



**NÁRODNÁ RADA OBČANOV  
SO ZDRAVOTNÝM  
POSTIHNUTÍM V SR**

# Mosty inklúzie

---

**Internetový časopis**

Ročník 2021, číslo 02 (august)

Vydáva

Národná rada občanov so zdravotným postihnutím v SR

s finančnou podporou

Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR

Časopis je k dispozícii online i na stiahnutie na adrese [www.nrozp-mosty.sk](http://www.nrozp-mosty.sk)

# Obsah

Úvodník .....	2
Na slovíčko .....	3
Umenie posunkov, posunky v umení .....	3
Bude vás zaujímať .....	11
Bikesharing skutočne pre každého .....	11
Univerzita Reumy .....	16
Predstavujeme.....	22
Nekonvenčný terapeut.....	22
Zo života organizácií .....	31
Hovoriť za seba a za skupinu.....	31
Snepeda deťom .....	34
Z pavlače .....	39
V nedeľu 17. októbra bude INSPO.....	39
Ste pacientom s reumatickým ochorením? Naučte sa správne cvičiť!.....	40
Kapitoly písané bielou pastelkou.....	41
Legislatívne aktivity.....	44
Letné legislatívne aktivity .....	44
Ako to funguje v EÚ .....	50
Čo prinesie novelizované nariadenie o právach a povinnostiach cestujúcich v železničnej doprave? .....	50

# Úvodník

Milí navrátilci,

veríme, že príjemné prázdninovo-dovolenkové spomienky (pôvodom vlastne odkiaľkoľvek) vám naplnili myseľ i dušu a že sa do babieho leta a jesene prehupnete dobre naladení a plní energie. V tomto smere vám môžeme pomôcť aj my. Na dokonalé zrelaxovanie a celkové povzbudenie vám ponúkame napríklad služby jedného nevšedného a vždy usmiateho terapeuta, stačí sa len chytiť jeho chrbtovej plutvy a nechať sa unášať. Ak sa vody bojíte a väčšmi vás opantáva túžba po čerstvom vzduchu, nakuknite do Veľkého Šariša, kde získavajú skúsenosti, ako robiť bikesharing skutočne pre všetkých, ak uprednostňujete karimatku vo vlastnej izbe, odporúčame upriamiť sa na inštruktážne videá, ktoré vznikli pod hlavičkou Ligy proti reumatizmu na Slovensku. Na nasledujúcich stránkach si ale môžete dopriať aj informačno-estetický zážitok – my sme sa totiž priamo s majstrami pohovárili o umeleckom posunkovaní, inšpiráciu pri plánovaní aktivít rodinného typu – vzorom vám môžu byť nepočujúci organizátori zo Snepedy, ktorí pre mladších i tých skôr narodených namixovali podujatia plné zábavy a nenásilného prázdninového vzdelávania, motiváciu učiť sa – v oblasti ľudských práv a ich uplatňovania, ako to ponúka Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v SR, alebo v Univerzite Reumy, ktorá sa v zimnom semestri znovu otvára, či povzbudenie – akýže by to bol september bez Bielej pastelky? Zabúdli sme ale aj do európskej legislatívy, aby sa náhodou nestalo, že vám unikne nariadenie Európskeho parlamentu a Rady o právach a povinnostiach cestujúcich v železničnej doprave.

Pamätajte, že príjemných letných spomienok sa do každého veľa zmestí. Stačí len chcieť.

