou zo života. Cítila som sa blažene, plná lásky. Ten pocit bol nádherný. Pomaly som sa prebudila a pozrela na hodiny, ukazovali 5.45 hod. Manžel bol už hore, pretože sme sa chystali navštíviť chorú dcéru. Lenže približne o 2 hodiny volala pani doktorka z nemocnice, že dcéra zomrela o 5.30 hod..

Svoj sen som si vysvetlila tak, akoby mi dcéra vravela: "Mama, nesmúť, konečne som sa zbavila svojho tela a je mi dobre." Bola to moja jediná dcéra. V ten istý podvečer sme sedeli v kuchyni a z predsienky sme začuli zvuky skla, ako keby niekto prekladal sklenené fľaše z jedného miesta na druhé a náhodou do seba "drelí". Išla som sa pozrieť do predizby, nikto tam nebol, iba na kamennej dlažbe, tesne vedľa seba, stálo niekoľko sedemdecových sklenených fliaš s minerálnou vodou. Dcéрка ich vždy zvykla kupovať a kontrolovať. Dbala o to, aby to nebola stále tá istá značka, lebo vraj, tak je to zdravé. Nuž, v ten podvečer sme počuli také zvuky, ako keby s fľašami niekto manipuloval. Prišla sa s nami rozlúčiť? Ja som sa s ňou tiež nahlas rozlúčila a zároveň som ju poprosila, aby ešte neodišla, ale dala o sebe vedieť. Prešlo niekoľko dlhých týždňov. Raz večer som ležala v posteli, v celom byte bola tma. V tom mi zrak padol na nástenné hodiny. Upútal ma nejaký pohyb. Ako keby sa hodiny (okružhle) zmenili na čiernobielu televíznu obrazovku. Videla som veľkú križovatku, po ktorej chodili ľudia sem a tam. Ich tváre a vôbec celé postavy boli štíhle, zvláštne pretiahnuté, ako keď sa pozeráme do zrkadiel labyrintu v Prahe na Petříně. Raz sme úzki, potom širokí. Medzi postavami som spoznala Blanku. Aj ona chodila po tej križovatke, ako keby sa nevedela rozhodnúť, ktorým smerom sa má vydať. Chcela mi naznačiť, že sa rozhoduje, kam ísť? Či nás nadobro opustiť, alebo ešte zostať vo sfére, kde sa so mnou môže kontaktovať? O niekoľko mesiacov, v jedno nedelňé popoludnie, som si začala prezerať dcérkine denníky, ktoré si vždy chránila a nikomu ich nedala čítať. V izbe som zapla rozhlas, aby mi pritom hrala hudba. V kuchyni som si sadla za stôl a začala listovať v denníku. Dcéрка tam mala aj rôzne výstrižky z novín a horoskopy, ktoré obľubovala a zbierala. Mňa nezaujímali, preto som niektoré hodila do koša a postavila som si vodu na kávu. V tom niekto v izbe zakašľal, zreteľne a jasne. Utekala som sa pozrieť, no v izbe nebolo nikoho. Zdalo sa mi, že kašeľ vychádza z rádia, ale hudba hrala ďalej. Pomyslela som si, ako je možné, že sa žiadny pracovník rozhlasu neospravedlnil? Vrátila som sa k sporáku a zaliala kávu. Opäť som počula krátke zakašľanie, ale tentoraz také typické - dcérino. Znovu som sa bežala pozrieť, ale nikoho som nevidela. Vtedy mi svitlo. Vybrala som niektoré zahodené výstrižky z koša, nahlas som sa ospravedlnila a vrátila ich naspäť do denníka. Blanka nechcela, aby výstrižky, ktoré prácne zbierala, boli

vyhodené. Tak by reagovala, keby žila. Takýmto spôsobom protestovala.

Po týchto osobných skúsenostiach som dospela k názoru, že smrťou život nekončí, ale pokračuje v iných dimenziách.

Mgr. Eva Gluchová

NA PAMIATKU SOŇKE LACKOVEJ

Milá Ozvena, sviatky sú už za nami a všetkých Vás pozdravujem. Tento list musím napísať, aj keď bude veľmi smutný, k životu patria aj takéto dni. Dňa 4. januára 2006 o 18.00 hod. zomrela na embóliu pľúc Vaša členka a moja kamoška Soňka Lacková z Tuchyne.

Pýtate sa, prečo to píšem Vám práve ja, keď bývala ďaleko od môjho bydliska. Našli sme sa cez časopis Ozvena. Ja som si dala asi pred desiatimi rokmi do Ozveny inzerát, kto by si chcel so mnou písať a ona jediná sa mi ozvala. Tak sa začalo naše dopisovanie. Písali sme si všetko, čo sme prežívali deň čo deň. Áno, bola som veľmi rada, že som si s ňou mohla dopisovať. Mali sme rovnaké starosti, lásky, ktoré sme prežívali, chalanov, ktorí sa nám páčili, starosti v rodine, ale aj radosti z krásnych dní a zážitkov. O tomto bolo naše dopisovanie na dialku.

Prešiel rok a už sme sa chceli aj stretnúť, ale boli sme ďaleko. Raz sme plánovali stretnutie v Bojniciach, ale nevyšlo nám to a tak sme si dopisovali ďalej. A potom som mala možnosť navštíviť ju, u nej doma. Mala som tam bývalého priateľa, teraz kamaráta, nebudem ho menovať, lebo neviem či by si to želal. Naplánovala som si to tak, aby som u nej strávila dva dni a potom som išla za svojím bývalým priateľom.. Z autobusu som vystúpila v strede dediny, ani som nevedela kde býva a tak som sa spýtala dedinčanov. Pri ich dome pobehovalo veľa detí, každý ju poznal a mal ju rád. Aj keď bola na vozíčku, s každým sa rada porozprávala, ak mala možnosť ísť do dediny. Bývala v peknom veľkom dome s rodičmi a so sestrou. Veľmi krásne a milo ma privítali, aj keď sme sa nikdy predtým nevideli, boli sme si tak blízke a šťastné, že sa vidíme. Všetci sme sa mohli o všeličom porozprávať. Naše lúčenie bolo veľmi ťažké, jej rodičia ma zaviezli na aute do mesta, má veľmi dobrých rodičov. Rada chodila na vozíku do dediny na malinovku, keď sa dalo, lebo bývala na kopci. Ledva čakala, kedy prejde zima, aby mohla ísť von. Potom sa naše dopisovanie obmedzilo, ja som sa vydala a mám rodinu. Sem tam sme si zatelefonovali, ako sa máme a či sme zdravé. Pred Vianocami som jej volala, bola veľmi šťastná, že ma počuje. Potom mi poslala sms, že je chorá, ale nie je to vážne. Bol to pre mňa šok, keď mi jej sestra Janka poslala správu, že je v nemocnici, je na tom zle a už sa asi nevráti, ale že sa s tým zmierila. Ja som bola v šoku, bolo to asi o pol piatej, keď mi to dal manžel prečítať, lebo bol v práci a mal telefón u seba. Hneď sme tam volali, ale už to nikto nebral, už sme tušili, že je asi zle. V kútiku srdca som dúfala a modlila sa, že žije. Ved' nádej zomiera posledná. O pol dvanástej prišla správa, že moja kamoška Soňka zomrela o 18.00 hodine. Veľmi som plakala, celý deň mi je nanič, aj keď píšem

tento list plačem, lebo viem, že mohla žiť, ved' bola mladá a mala chuť do života. Bože prečo ??? Úprimnú sústrasť posielam celej rodine, aj prostredníctvom Ozveny, lebo tam bol náš začiatok a cítim, že musím napísať tento list.

Soni zbohom, budeš mi chýbať. Boh Ťa povolal k sebe do neba, aby si bola pri ňom a žila s ním v Božom kráľovstve, kde sa potom určite stretneme raz všetci. Zbohom Soni, kamoška moja...

Vaša členka Katka Zaťková

MILÍ ČITATELIA OZVENY.

Po dlhšom prehováraní Jožina z OMD, som sa rozhodla, že Vám napíšem o mojej skúsenosti cestovateľky - myopatky. Minulý rok som si ešte ako chodiaca myopatka s oporou, zlomila nohu a aj keď som sa stala menej pohyblivou, zatúžila som ísť za hranice všedných dní. A keď sa môjmu priateľovi Karolovi naskytla možnosť študovať v španielskej Valencii na 5 mesiacov, cieľ môjho prvého "samostatného" výletu bol jasný.