Vaši redaktori

## Na slovíčko

### Umenie posunkov, posunky v umení

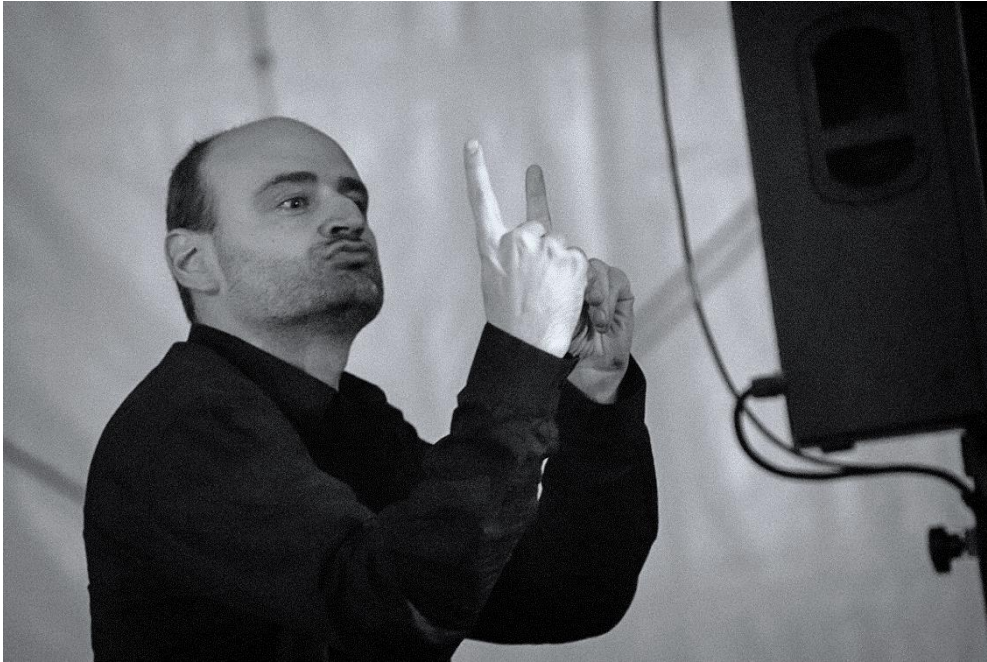
Vďaka iniciatíve Svetovej Federácie Nepočujúcich (The World Federation of the Deaf) patrí od konca 50. rokov jeden septembrový týždeň Nepočujúcim. My sme si však výlet do takej dávnej histórie nedopriali, stačil nám rok 2010, kedy sa vďaka Michalovi Heftymu začala na Slovensku písať prvá kapitola umeleckého tlmočenia (UT). Dodnes je Myslím – centrum kultúry Nepočujúcich v podstate jedinou organizáciou, ktorá hudobné a divadelné umenie týmto spôsobom u nás sprostredkuje Nepočujúcim divákovi naprieč celou krajinou. Na slovíčko sme si tentokrát pozvali Michala Heftyho a Barbaru Randuškovú.

#### **Prezradte nám, prosím, pán Hefty, aká bola cesta od posunkovania umeleckých textov k umeleckému posunkovaniu?**

„Veľkou inšpiráciou bolo pre mňa štúdium na Janáčkovej akadémii múzických umení v Brne, kde som ukončil výchovnú dramatikú pre Nepočujúcich. Naučil som sa tam naozaj veľa o vyjadrovacích prostriedkoch, zvlášť o umeleckých vyjadrovacích prostriedkoch v hudbe, v divadle. Tu som po prvýkrát privoňal aj k UT a pochopil som, v čom sa odlišuje napr. od tancu alebo pantomímy, s ktorými si to verejnosť často zamieňa. Áno, na prvý pohľad to môže budiť ten dojem – výrazné pohyby, gestá i mimika, ale pri tanci i pantomíme sú nositeľmi informácií pohyby celého tela, môžete sa k divákovi otočiť bokom, dokonca chrbtom, zatiaľ čo pri UT, resp. pri posunkovaní ako takom je dôležitá len časť od pásu hore, posunkový priestor je teda vymedzený veľmi jasne a prísne. Kolísavý pohyb trupu, kvôli ktorému to verejnosť pripodobňuje k tancu a pantomíme, je pre Nepočujúcich informácia o tempe, o rytme skladby. Všetko, čo som sa na JAMU naučil, som túžil priniesť domov, po návrate som preto začal na Slovensko pozývať lektorov, spoločne sme zorganizovali niekoľko workshopov a vyškolili pár ľudí, ktorí o to mali seriózny záujem. A tým sa to vlastne celé začalo.“

#### **Spomínate si na prvotné reakcie komunity slovenských Nepočujúcich? Bola to radosť či skôr nedôvera?**

„Zo začiatku boli, povedal by som, trošku prekvapení. Mnohí nemali vôbec predstavu o tom, čo to hudba vlastne je, že má nejaký rytmus, dynamiku, melódiu či tóny. A práve to bol dôvod, prečo sme sa v tom 2010 do vysvetľovania týchto pojmov pustili.“



Umelecké tlmočenie Michala Heftyho

Zdroj: MH

**Nie každý vie, že UT je vlastne samostatné umelecké dielo. Tlmočník totiž nesprostredkúva len text, ale nepočujúcemu divákovi poskytuje množstvo ďalších informácií, ktoré si počujúci musí hľadať dodatočne a sám.**

„Ono je to vlastne komplexný rozbor skladby, preto to nejde tak, ako si mnohí myslia, že sa tlmočník jednoducho zoberie, príde, povedzme, na koncert a „odposunkuje“ rad radom všetky piesne. Príprava trvá minimálne dva týždne, väčšinou mesiac, niekedy aj dva, v závislosti od náročnosti skladby. UT, to je nielen text a jeho posolstvo, rytmus (ten sa znázorňuje buď klepaním nohou, alebo knísaním tela), dynamika (napr. spomalením alebo zrýchlením posunkového prejavu alebo mimikou), melódia či tóny, ale aj celý príbeh za tým – za akých okolností tá ktorá skladba vznikla, s akou emóciou sa viaže, aká osobnosť sa pod ňu podpísala a pod. Preto sa vlastne nemusíme obmedzovať len na spievané diela, pokojne môžeme siahnuť aj po čisto inštrumentálnej tvorbe, hoci tam by to už asi chcelo tých tlmočníkov viac. Žiaľ, doteraz

sme takúto možnosť na Slovensku nemali, hoci v zahraničí je tlmočenie orchestrálnych diel pomerne bežné.

Najdôležitejšie pri UT sú pohyby rúk a mimika, ktorá prináša emócie. Tieto dva prvky musia vynikať, to je dôvod, prečo sú tlmočníci oblečení v čiernom, resp. tmavomodrom. Dôležitú rolu zohráva popis, využíva sa veľa tzv. klasifikátorov (ktoré sa vyjadrujú tvarom ruky), a sloviess. V porovnaní s posunkami v bežnej komunikácii sú tie pohyby oveľa výraznejšie, je to dynamickejšie, preto neraz zrozumiteľné aj pre počujúceho, prinajmenšom niektoré pasáže. Ono tie emócie sú univerzálne, to naozaj pochopí aj ten, kto posunkovať nevie, dokonca ani pre ľudí zo zahraničia to nepredstavuje problém.

Niekedy tlmočí jeden, veľmi efektne však je, keď sa toho zhostia dvaja, traja, možno aj štyria naraz, vtedy sa obsah dá krásne vrstviť. Veľkoplošná obrazovka je výhodou, ale to je, samozrejme, vždy otázka financií, dôležitý je priestor, ktorý má tlmočník k dispozícii (aby bol viditeľný, ale zároveň neobmedzoval účinkujúcich – tlmočníci musia rešpektovať že sú „len“ doplnok), osvetlenie, a ak je vystúpenie zaznamenávané, kamera musí tlmočníka snímať na šírku – ten prejav je naozaj priestorovo výrazný, tak aby nepočujúcemu divákovi nič neuniklo.“

### **Rozumiem tomu správne, že umelecký tlmočník sa môže pustiť do akéhokoľvek žánru?**

„V podstate áno, hoci niektoré si vyžadujú viac než len ten mesiac – dva. Jedným z dosiaľ najtvrdších orieškov bola pre nás slovenská hymna. Je to mimoriadne metaforický text, hudba v najčastejšie používanej verzii je veľmi bojovná, taká tvrdá, mne v tom chýba tá šťava. Ťažko sa nám všetko, čo má v UT zaznieť, spája do celku. Ale nevzdávame sa, určite na tom budeme ďalej pracovať. Česká hymna je z tohto pohľadu prístupnejšia, je tam viac opisu prírody, je taká lyrickejšia. Tlmočnickou výzvou bol napr. aj rap, rozkazovačky, teda folklór typický pre Podpoľanie, ale potrápiť vedia aj niektoré popové piesne, hoci tie sú vo všeobecnosti na UT asi najjednoduchšie. Na Slovensku to zatiaľ funguje tak, že žáner je vec objednávky, zatiaľ netlmočíme skladby podľa vlastného výberu.“

Prijmite malú pozvánku na koncert skupiny Polemic a vychutnajte si známe piesne [Hypochonder](#), [Dáma](#), [Ako to prežijem](#) a chvíľku z [DoSKA v Šali](#) s umeleckým tlmočením.

**Pre počujúcich je hudba otázka vkusu, možno nálady – môžeme sa sami rozhodnúť, či nám bude znieť vážna hudba, pop, rock, jazz, blues alebo ľudovky, či to bude hudba inštrumentálna alebo spievané piesne. Dá sa prostredníctvom UT nejako odlišiť hudobný štýl? Alebo je v tomto UT také uniformné?**

„Je pravda, že hudobný štýl sa podľa UT rozlišuje ťažko. Sčasti to súvisí s tým, že komunita Nepočujúcich na Slovensku nemá dostatočné kultúrne vzdelanie. Nemyslím to nijako dehonestujúco, jednoducho u nás to UT nemá až takú dlhú tradíciu. Sme radi, že tí tlmočníci tam sú a že nám otvárajú brány aj k tomuto druhu umenia.“