Objednala som si letenku a spýtala sa v nemenovanej leteckej spoločnosti, ako to u nich funguje, keď cestuje vozičkár. Ubezpečili ma, že majú asistenčnú službu, tak som sa začala tešiť, kedy príde ten môj deň a odletím do teplých krajín. Odchádzala som v sobotu ráno. Po príchode na letisko sa ma ujala milá slečna, ktorá ma posunula na začiatok radu cestujúcich, označili mi batožinu a mala som čakať na asistentku, ktorá ma odvedie k lietadlu. Pri lietadle bola pristavená sanitka, vyšli asistenti, preložili ma na pojazdnú stoličku a ako prvú ma naložili. V lietadle je dosť úzka ulička, tak obéznych ľudí to dosť diskriminuje (nemyslím seba). Posunula som sa myopatoú rýchlosťou k oknu a bola som rada, že som to do odletu stihla :)

V Barcelone ma už čakal priateľ Karol, dúfala som, že sa nájdeme. Z lietadla ma vyložili ujovia, tak isto ako v BA, ale neniesli ma "ručne" ale zviezli na plošine. Posadili ma na môj vozík a tlačili ma nevedno kam. Po chvíli som pochočila, že si mám zobrať batožinu.

No, čo čert nechcel s hrôzou som zistila, že niekto, kto tiež využíva rôzne "akcie", má presne takú istú cestovnú tašku ako ja. No ja som verná slovenskému jazyku, ako im mám vysvetliť, že jedna teta berie moju cestovnú tašku a uteká nevedno kam? Našťastie jedna slečna zo Slovenska, žijúca v Španielsku si ma všimla a vysvetlila pracovníkom letiska, čo je vo veci. To už medzi tým prišiel Karol, ktorý mi pomohol vybrať reklamáciu. Vraj ak moju tašku



Mirka a jej priateľ Karol

vrátia, mám ju tak za dva dni späť. Po taške sme už v Barcelone uz nepátrali, mali sme pred sebou ešte asi 4,5 h cestu busom do Valencie, cieľa našej cesty.

Keď sme už boli v Barcelone, tak sme si spravili výlet do parku umelca Gaudího. Chcela som vyskúšať "bezbariérovosť" Barcelony. Barcelona ako mesto ma nijak neohúrila, metrom som sa presúvala na rukách, samozrejme Karolových, keďže na stanicu bolo asi sto schodov, tak si Karol pekne zaposiloval. Majo, Karolov spolužiak tiež robil asistenta, ale môjmu vozíku, s láskou ho prenášal po schodoch:) Po príchode do parku, som vnímala iba peknú prírodu, ozval sa hlad, a tak ma trochu prebrala cena malej bagety za 3 euro!

Čakala ma cesta autobusom, dosť zle sa do neho nastupovalo, lebo dvere a schody boli dosť úzke. Šofér bol milý a počas prestávok sa ma stále vypytoval, či nič nepotrebujem. Do Valencie sme dorazili po polnoci. Na druhý deň som nemala žiadny problém s tým, čo si oblečiem, veď moje oblečenie si cestovalo po Španielsku, a tak sme sa išli pozrieť na pláž. Konečne som videla more na vlastné oči. Privítalo ma búrlivo, vysokými vlnami a zamračenou oblohou. ale ten pohľad stál za to! Pri cestách rástli mandarinkovníky, aj som ich ochutnala, boli kyslé a horké, boli to plané mandarinky.

Vo Valencii som navštívila v rámci finančných možností 2 múzeá. V jednom boli pozostatky dinosaurov a rôznych pravekých živočíchov, ich odtlačky nôh, premietali tam videá ako tieto zvieratá žili a lovili. V druhom múzeu boli vystavené bábky zhotovené z dreva a zo stvrdnutého papiera špeciálnou technikou, v rôznych životných situáciach napr cigánska rodinka, rybarska rodinka a pod. Zážitok som mala aj z oceánografiku, podmorského akvária, kde okrem rôznofarebných rýb a rybičiek brázdili vody obrovského akvária žraloky, ktoré svojimi chladnými očami sledovali návštevníkov. Vonku sme si pozreli vystúpenie delfinov, ktorí prekvapovali svojimi akrobatickými kúskami. Botanická záhrada, ktorú sme navštívili nás síce nevitala kvitnúcimi kaktusmi, ale aj tak boli kaktusy krásne a hlavne obrovské. Mesto je prispôsobené aj pre vozičkárov, aj keď nejaké nedostatky by sa našli. Čo sa týka dopravy, premávali po Valencii aj bezbariérove autobusy, električky, aj metro.

Okrem iných zážitkov sme prežili aj úsmevnú príhodu. Chystali sme sa na prechádzku a pred domom kde sme bývali, bol vysoký kontajner. Oproti nám kráčala malá babka, nemala hádam ani 1,5m a začala lamentovať, aby jej Karol vybral z kontajnera tašku. Babka vyhodila tašku s nákupom a smeti si niesla domov a kvôli jej výške bola pre ňu taška nedostupná:)

Pred odchodom do Španielska som si doliečovala nohu po trojitej zlomenine, a pretože nešťastie nechodí po horách, ale za mnou, cestou na wc som spadla. Tak som mala možnosť vyskúšať stupeň ovládania priateľovej španielčiny a úroveň španielskeho zdravotníctva. Okrem smoly som aj predvídava a dala som sa poistiť. Po kontakte s poisťovňou ma ma zrentgenovali, zistili prasklinu kosti a dali mi nohu do dlahy. Všetci v nemocnici boli ochotní a ohľaduplní. Aj keď s dlahou, užívala som si posledný týždeň "prechádzkami" po pláži, kde som si všimla na zemi pamätne tabule v tvare hviezdy (také niečo ako holywoodsky

chodník slávy), boli na nich mená umelcov. Z mnohých španielskych, známejších aj menej známych, mi hovorili niečo mená zahraničných umelcov napr: Federico Felini, ďalej tam mal svoju hviezdu Alain Delon a ďalší.

Jednoducho, bola to krásna dovolenka, síce na prelome decembra a januára, no pri teplote plus 15-18 stupňov to bola pohodička. Takže, milí priatelia, ak budete mať možnosť, cestujte, lebo snívajte je pekné, ale zažiť je ešte krajšie.

Lúči sa s Vami M.G.

List od Ďuriho Barbariča

Ahojte moji „oemďáci“,

Ďakujem, že ste mi poskytli priestor vo Vašom časopise, aby som Vám mohol napísať pár slov.

Som šťastný, že som Vás spoznal, že som mohol s Vami stráviť pár pekných chvíľ, a že Vám aspoň trochu môžem pomôcť v boji so svojim osudom.

Ako iste viete, hlavná myšlienka mojej spolupráce s Vašou organizáciou je, že chcem ovládať svoje svaly v prospech všetkých ľudí postihnutých svalovou dystrofiou. Práve títo ľudia si zaslúžia môj obdiv a uznanie, lebo aj napriek svojmu postihnutiu, chcú svoj život prežiť naplno. Veria si a veria vo svoje schopnosti a svoj život chcú prežiť maximálne ako môžu. Chcú aby boli zdravými ľuďmi vnímaní rovnocenne a to je aj hlavné poslanie šírenia osvetu na mojich akciách. Chcem, aby si široká verejnosť uvedomila, že medzi nami žijú zdravotne postihnutí ľudia, ktorí potrebujú pomoc iných ľudí, nielen materiálnu, ale hlavne pomoc fyzickú a obyčajné ľudské porozumenie.

Ďakujem Vám za to, že ste, za to, akí ste a verím, že aj tento rok spoločnými silami zorganizujeme pár zaujímavých akcií, na ktorých nebude chýbať Váš optimizmus a chuť do života.

O akciách budeme informovať priebežne. Chystám sa na Belasý koncert do Poľskej Bystrice. Tento rok sme rozmýšľali, že by sme mohli prísť do tábora, keď tam budú chlapi a určite by sme chceli ísť do Vyhní.

Ešte raz Vám ďakujem a teším sa na Vás.

Váš Ďuri



TRAMPOTY S PLOŠINOU

Milí čitatelia OZVENY,

som jedna z tých, čo majú svoj život sťažený zdravotným postihnutím a preto mám život plný prekážok.

Do dnešného dňa som si myslela, že Slovensko a zdravotne postihnutí, to je kapitola sama o sebe. Ale to, čo sa mi prednedávnom stalo, mi potvrdilo známe a pravdivé tvrdenie, že na Slovensku „je to tak“.

Začalo sa to nevinnou doporučenou zásielkou. Určite väčšina z vás zachytila v jednej nemenovanej televízii veľkolepú reportáž o tom, že na pošte Bratislava 3., na Tomašikovej ulici 54 v Bratislave, bola konečne nainštalovaná plošina pre vozíčkárov. Dostala som už spomínanú doporučenú zásielku a rozhodla som sa, že keďže je už pošta sprístupnená, pôjdem si ju vyzdvihnúť osobne. Prišla som i s mamou k pošte a chcela som sa tou plošinou vyviešť. Avšak márne som hľadala akýkoľvek návod na použitie. Ešte šťastie, že bola so mnou moja mama. Vybehla hore po schodoch, aby sa spýtala, či nám je niekto ochotný pomôcť. Zostala som teda čakať pod schodami a myslela som, že to bude trvať najviac 5 minút. Nakoniec z tých piatich minút bola polhodina a ako sa neskôr ukázalo, o tej plošine, ktorá tam je už vyše pol roka, nikto nič nevedel. A nie len to, nikto nevedel ako sa používa a vrcholom všetkého bolo, keď nám vrátnik položil otázku: „A my tu také niečo máme?“

Nech sa na mňa nikto nehnevá - ale predsa musia (teda mali by) vedieť, čo tam vlastne majú. Mama teda nelenila a skontaktovala všetky kompetentné (i menej kompetentné) osoby, ktoré sa v budove práve nachádzali. Popritom si rovno zabehala i sto jarných kilometrov. Najskôr mamu odkázali na osobu sediacu za prepážkou, ktorá sa z riešenia situácie elegantne "vzula" vetou, že sa ide opýtať dozadu. O chvíľu sa vrátila so slovami, že o plošine nemá nikto ani tušenia a už vôbec nie o nejakom spúšťacom kľúči. Potom sa mama opäť vrátila na vrátnicu a požiadala vrátnika, aby sa telefonicky skontaktoval s niekým kompetentným a do celej situácie vniesol trocha svetla. Vrátnik teda otvoril telefónny zoznam, chvíľu do neho bezradne civel a potom vytočil asi štyri telefónne čísla, pričom každému povedal tú istú vetu. Nakoniec mamu poslal za vedúcou pošty BA3, istou pani Marčíčákovou. Mama jej teda vyrozprávala celý príbeh, na čo jej pani Marčíčáková drzo odvrkla, že jej táto budova nepatrí a pokračovala vo svojej práci. Ešte dodala, že sa môže ísť sťažovať na podateľňu, ktorá je na druhom poschodí. Bolo niečo po 16.00 hod. a pani vedúca dobre vedela, že tam už nikto nie je a napriek tomu tam mamu poslala. Keď nakoniec mama nepochodila ani v podateľni, vrátila sa naspäť na vrátnicu a vrátnik (na mamin podnet, čo by robil, keby tam miesto mňa sedel pán Dzurinda) ako poslednú možnosť vytočil číslo na správcu budovy pána Múčku, ktorý mu iba odkázal: "Nech sa sťažujú" a nič viac... Takže ja som si zásielku ani neprebrala.

Toto je teda prístup, s akým sa dnes pristupuje v tejto republike ku zdravotne postihnutým osobám. Niekedy sa mi však zdá, že postihnutý je celý tento systém...

Petra Mikulová

O našich členoch**„Môj svet“ – moja prvá výstava obrazov**

Asi pred polrokom odvysielala televízna stanica TA3 reláciu o tom, ako sa žije ťažko postihnutým ľuďom na Slovensku. V rámci tejto relácie predstavili mňa a našu rodinu. To, že kreslím, už bolo prezentované vo viacerých reláciách iných médií. Túto reláciu si všimla pani Mária Machová, generálna riaditeľka daňového úradu a povedala o tom pánovi Srečkovi Mustagrudičovi, ktorý je vášnivý zberateľ obrazov a kurátor významných výstav, najmä v Piešťanoch.

Tento pán si pozrel reláciu o mne a videl moje kresby, mňa na vozíku a rozhodol sa, že s takou trpezlivosťou namaľované obrazy (namaľovať jeden mi trvá dnes už aj 4 mesiace) by som mal vystaviť.

Pán Mustagrudič, ako kurátor, zorganizoval výstavu na 29.marca 2006 v galérii kultúrneho centra Piešťan – Fontána. Pripravil ju s takou pompou, akoby som bol akademický maliar. Pozval na ňu prezidenta SR pána Ivana Gašparoviča, ktorý sa síce nezúčastnil, ale poslal svojho tajomníka. Bol tam aj sochár a výtvarný kritik Tibor Bártfay, ktorý mi zložil poklonu. Primátor Piešťan pán Remo Cicutto a mesto Piešťany taktiež významne prispeli k tomu, aby sa moja prvá výstava uskutočnila. Bol tam aj Miloš Mečíř, olympijský víťaz v tenise, umelci a politici, dokonca aj bratislavský rabín.

Mňa potešili moji kamaráti a priatelia, rodina až z Košíc, neterka, ktorá má 2 a pol roka a známy mojich rodičov.

Veľmi ma potešila aj novinárka z časopisu Plus7dní, pani Lucia Laczkó, redaktorka z TA3 Lucia Nicolson, Andy Timková a Miloš Bubán, ktorý celú akciu moderovali. Je mi ľúto, že nemohol prísť nikto z OMD, ani novinárka Pružincová – Fuknová z redakcie časopisu Život.

Bola tam aj ministerka práce, sociálnych vecí a rodiny SR Iveta Radičová.

Spoluorganizátormi tejto akcie bol aj Slovenský paralympijský výbor na čele s predsedom Jánom Riapošom, ktorý ma veľmi milo prekvapili tým, že ma za moje dielo prijali medzi seba, ako oficiálneho člena paralympijského družstva a dostal som dres, medailu na počesť tejto udalosti a symbolickú zlatú medailu z čokolády. Ešte k tomu krásny dvojzväzok, oficiálna publikácia paralympijských hier ma tiež veľmi potešila.

Pán Mustagrudič trpezlivo pripravoval túto akciu niekoľko mesiacov. Obetoval veľa času, energie i peňazí, aby sa moja výstava uskutočnila. Ani sa mu za to všetko neviem dostatočne poďakovať, nakoniec mi pomohol aj získať auto. Zabezpečil mi sponzora, predajcu Suzuki v Trenčíne a v Piešťanoch, ktorý mi venoval osobné auto.



Sami viete, ako je oklieštený zákon o sociálnej pomoci, že my najťažšie telesne postihnutí nemáme nárok na príspevok na auto. Zbytočne bojujeme za zmenu zákona, poukazujeme na niektoré až absurdné chyby, asi si budeme musieť počkať na novú vládu a dúfať, že sa to zmení k lepšiemu.

Pán Mustagrudič vie, že sponzorstvo nie je riešením, ale musí sa zmeniť zákon. Iba je škoda, že to nevedia kompetentní. Tu nás čaká ešte veľa práce.

3.04.2006

Róbert a Arpád Rubint

Energia Rubintovho sveta pomohla zdravým zamyslieť sa.

Osud býva k niekomu krutý. Preto ide o to, aby sme my, čo máme v živote väčšie šťastie, pomáhali. Až neskôr zistíme, ako sme sa tým sami obohatili. Slová pápeža Jána Pavla II. parafrazoval na vernisáži obrazov Róberta Rubinta s názvom *Môj svet moderátor* Miloš Bubán. Dvadsaťštyriročný Róbert zatiaľ ticho sedel na svojom kresle, dýchal pomocou trubice a šeptom sa tešil.

Stoštyridsať obrazov, ktoré vystavoval, nakreslil prstami, ktorými ako jedinými z celého tela dokáže hýbať. Defilujú na nich kozmické lode, postavy zo sci-fi a kreslených filmov, aj automobily a redizajnovanie existujúcich modelov. "Zhotovenie jedinej maľbičky mu trvá tri mesiace. Choroba má progresívny charakter a sil mu stále ubúda," povedal Róbertov otec. A dodal: "Syn je však perfekcionista žijúci vo vlastnom svete, ktorý maľuje."

"Verím, že výstava všetkých podnietí k zamysleniu sa nad zmyslom života a nad tým, že sa ho netreba vzdávať za žiadnych okolností," pokračoval primátor Piešťan Remo Cicutto. A pretože Róbert miluje autá, organizátori podujatia získali sponzora, ktorý mu venoval nové Suzuki.

"Keď som videl Rubintove obrazy, zasiahol ma prívál energie a pochopil som, že medzi nami je ešte niekto silnejší, ako my paralympionici," povedal predseda paralympijského výboru Ján Riapoš a privítal aj osemročného Martina Joppu, ktorý napriek zdravotným problémom podporoval v Turíne športovcov. Chlapcovi museli pred časom po autonehode amputovať obe nohy, teraz sa učí chodiť na protézach. A pretože slovenskí paralympionici vybojovali doteraz 62 medailí, medzi ktorými chýba zlato, rozhodli sa jednu symbolicky venovať práve Martinovi Joppovi. Adresovali to ako odkaz pre všetkých paralympionikov a Slovensku, aby nikomu z nás nechýbala odvaha bojovať, sila vzoprieť sa osudu a zvíťaziť nad jeho nepriazňou.