**Rozumiem. Nevidiaci zas zažívajú niečo podobné v súvislosti s výtvarným umením. Pravdaže, nijako nechcem znížiť význam tyflografiky, ale reliéfne obrázky, vyhotovené akoukoľvek technológiou, v podstate neposkytnú tak presnú informáciu o rukopise autora, aby mohli ľudia so zrakovým postihnutím zodpovedne vyhlásiť, či sa im onen štýl páči alebo nie.**

„Áno, je to niečo podobné. Tým, že ja som študoval v Česku a zúčastnil som sa niekoľkých medzinárodných festivalov, mám predsa len tých skúseností viac, dovoľm si tvrdiť, že mám vycibrenejší vkus, ale v komunite Nepočujúcich to nie je až také bežné. Najmä tí starší nemali toľko príležitostí oboznámiť sa s hudobným umením, vtedy nebolo toľko možností.“

**Ako sa Vy osobne vysporiadavate s časťami piesní, kde text nie je, kde tú emóciu sprostredkuje naozaj len melódia, zvuky toho-ktorého nástroja? Lebo počujúcim aj toto dosť dotvára atmosféru piesne – hlboký ťahavý zvuk violončela je niečo úplne iné ako radostné čvirikanie zobcovej flauty. Konzultujete to s niekým?**

„Ja som Nepočujúci, o hudbe nemám absolútne žiadnu predstavu. Vždy, a to podčiarkujem, je tvorba UT o spolupráci Nepočujúcich s počujúcimi. Ja ako Nepočujúci sa pýtam, aká je tá hudba, aký pocit vyvoláva, čo je v tej skladbe výrazné, na čo sa mám zamerať, čo pri tlmočení nemôžem vynechať.“

**Podľa čoho sa orientujete v skladbe, ktorú tlmočíte?**



„Nástupy a prípadné výčiny techniky mi vopred dohovorenými signálmi posunie počujúci kolega, počas UT vnímam vibrácie. Ono to ale závisí od poškodenia sluchu – ak je fakt dobrá technika, môžu niektorí ľudia so zvyškami sluchu zachytiť basy, iní aj nejaké to slovo. Vďaka tomu sú trochu samostatnejší, dokážu sledovať plynutie piesne, fázovať a frázovať posunkovanie.“

**Je pre Vás jednoduchšie tlmočiť skladby, kde sú výrazné bicie a basy? Unplugged verzie zrejme tie vibrácie až tak neposkytnú, že?**

„No, dá sa aj to, ale musia byť splnené dve podmienky: špičková technika a v podstate preexponovaný zvuk. Samozrejme, treba nájsť kompromis, aby to bolo „počúvateľné“ aj pre počujúcich.“



Statické tlmočenie divadelnej inscenácie

Zdroj: MH

**Na akých typoch podujatí sa UT využíva najčastejšie?**

„Dosiaľ to boli väčšinou koncerty spevákov, skupín či rôznych súborov, CD a DVD, kde sme približovali známe piesne slovenského popu, pod UT však spadá aj napr. divadelné tlmočenie – či už hovoríme o hercoch so sluchovým postihnutím, ktorí



posunkujú svoje predstavenie, alebo o UT inscenácií, kde sa v hľadisku stretnú počujúci s Nepočujúcimi. Vtedy máme na výber tieňové, statické, balkónové alebo zónové tlmočenie. Od typu inscenácie sa odvíja výber UT, počet tlmočníkov (najefektívnejšie je, keď má každý herec svojho tlmočníka, preto sa púšťame skôr do inscenácií s dvoma, troma, maximálne štyrmi hercami), tlmočníci sú niekedy statickí, t. j. pod pódium, inokedy sa pohybujú na javisku spolu s hercami.“

**Pani Randušková, Vy ste počujúcou tlmočičkou i umeleckou tlmočičkou. Ako sa Vy vysporiadavate so slovnými hrami v dramatickom texte? Alebo s metaforami, humorom či dvojsmyslami? Je o tieto jazykové jemnosti nepočujúci divák ukrátený?**

„To nie, ale je to extrémne náročné. Nedávno sme napr. tlmočili inscenáciu Aj muži majú svoje dni na bratislavskej Novej scéne a to bolo plné vtipov, založených na slovných hračkách, narážkach na politiku a politikov, na aktuálne dianie v spoločnosti a pod. Jednoducho divák musí poznať kontext, aby mu to vypointovanie dalo zmysel. Pre nás to znamená pretlmočiť tie vtipy tak, aby to pripadalo vtipné aj nepočujúcemu divákovi. Vtip založený na zvuku (čo je vlastne aj slovná hračka) Nepočujúcemu nedá žiadnu informáciu, musíme preto nájsť čo najvhodnejší ekvivalent. Taký, ktorý zapadne do scenára, bude pre Nepočujúcich zrozumiteľný a, samozrejme, reakcia – smiech – nastúpi v tom istom momente ako pri zvyšku publika. Scenár máme, pravdaže, k dispozícii vopred, ale, viete, ako to na javisku chodí – keď začnú improvizovať herci, improvizujeme aj my, nedá sa nič robiť.“