Šlo o veľkolepé gesto a na veľkolepej spoločenskej udalosti. Do Piešťan na ňu prišlo až štyristo ľudí. Róbertovi Rubintovi, ale i Martinovi Joppovi tleskali ministerka Iveta Radičová, sochár Tibor Bartfay, tenista Miloš Mečíř i filantrop Milan Filo, ktorý, mimochodom, doteraz venoval na slovenskú charitu jednu miliardu korún.

Dvadsaťštyriročný chlapec sa narodil v roku 1982 v Bratislave. Ukončil základnú školu a ďalšieho vzdelávania sa musel zo zdravotných dôvodov vzdať. Zistili mu muskulárnu dystrofiu, Duschenov typ, pri ktorom nastáva úbytok svalstva a jeho premena na tuk. Ide o genetickú, veľmi rýchlo sa zhoršujúcu chorobu,

postihujúcu iba chlapcov, ktorí však po narodení vyzerajú bezproblémovo. Do deviatich rokov Róbert chodil, no potom sa už neudržel na nohách a zostal na invalidnom vozíku. Pred piatimi rokmi nastali u chlapca vážne problémy s dýchaním a jeho šancou bola iba tracheotómia. Odvtedy nemôže rozprávať, iba šepká. Má funkčné iba prsty na rukách, s ktorými maľuje svoje krásne obrazy. (blau)

prebraté z denníka SME

Pani Evka žije medzi anjelmí.

Medzi stovkami anjelikov žije vo svojom rodinnom dome v Prievidzi, pripútaná na invalidný vozík, Evka Müllerová. (členka OMD, pozn. redakcie)

Anjeli sú z rôzneho materiálu i rôznych veľkostí a pochádzajú zo všetkých kútov sveta. Nemá ich presne spočítané, pretože zbierka sa jej neustále rozrastá, ale odhaduje ich na 400 až 450 kusov.

Sú medzi nimi anjeličkovia zo skla, porcelánu, keramiky, šúpolia, dreva, kovu, niektorí sú iba namaľovaní na pohľadniciach, kartách, dekoráciách, iní sa nachádzajú na výšivkách. Ďalší si poletujú, sú zavesení na lustroch a vyzvávajú na zvončekoch. Niektorí majú ruky zopäté k modlitbe, iní si len tak sedia na pokraji poličky. Ich tváričky sú milé, alebo sa veselo usmievajú. Sú aj takí, ktorým sa dá z tváre vyčítať detské šibalstvo, pretože umelci si pri ich stvárnení, zvyčajne berú za predlohu malé deti.

Niekoľko anjelikov je černoškov. Tie Evka dostala od svojich priateľov z Ameriky. Vlastne ani jedného si nekúpila sama, všetkých jej niekto, kto ju má rád, podaroval. A s každým, ako hovorí, prišlo do jej domu aj veľa-veľa lásky. V každom z anjelikov vidí človeka, od ktorého tento darček dostala. Pri pohľade na nich cíti, že jej dodávajú silu a novú energiu, "bez ktorej by som nemohla asi existovať," tvrdí pani Evka.

Vážne ochorela približne pred 30 rokmi. Dlho mohla mnohé veci zvládnuť sama. Ale v posledných troch rokoch sa jej stav natoľko zhoršil, že už potrebuje pomoci druhých ľudí. Už nedokáže niečo napísať, ba ani telefonovať. Začína sa jej aj zle rozprávať.

Našťastie má okolo seba aj živých anjelov. V mnohom jej pomáha dcérka Mirka, ktorá jej pred rokmi podarovala prvého anjelika a pomohla tak založiť súčasnú už početnú zbierku. Veľmi si cení aj pomoc a podporu svojho manžela, rodičov, ale aj asistentiek a predovšetkým mnohých priateľov z celého sveta, ktorí na ňu nezaobúdbajú, posielajú jej k Vianociam pohľadnice s anjelskými motívmi, alebo jej pošlú darček do zbierky.

Pani Evka veľmi dobre vie, čo hovorí, keď želá všetkým ľuďom k Vianociam a Novému roku veľa zdravia a pridáva pranie, aby každý mal aj svojho živého anjela, alebo anjelov, na ktorých sa môže spoľahnúť.

Prevzaté z TASR 2

PRVÁ LASTOVIČKA (fejton)

Nachádzame sa v Nižnej nad Vyšnou, v dedine, ktorá vyhrala prvé miesto v medzinárodnej súťaži „Najekologickejšie miesto na zemeguli“. Vzduch je tu skutočne čistý, nezvyknutým pľúcam až vyráža dych. Pri mikrofóne mám starostu obce.

„Pán starosta, mohli by ste nám povedať niečo bližšie o tomto jedinečnom úspechu?“

„Áno. Myslím si, že si to prvé miesto právom zaslúžime. Ako ste si už iste všimli, v našej obci nepremávajú vôbec žiadne autá. Za to môžeme ďakovať zvýšeniu cien pohonných hmôt, všetky motorové vozidlá postupne skončili na šrotovom poli. Ak sa pozriete okolo seba, uvidíte šesť komínov, ktoré predtým dymili a smogom zamorovali krajinu. Dnes našťastie už všetkých šesť dôkladne vytunelovaných fabrik, nič neprodukuje.“

„A ako je zabezpečená preprava obyvateľov?“

„Dopravu ako takú tu vlastne ani nepotrebujeme. Deti majú školu v obci, nezamestnaní a dôchodcovia cestovať nepotrebujú. Raz denne premáva do okresného mesta autobus na ľudský pohon. Funguje to tak, že každý cestujúci je povinný po nastúpení šliapať do pedálov umiestnených pod sedadlom. Oslobovení sú len invalidi a postihnutí. Inak chodí každý pešo a dostatok pohybu sa odrazil i na priaznivom zdravotnom stave našich občanov.“

Oproti mne ide miestny učiteľ a ja si dovoľm ho osloviť.

„Pán učiteľ, ako sa žije v obci s takou unikátnou klímou?“

„Po nastúpení tohto zdravého životného štýlu sa výsledky dostavili veľmi rýchlo. Pomohlo nám i to, že medzitým došlo k ďalšiemu zdražovaniu. Tak napríklad voda. Zásadne nepijeme vodu z vodovodu, ale z miestneho minerálneho prameňa, ktorý je zadarmo. Sem sa chodíme i umývať a otužovanie ide nášmu obyvateľstvu veľmi k duhu. Voči všetkým chorobám sú naši ľudia natoľko imúnni, že nám nerobilo problém, po zdražení elektriny a plynu, odstaviť kúrenie vo všetkých domácnostiach. Nik tým neutrpel újmu, naopak, kvitujeme to ako veľmi šikovný ťah zo strany našich vládnych predstaviteľov a ďakujeme im. Vysoký obsah lítia v prameni má za následok nielen to, že populácia je absolútne zdravá, ale už päť rokov nikto v našej obci neumrel.“

„Pristavil sa pri nás najstarší občan obce Benjamín Matuzalem. Chcete k tomu i vy niečo povedať?“

„Môžem to len potvrdiť. Mám 136 rokov a cítim sa na tridsať. My, starší z ľudu, sme sa zišli, aby sme porozmýšľali, ako by sa na našom postavení dalo ešte niečo vylepšiť, ale na nič múdre sme už neprišli. Raz darmo, nemáme takú vynalievavosť ako naši politici, skrátka, sú to mozočky, kam sa my na nich hrabeme. Nuž, a čo sa mňa týka, nielenže zomrieť ešte nechcem, ale ani nemôžem. Z dôchodku

si odložím mesačne nanajvýš tak 50 korún, nuž a to si na truhlu našetrím najskôr o tridsať rokov. Ale, prepáčte, musím sa ponáhľať, dnes sa žení môj otec a ja nie som ešte vyrichtovaný.“

„Čože? Váš otec sa žení? A to sa mu v takom vysokom veku ešte chce?“

„Nuž, pravdupovediac, veľmi sa mu nechce, ale on sa musí. Tak dovidenia!“

Ostávam v nemom úžase. Tak takto to teda je. Ja somár, som chodil po mítingoch, štrajkoch, kričal som a nadával pri každom zdražovaní a zatiaľ to naši vládni predstavitelia mysleli s nami dobre. Naozaj nás zvyšovaním životných nákladov viedli ku krajším zajtrajškom, k blahobytu a... Nakoniec, práve som to videl na vlastné oči. Chudáci poslanci sa trápia, špekulujú, ničia si svoje zdravie vysedávaním v parlamente a my sme takí nevďační. Zostáva nám dúfať, že táto dedina je zatiaľ len prvou lastovičkou, a že počínanie našich politikov pochopia všetci voliči a Slovensko sa stane jedným veľkým ekologickým rajom.

Takto zadumaný idem hore dedinou, keď tu zrazu... Moment, voľačo tu nehrá. Lepšie povedané, hrá. Áno, počujem smútočnú hudbu. Nuž, ale či učiteľ nepovedal, že v dedine už päť rokov nik neumrel? Žeby ma oklamali? V záujme objektivity idem celú vec prešetriť. A naozaj, na cintorín kráča smútočný sprievod a na jeho čele truhla, dokonca dve. Nuž, vyzerá to tak, že som im poriadne naletel.

„Hej, teta,“ oslovím tetušku v čiernom, „ktože zomrel?“

„Vy to neviete?“ vyvalila na mňa uplakané oči. „Aha, vy nie ste tunajší. Nuž, opustili nás, nech im je zem ľahká, náš lekár a hrobár.“

„A čože, zdravie im neslúžilo?“ pýtam sa, aby som tomu prišiel na koreň.

„Čerta rohatého, boli zdraví ako repa. Zomreli od hladu.“

Emília Molčániová

RIZIKOVÉ PRACOVISKO (fejton)

Na chirurgickom oddelení bola veľká vizita. Primár pristúpil k posteli Kolomana Rajbaničku a usmial sa:

„Vitajte medzi živými, pán Rajbanička, to som rád, že ste sa už prebrali. Veľkú nádej sme vám už nedávali.“

„Čo je? Čo sa so mnou stalo?“ spýtal sa ešte oblbnutý pacient.

„Nuž, keď mám byť úprimný, váš život visel na vlásku. Môžete si gratulovať, že vám teraz nehrajú requiem.“

„Chcete tým naznačiť, že som bol veľmi chorý?“ nechápavo vypúli oči Koloman.

„Áno, prekonal ste šesť operácií pod jednou narkózou, skrátka, dali ste nám poriadne zabráť. Voperovali sme vám kardiostimulátor, vymenili pravý bedrový kĺb, zbavili sme vás slepého čreva, žlčníka a zlatej žily a transplantovali sme vám umelú platničku.“

„To ste museli všetko naraz? Ozaj to bolo so mnou také zlé?“

„Zlé? Prišerné! Veď vy ste prišli na poslednú chvíľu, všetko na vás bolo akútne. Nevedeli sme, čo skôr a tak sme sa rozhodli, urobiť všetko naraz. Ako ste si mohli

tak zanedbať zdravie? Ale, teraz sa už cítite dobre, však?" blahosklonne sa usmial primár.

„Nuž, keď mám pravdu povedať, ani veľmi nie...“

„Však počkajte, o pár dní bude z vás chlap, ako sa patrí.“

„Ale ja som sa ani predtým zle necítil...“

„Tak potom, prečo ste prišli do nemocnice, ha? Určite to nebolo len tak myrnyx-dyrnyx... No, tak sa pekne liečte.“ primár sa chystal na odchod.

„Pán primár, chcem sa ešte spýtať, za aký čas budem môcť opäť pracovať?“

„O dva týždne, možno i skôr.“

„A budem môcť zase umývať okná?“ spýtal sa Rajbanička.

„Prečo práve okná? Je to vaša záľuba?“

„Nie, je to moje zamestnanie. Veď aj k vám na oddelenie ma vyslala naša firma iba poumývať okná...“

Emília Molčániová

OMD - Lotéria:

Každý člen OMD má členský preukaz a každý členský preukaz ma svoje číslo. A práve z týchto čísel žrebujeme päť a budeme čakať. Čakať, kto sa nám prihlási, že sme vyžrebovali jeho číslo a tomu pošleme hodnotnú cenu. Kto sa neozve, má smolu, cenu nedostane. Takže vylosované čísla lotérie Ozvena č.4 boli: 394, 402, 48, 213, 400

Svoju majiteľku našlo jediné číslo: 394. Poslali sme jej rôzne stieracie žreby a tiež náhodné tipy lotta na štyri týždne a jeden žreb euromilióny. Blahoželáme *Simone Ďuriačovej*.

Čísla 402, 48, 213 a 400 svojich majiteľov nenašli...a tým možnosť výhry už prepadla. Týmto pozdravujeme Štefana Kováča (402), Petra Gračka (48), Sylviu Mladú (213), Martina Petrušku (400) a odkazujeme, že sa treba naučiť číslo svojho členského preukazu. Možno sa "koleso" našej lotérie usmeje na nich ešte raz.

Ale podme k vylosovaným číslam OZVENY č.1. Ceny budú ešte hodnotnejšie :-)

Nové vylosované čísla v Lotérii OMD :

12, 113, 248, 325, 410, 502

O ceny sa hláste: *mailom*: omd@omdvsr.sk

sms: 0904 266 269

Výhercovia z krížovky Ozvena č. 4 :

Tajničku „ Láska je choroba, ktorá sa nedá vyliečiť žiadnou bylinou “ nám poslali aj tieto tri vylosované členky OMD v SR: *Lýdia Machalová, Anna Lapišáková, Zuzana Malecká*, ktorým posielame knihy a blahoželáme.

Tajničky posielajte: OMD v SR, Banšelova 4, Bratislava, 0904 266 269 (sms), omd@omdvsr.sk

Kútik Danky Drobcevej.

Pomaly tomu budú dva roky, čo dotýklo srdiečko našej Danky Drobcevej. Sama bola mamou chlapca dystrofika a neúnavným ťahúňom detských a mládežníckych aktivít pre členov OMD v SR. To informácia pre tých, ktorí nevedia, prečo detský mládežnícky kútik nesie v Ozvene jej meno.

Radi by sme Vás oslovili so žiadosťou o návrhy na témy, či súťaže, ktoré by sme uverejňovali v kútiku, ktorý chceme naďalej zachovať pre mladých členov OMD. Ak by niekto z členov chcel tento kútik pravidelne pripravovať, nech nám napíše, nech sa nám ozve, každú aktivitu v tomto smere vítame.

Tri najlepšie nápady ohodnotíme cenami z Panta Rhei. / cd, knihy, pc-hry / . Píšte, navrhujte, milí naši mladí priatelia!



SUPERS Shopping Center
Právnosťová 101 1. Etáž 4804
Tel: 02 61580000
Fax: 02 60321111
supra@pantarehei.sk

WIDON Shopping Park
Právnosťová 110 2. Etáž Bratislava
Tel: 02 61580000
Fax: 02 60321111
widon@pantarehei.sk

ROULETTE City Center
Právnosťová 110 2. Etáž Bratislava
Tel: 02 61580000
Fax: 02 60321111
roulette@pantarehei.sk

DC DUBEN
Právnosťová 110 2. Etáž Bratislava
Tel: 02 61580000
Fax: 02 60321111
dub@pantarehei.sk

DC DEPTINA
Právnosťová 110 2. Etáž Bratislava
Tel: 02 61580000
Fax: 02 60321111
deptina@pantarehei.sk

SALORIN
Právnosťová 110 2. Etáž Bratislava
Tel: 02 61580000
Fax: 02 60321111
salorin@pantarehei.sk

SENZO
Právnosťová 110 2. Etáž Bratislava
Tel: 02 61580000
Fax: 02 60321111
senzo@pantarehei.sk

CARCASSONNE

Víťazkou turnaja na našej poslednej Dystrolympiáde v hoteli Sitno sa stala Denisa Šikulincová. To bola zároveň aj odpoveď na našu otázku z Ozveny č.4. Spomedzi správnych odpovedí sme vyžrebovali dvoch šťastlivcov, ktorým posielame túto zaujímavú hru.

Šťastie sa usmialo na *Agnešku Čavajdovú* a *Annu Balogovú*.

Hru na Slovensko distribuuje firma ALBI (www.albi.sk).

Kúpiť si ju môžete v sieťach Tesco, Hypernova, Metro, v kníhkupectvách Panta Rhei a Ikar.



Noví členovia:

Igor Rezdovič za syna Michala z Bolešova, Michal Ondriš z Palárikova, Milena Merková z Novej Dubnice, Pavel Masaryk z Bratislavy, Iveta Poročáková za dcéru Tatianu z Bánova, Ľubica Nádašská zo Serede, Mária Labašová z Bratislavy, Peter Žilka z Bratislavy, Jana Sedláková za syna Michala z Novák, Richard Hlinka z Bratislavy, Erika Mezzeyová zo Šamorína, Blanka Frolová za syna Jakuba z Martina, Jana Pavlíková za syna Vladimíra z Malaciek, Ľudmila Suchobová z Bratislavy, Katarína Baleková za brata Jozefa z Mútne, Anna Drahňáková za dcéru Libušku z Oščadnice, Erika Kostová z Kurova, Mgr. Martina Poničanová za syna Jakuba zo Zvolena, Danka Zamborská za syna Lukáša z Fričkoviec

**Osud bol k nám opäť krutý
a nás navždy opustila:**

Soňa Lacková z Tuchyne
vo veku 29 rokov.

**Neplačme a nechajme ju pokojne spať,
aj bez síz sa dá spomínať.**

Zapožičiavanie magnetoterapeutického prístroja

Výkonný výbor OMD rozhodol, že magnetoterapeutický prístroj sa bude môcť zapožičiavať členom OMD za poplatok 10 Sk na deň na obdobie jedného mesiaca na základe Zmluvy o zapožičaní. Záujemcovia, hláste sa na telefónnych číslach v OMD.

Humanitný sklad s pomôckami

Slovenská humanitná rada spravovala v Bratislave sklad s rôznymi kompenzačnými pomôckami napr. mechanické vozíky, "chodítka", barle, palice a iné). Žiaľ, už niekoľko mesiacov neprišla do skladu nová zásielka. Situáciu pravidelne monitorujeme. Keďže novú zásielku ešte len očakávajú, skontaktujte sa s nami **už teraz**. My Vás zaradíme do poradovníka.

tel/fax: 02/4341 0474, 0903 268688, 0907 262 293, omd@omdvsr.sk

**Bezplatná technická a emisná kontrola
automobilov pre držiteľov preukazov ŤZP**

Humanitná nadácia zdravotne postihnutých, so sídlom na Tehelnej ulici v Bratislave ponúka aj pre našich členov formuláre na bezplatnú kontrolu STK. Vyzdvihnúť si ich môžete v týchto mestách: Bratislava, Bojnice, Prievidza, Košice, Nitra, Spišská Nová Ves, Zvolen, Žilina. (Adresy a kontakt Vám poskytneme v centrále OMD v SR, alebo ho nájdete aj na našej www.omdvsr.sk)

Chcete ísť do divadla?

Máte na pláne cestu do Bratislavy a chcete ju spojiť s kultúrou? Čo takto ísť do Divadla Pavla Orságha - Hviezdoslava? Divadlo je bezbariérové, (až na jeden schodík) držiteľ preukážky ŤZP má zľavu 50% a pri ŤZP-S má zľavu aj jeho sprievod. To isté platí aj pre operu SND, alebo činohru Malú Scénu, ibaže tieto dve sú bariérové. **Čo treba urobiť?** Zistiť si program. Kde? Na MarkízaTexte str.406, či internete www.snd.sk. A zavolať, zaesemeskovať alebo e-mailovať k nám, do OMD. Najlepšie aspoň týždeň vopred, nech máte dobré miesto. Nezapadnite na číslo svojho preukazu ŤZP, aby ste si mohli uplatniť zľavu! Lístky kúpime my a vy si ich vyzdvihnete v priestoroch OMD, prípadne sa dohodneme inak. Peniaze nám dáte pri prebratí lístkov. **Kontakt: OMD v SR, Banšelova 4, 82104 Bratislava, tel: 02/43410474, 0903 268 688**

Humanitná nadácia zdravotne postihnutých

Ako nám prezradil štatárny zástupca Ing. Javorský, nadácia bola založená v r. 1991 za účelom vytvorenia vhodných finančných, materiálnych a iných podmienok, na podporu a pomoc zdravotne postihnutým občanom v Slovenskej republike.



Koho a čo všetko podporuje nadácia ?

Podporuje zdravotne postihnutých občanov (ZPO), ich organizácie, sociálne odkázané rodiny.

Nadácia svojou činnosťou napomáha integrácii ZPO do spoločnosti. Pomáha pri zaraďovaní do pracovného procesu a pri vytváraní vhodného rodinného prostredia.

Nadácia podporuje procesy na vytváranie rovnakých príležitostí vo všetkých oblastiach spoločenského života, pre osoby so zdravotným postihnutím.

S kým spolupracuje nadácia ?

Nadácia spolupracuje s každým, komu sú blízke naše ciele: „pomáhať zdravotne postihnutým občanom pri integrácii do spoločnosti“, „Osoby so zdravotným postihnutím nepotrebujú ľútosť a súcit, ale potrebujú mať vytvorené podmienky pre kvalitnejší život“.

Nadácia spolupracuje s organizáciami zdravotne postihnutých občanov (OZPO), s členmi týchto organizácií, so Slovenskou humanitnou radou, Jednotou dôchodcov na Slovensku, s detskými domovami zdravotne postihnutej mládeže, so školami, so štátnou správou, so sociálnymi útvarmi samosprávy, s nadáciami rovnakého zamerania, ministerstvami, zdravotníckymi zariadeniami, s výrobcami a predajcami zdravotníckych pomôcok, s organizáciami poskytujúcimi rôzne služby a pomoc ZPO, kultúrnymi a spoločenskými zariadeniami a sponzormi z rôznych oblastí spoločenského života.

Vyberáme niektoré programy nadácie, ktoré sa dotýkajú ZPO:

a) „Zelený strom“. Tento program je určený zdravotne postihnutým deťom od 3 do 15 rokov.

Program zabezpečujú z grantu, ktorý založili v spolupráci so SLK Piešťany a.s. v r. 2000.

Program má tieto druhy liečebných pobytov:

- troj až päťtýždňové liečebné pobyty s ubytovaním a so stravovaním,
- ambulantné pobyty v dĺžke 5 až 10 dní,
- víkendové pobyty od soboty rána do nedele večer.

Program realizujú v SLK Piešťany v liečebnom dome „Zelený strom“ a v Smrdákoch v liečebni Mladost'.

Program je určený pre ochorenia centrálného a periférneho nervového systému, so stavmi po úrazoch, pooperačnými stavmi, pre ochorenia pohybového aparátu a chrbtice, kožné ochorenia, ktoré vyžadujú rehabilitáciu.

Pobyty úplne, alebo čiastočne hradia z grantu, podľa sociálnej situácie rodiny. Do programu sa pacient prihlasuje prihláškou o grant.

Deťom sa poskytuje liečebná a komplexná lekárska starostlivosť. Na základe komplexného vyšetrenia dieťaťa, sa stanoví v liečebni individuálny rehabilitačný plán.

b). Program pre motoristov

Už viac ako desať rokov zabezpečujú pre motoristov z radov ZPO bezplatné služby, pri kontrole technického stavu a emisnej kontrole v staniciach technickej kontroly SLOVDEKRA s.r.o. v SR.

Nadácia má zmluvy s poskytovateľmi týchto služieb pre celé územie Slovenska a následne ich rozdeľuje do organizácií ZPO v SR, ktoré vydávajú záujemcom „Prehlásenia“ ku kontrole.

Z ďalších programov sme vybrali :

- každoročne robia pre členov OZPO počas celého roka, výhodné liečebno-rehabilitačné pobyty v kúpeľných centrách v SR,
- sponzorsky majú raz do týždňa zabezpečenú plaváreň v Bratislave na STU,
- majú zmluvu s čistiarňou šatstva o zľavách pre ZPO,
- každoročne zabezpečujú bezplatný vstup ZPO na kvetinovú výstavu FLÓRA,
- zabezpečujú výhodné vstupenky na kultúrne podujatia,
- majú zabezpečené výhodné rehabilitácie vo vybraných zdravotníckych zariadeniach,
- zabezpečujú rehabilitačné pomôcky /dar zo zahraničia/,
- zabezpečujú technické vybavenia pre OZPO /dar od bánk a iných/,
- zabezpečujú knižné a časopisecké dary pre ZPO /od rôznych vydavateľov v SR/.

Kontakty: Humanitná nadácia zdravotne postihnutých,
Poliklinika Tehelná, Tehelná ul. 26, 831 03 Bratislava 3,
tel./fax/záznam: 02/ 4445 1720,
e-mail: nadacia@inmail.sk, nadacia@slovanet.sk,

Poplatky za diaľnice

Občan ZŤP/S môže užívať vymedzené úseky diaľnic a ciest pre motorové vozidlá, označené dopravnými značkami s motorovým vozidlom, len po zaplatení úhrady, za užívanie týchto pozemných komunikácií, alebo ho od tejto povinnosti oslobodzuje označenie vozidla príslušným označením.

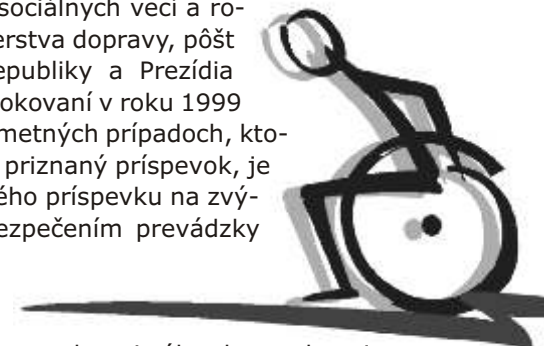
V zmysle ustanovenia § 6 ods. 5 zákona č.135/1961 Zb. o pozemných komunikáciách (Cestný zákon) v znení neskorších predpisov, sú útvary Policajného zboru oprávnené, v rámci vykonávania dohľadu nad bezpečnosťou a plynulosťou cestnej premávky, kontrolovať dodržiavanie povinnosti označenia motorového vozidla nálepkou, pri použití vymedzených úsekov diaľnic alebo ciest pre motorové vozidlá.

V zmysle ustanovenia § 6 ods.3 písm.ch) Cestného zákona, sa úhrada neplatí pri motorových vozidlách, na ktoré sa občanovi s ťažkým zdravotným postihnutím poskytuje peňažný príspevok na zvýšené výdavky, súvisiace so zabezpečením prevádzky osobného motorového vozidla. Príspevky sa poskytujú v zmysle ustanovenia § 64 zákona č.195/1998 Z. z. o sociálnej pomoci v znení zákona č. 155/1999 Z. z..

Pracovníci Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny Slovenskej republiky, Ministerstva dopravy, pôšt a telekomunikácií Slovenskej republiky a Prezídia Policajného zboru na spoločnom rokovaní v roku 1999 konštatovali, že dokladom v predmetných prípadoch, ktorým možno objektívne preukázať priznaný príspevok, je rozhodnutie o poskytnutí peňažného príspevku na zvýšené výdavky, súvisiace so zabezpečením prevádzky osobného motorového vozidla.

Vzhľadom na vyššie uvedené, v prípade, že motorové vozidlo

nie je označené nálepkou, ktorou sa zaplatenie úhrady preukazuje a vodič vozidla sa preukáže rozhodnutím o poskytnutí peňažného príspevku na zvýšené výdavky, súvisiace so zabezpečením prevádzky osobného motorového vozidla, hľadá sa naň ako na vozidlo, ktoré zaplatenú úhradu má. **Označenie vozidla len príslušným osobitným označením nepostačuje.**



NÁRODNÁ RADA OBČANOV SO ZDRAVOTNÝM POSTIHNUTÍM V SR
SLOVAK DISABILITY COUNCIL

V dňoch 16. – 18. mája 2006 sa uskutoční výstava NON-HANDICAP 2006 (Bratislava, areál Incheba). V rámci odborného sprievodného programu (v prílohe) získala Národná rada občanov so zdravotným postihnutím priestor 17. mája v čase od 9:00 do 14:00 hod na seminár na témy:

- Žiadosti o poskytnutie kompenzačných a zdravotníckych pomôcok
- Posudzovanie a poradenstvo v oblasti kompenzácie zdravotného postihnutia

● Sociálne dôsledky ťažkého zdravotného postihnutia

Vzhľadom na to, že odpoludnia je venovaná panelová diskusia liekom a zdravotníckym pomôckam, odporúčame venovať sa na seminári týmto témam len vo vzťahu ku kompenzáciám zdravotného postihnutia

Zámerom seminára je:

- prezentácia zovšeobecnených skúseností v oblasti posudzovania a poskytovania kompenzácií z hľadiska príjemcov a poskytovateľov,
- prezentácia legislatívnych zámerov,
- prezentácia nových kompenzačných pomôcok, služieb a metód kompenzácie.

Na seminár pripravujeme tento program:

- hodnotenie súčasnej situácie a legislatívne zámery v oblasti kompenzácií zdravotného postihnutia, MPSVaR, 30 min.,
- Prax a perspektívy posudzovania na účely kompenzácie zdravotného postihnutia a proces rozhodovania, poskytovania a kontroly kompenzácií, ÚPSVaR, 30 min.
- Iniciatívy a skúsenosti NROZP, 30 min.
- Prezentácie za jednotlivé skupiny občanov so zdravotným postihnutím, max. 20 minút každá, odporúčame sústrediť sa na nové pomôcky a trendy, jasne formulované problémy a návrhy ich riešení.

NON-HANDICAP 2006

Špecializovaná výstava pre ľudí so zdravotným postihnutím.
16. – 18. mája 2006, Bratislava, Areál výstaviska Incheba
(denne 9.00 – 18.00 hod.)

Komu sa pomohlo:

z vyzbieranej sumy počas 5.ročníka Dňa ľudí so svalovou dystrofiou
10. jún 2005, 35 miest Slovenska

9 780,- Sk – kúpa batérii do elektrického vozíka – Zdenke Malíkovej z Piešťan

17 302,- Sk – kúpa zdvíhacieho vaku – Patrikovi Trnkovi z Levoče

8 200,- Sk – kúpa batérie do el. vozíka – Robertovi Rubintovi z Bratislavy

3 124,- Sk – doplatok za mobilný zdvihák – Tomášovi Grichovi z Lendaku

7 000,- Sk – doplatok za debarierizáciu bytu – Ivanovi Bradňanskému z Popradu



Patrik Trnka z Levoče

10 412,- Sk – doplatok za schodolez – Milanovi Majerčiakovi z Liptovského Mikuláša

9 335,10 Sk – doplatok za stropný zdvihák – Blažene Makotánovej z Hrnčiarских Zálužian

5 786,- Sk – kúpa batérii do el. vozíka – Tomášovi Urbaníkovi z Bánoviec nad Bebravou

13 320,- Sk – kúpa batérii do elektrického vozíka – Jánovi Hornému z Trakoviec

24 000,- Sk – kúpa repas. elekického. vozíka – Milanovi Majerčiakovi z Liptovského Mikuláša

4 256,- Sk – úhrada opravy elektrického vozíka Eve Gluchovej z Nových Zámok

30 000,- Sk – doplatenie ceny za mechanický vozík – Simone Ďuriačovej z Bratislavy

931,50 Sk – doplatenie ceny za antidekubitnú podušku – Gabriele Budovičovej z Chrenovca

8 508,- Sk – doplatok za dodávku a montáž schod.plošiny pre – Miloša Bartoša zo Semerova

7 908,- Sk – doplatenie za vaňový zdvihák – Jaroslavovi Sitekovi z Podbielu

33.893,- Sk – doplatenie ceny za el. vozík – Ing. Milana Vačoka z Banskej Bystrice

33.893,- Sk – doplatenie ceny za elektrický vozík – Jána Horného z Trakovíc



Ivan Bradňanský z Popradu

Financie získané za reklamu pomáhajú

Výkonný výbor OMD sa rozhodol, že aj financie získané reklamou v časopise Ozvena a našej www stránke sa podľa možností budú používať na pomoc členom OMD. V roku 2006 sme zatiaľ pomohli takto:

13 900,- Sk – na doplatenie nákladov súvisiacich s montážou a zaobstaraním stropného zdvíhacieho zariadenia pre Ivana Bradňanského z Popradu

ŠTATÚT POMOCI

Členom Organizácie muskulárnych dystrofikov v SR zo zbierky „Deň ľudí so svalovou dystrofiou“

- a) úhrada kompenzačnej pomôcky alebo jej doplatku
 - najmä kompenzačné pomôcky pre imobilných členov OMD, ktorí sú odkázaní na polohovacie postele, dýchacie prístroje, odsávačky hlienu, ambuvaky, zdravotnícky materiál potrebný pri používaní týchto pomôcok alebo ktorý potrebujú tracheotomizovaní pacienti a iné pomôcky nehradené v plnej výške poisťovňou
 - v prípade, že pomôcku treba dopraviť, náklady na dopravu znáša člen OMD sám
 - pomôcky určené na rehabilitáciu sa zo zbierok neuhrádzajú

b) lieky ktoré nehradí zdravotná poisťovňa sú predpísané odborným lekárom a ich užívanie vedie k podstatnému zlepšeniu zdravotného stavu

- za lieky sa nepovažujú vitamíny

c) finančný príspevok pri úprave bytu ak člen OMD nemá dostatok financií potrebných na doplatenie úhrady

- maximálne do výšky 7.000 Sk

Sociálnu odkázanosť na peňažný pomoc bude žiadateľ dokladovať príjmom. Ak je poberateľom peňažného príspevku na zvýšené výdavky z Úradu práce, sociálnych vecí a rodiny - Odbor sociálnych vecí, stačí kópia rozhodnutia. Hranica príjmu žiadateľa je 3-násobok životného minima pre jedného člena rodiny.

Výkonný výbor rozhoduje o žiadostiach na základe štatútu a posúdenia celkovej situácie člena OMD v SR. Základným pravidlom na rozhodnutie o poskytnutí pomoci pre člena je Štatút pomoci.

O žiadostiach bude rozhodovať Výkonný výbor 4 x ročne buď na zasadnutí alebo hlasovaním per rollam.

Výsledky hlasovania:

Hlasovalo: 195 členov

Plán činnosti na r. 2006

Za: **191**

Neschvaľujem: **0**

Zdržiavam sa: **4**

Plán hospodárenia na r. 2006:

Za: **189**

Neschvaľujem: **2**

Zdržiavam sa: **4**

Organizácie podporujúce ľudí so zdravotným postihnutím.

Potrebujete získať finančné prostriedky na doplatenie kompenzačných pomôcok?

Pre deti: (do 26 rokov):

Detský fond SR - Konto Bariéry, Západná 2, 821 02 Bratislava, tel.: 02/4333 7825, 4342 1634

- táto nadácia používa vlastné formuláre, zavolajte k nim a požiadajte ich o zaslanie formulára, v ktorom budú uvedené všetky potrebné podklady

Pre deti aj pre dospelých:

*"Charitatívny fond LION", SOCIA - Nadácia pre podporu sociálnych zmien
Legionárska 13, 831 04 Bratislava,
tel/fax: 02/5564 5214, 5564 5215,
e-mail: mežianova@socia.sk*

Nadácia Tri kľúče - Poisťovňa Tatry - Sympatia, Trnavská 50, BA 821 01

Nadácia Markíza, Bratislavská 1/A, 841 06 Bratislava, Tel.: 02/6827 4111

*MPSVR SR, Finančný odbor, Špitálska 4, 816 43 Bratislava,
Tel.: 02/5975 2158*

*Humanitná nadácia zdravotne postihnutých, Poliklinika Tehelná,
Tehelná ul. 26, 831 03 Bratislava 3
Tel./fax.: 02/4445 1720, nadacia@slovanet.sk*

Iba pre dospelých:

*Asociácia organizácií zdravotne postihnutých osôb (AOZPO),
Žabotova 2, 811 04 BA, Tel.: 02/5244 4119*

Dobré rady pri oslovovaní nadácií:

- organizáciu oslovujte vždy písomnou žiadosťou, v ktorej stručne opíšete svoj problém
- ku žiadosti priložte doklady, ktorými môžete potvrdiť svoje tvrdenia, napr.: od lekára o diagnóze, kópie posudku z Úradu práce, sociálnych vecí a rodiny, kópie rozhodnutí, kópie predfaktúr /ak žiadate o pomôcky/,
- dokladujte svoju príjmovú situáciu
- ak ste oslovili aj iné nadácie ktoré prisľúbili čiastočnú pomoc, napíšte to do žiadosti aj s prisľúbenými sumami
- ak potrebujete získať vyššiu čiastku, je lepšie "poskladať" pomoc z viacerých zdrojov

Registračná povinnosť osobných asistentov

Zákon o správe daní a poplatkov určuje **osobným asistentom** povinnosť zaregistrovať sa u svojho správcu dane - podľa miesta trvalého bydliska. Do 30 dní od podpisu zmluvy o výkone osobnej asistencie je povinný vyplniť na Daňovom úrade tlačivo, ktoré sa volá: Prihláška k registrácii daňovníka FO (zeleno-biele tlačivo).

Daňový úrad prideliť zaregistrovanému daňovníkovi **daňové identifikačné číslo** a o vykonanej registrácii vydá osvedčenie. Registrácia sa dá absolvovať aj písomnou formou, stačí poslať vyplnené tlačivo. Tlačivo si môžete stiahnuť aj z našej stránky www.omdvsr.sk v sekcii Osobná asistencia/Na stiahnutie, tlačivo má názov: Vzor prihlášky k registrácii - fyzická osoba.

Povinnosť registrácie majú všetci osobní asistenti, aj zamestnanci, s výnimkou tých, ktorí už majú z iného dôvodu daňové identifikačné číslo pridelené (napr. živnostníci).



Nezabudnite na túto skutočnosť upozorňovať svojich osobných asistentov PRI PODPÍSE ZMLUVY!!!

1.

Ktoré činnosti sa myslia pod pojmom "osobná hygiena"?
1/ (8 písmen)
2/ (7 písmen)
3/ (7 písmen)

K P A R A D A J K A B O S O T O Č I Ť
O S A D N Í K U Y R O B Á T L A M A O
L M D D Ý K I T N E V D A Y R O V V K
O A O N Á I S T I O O E T K D O K I R
P O B O Č K A O S K L K I A Ň A M O U
S O O I Ú P H K I A I A V Ľ O A R K H
O P L A L O Y N B K Č K I K R I Ž O Y
V O S O B N Á N A S I S T E N C I A P
H H K L H K A L N Á O Á K I I K V I E
Y O I Ľ O O D R Á P Y B A L C E I C K
S N N Č O É V I N I Č O R E A L C K O
A I A D O K Š A Y E S L L A A D A E L
P Č K A A Ľ H Á N K Y K N H N N Y L Í
Á A Á N Č E N O K I Y I Á E E C P O K
Z O S T A V A N I T E V K C R I E K Y

ADVENT OSOBA
AKTIVITA OTOČIŤ
BANÁNY PADÁK
CELKY PARADAJKA
ČASTI PÁSKA
DRÁPY POBOČKA
HÁNKY POHONIČ
HOBLINA POLOHOVANIE
HOLIČI PORADY
KALNÁ POSILŇOVAŤ
KANEC RIEKY
KERAMIK SKLADY
KIOSK SLOBODA
KĽAKY SOBRANCE
KLOBÁSKA SOKOL
KOLEKCIA STROMKY
KOLÍKY ŠKODA
KOLKO TÁBORY
KONEČNÁ TLAMA
KOPCE VÁHALI
KVETINA VEĽKÉ OKNO
LEKCIA VINIČ
ODKAZ VOLIČI
OKÁNIK VOSKY
OKOLO VOSPOLOK
OKRUHY ZÁPASY
ORNICA ZOSTAVA
OSADNÍK ŽIVICA

2.

Od 1. januára 2006 sa príjem z osobnej asistencie stal tzv. vyňatým príjmom, teda príjmom z ktorého.... (Tajnička má 27 písmen.)

P D A L P A K A S E I N A S Í L O K Ň A A
L O H L A S O V A N I E L K R O T A I Š N
O R O E S T O L I Č K A P P Č P C E T L Á
Š Á R A R O P D O P M A N O O I L E T E L
I N T A A O Ň T T A Í Í E C L U T A A K D
N K S I T S B E Z I M D T I E C I S T R A
A A O S O B N Á S A S I S T E N C I A V R
R O E T R I E Ť T E V T T U Ž K A S I M B
O V A J B O A I C E I R E T R N T T S É A
D O I A O L V R C C E P P N O Í I E E H C
E Ľ K T D I E I T N T O T K I N V N D O I
N B S O S T T E I E N M A G N E T T M R L
I Y M N O O Š E I A I C K E J N I O A A Y
E M A K O V K A E A K N E I M O P I R P .

ALPAKA PAROH
ASISTENT PIEŠEŇ
BACILY PLOŠINA
BIOLIT POCIT
BRADLÁ POCTIVEC
DESIATA PODPORA
DOBROTA POMOC
DVESTO PRIPOMIENKA
INJEKCIA SEDMA
ISTENIE SILICA
KABINET SLAMA
KOLISANIE STISK
KOSTI STOLIČKA
KOTERCE SVIETNIK
LETEL ŠIATOR
LOKŇA ŠTETCE
MAGNET TÁBOR
MAKOVKA TANEC
MASTIČKA TETKA
MODLA TRENIE
NÁROD TRIEŤ
NARODENIE TUĽCE
NIKTU TUŽKA
OBJAV VÍRUS
OHLASOVANIE VITACIT
OSTROHA VITAMÍN
OTRAS VOLBY
VŠETCI

Správne riešenia pošlite na adresu: OMD v SR, Banšelova 4, 821 04 Bratislava, alebo ich môžete zaslať aj elektronickou poštou na omd@omdvrs.sk (vždy si vyžiadajte potvrdenie o doručení), alebo SMS-kou na číslo: 0904 266 269.