**Ako by ste, pán Hefty, charakterizovali umeleckého tlmočníka? Znalosť posunkového jazyka, vzťah k umeniu a absencia trémy zoznam otvárajú, čo ho dopĺňa?**

„Počujúci tlmočníci musia mať rešpekt a úctu ku kultúre Nepočujúcich. Je nevyhnutné, aby cítili, že bez spolupráce s Nepočujúcimi to nepôjde. Musia si byť vedomí toho, že sú rovnocennými partnermi, že len spoločnými silami dokážu vytvoriť kvalitné UT – každý z nich totiž ten celok obohatí o informácie v tej svojej expertíze.“

**O čo by ste ten výpočet doplnili Vy, pani Randušková?**

„Tlmočník sa do toho musí vložiť aj emočne, inak je to „prázdne“ posunkovanie. Mne osobne veľmi pomáha, keď si s dielom dokážem spojiť nejakú vlastnú emóciu. Je to

niečo podobné, ako keď interpreti precítia skladbu, či už pri hre na nejaký nástroj alebo pri speve, pre poslucháča je to úplne iný zážitok.“

**Ale teda alfou a omegou je dokonalá znalosť posunkového jazyka.**

„Áno, o tom niet pochýb. Posunkový jazyk, to nie sú len nejaké gestá, je to plnohodnotný, navyše nádherný jazyk, ktorý má úroveň, poskytuje nám široké možnosti vyjadriť sa, dokonca, ako vidíte, aj v umení založenom na slovách a zvukoch. Posunkový jazyk sa neustále rozvíja, nie je to mŕtvy jazyk, ktorý prežíva len vďaka niekoľkým jednotlivcom. Som veľmi hrdý na to, že v roku 2019 sa dostal do reprezentatívneho zoznamu nehmotného kultúrneho dedičstva ľudstva UNESCO a že vlni sa nám po dlhých rokoch úsilia podarilo dosiahnuť kodifikáciu slovenského posunkového jazyka. Jeho výnimočnosť ale spočíva ešte v niečom. Povedzte, poznáte iný jazyk, ktorým môžete komunikovať cez zavreté okno alebo pod vodou? Nás ani tma neumlčí. Jednoducho sa dotkneme rúk toho druhého a môžeme sa ďalej zhovárať.“



Keď sa umeleckí tlmočníci pohybujú na javisku spolu s hercami

Zdroj: MH

## **Je o umelecké posunkovanie záujem?**

„Tlmočníkov ako takých je málo a len hústka z nich sa venuje UT. Navyše, na Slovensku zabezpečujeme tento druh posunkovania len my z Myslím – centra kultúry Nepočujúcich. Ale mám veľkú radosť, že na Trnavskej univerzite sa nedávno otvoril študijný odbor, ktorý pripravuje tlmočníkov slovenského posunkového jazyka. Dúfame, že táto skutočnosť spolu s kodifikáciou a statusom nehmotného kultúrneho dedičstva ľudstva nám dopomôžu k tomu, že sa na rozvoj UT bude sústreďovať väčšia pozornosť a že sa doň bude investovať viac financií.“

Silno držíme palce a prajeme, aby krása posunkového jazyka opantávala stále viac a viac ľudí a aby umelecké tlmočenie našlo v kultúre na Slovensku svoje stabilné miesto. Aby sa stalo samozrejmosťou pre Nepočujúcich i počujúcich.

Dušana Blašková

## Bude vás zaujímať

### Bikesharing skutočne pre každého

Denno-denne niekam cestujeme. Raz za prácou, inokedy za nákupmi, občas k lekárovi alebo sa odvezieme niekam na okraj mesta, aby sme si mohli zabehať. Ale aj keď využívame pri cestovaní za aktivitami rôzne formy prepravy, stále nám presun trvá dlhšie a dlhšie. Experti na dopravu tvrdia, že riešením, znamenajúcim úsporu času by mohol byť bikesharing. Aké možnosti majú v tomto smere ľudia so zdravotným znevýhodnením?

Bikesharing sa v súčasnosti stáva veľmi významnou a čoraz populárnejšou formou prepravy v rámci miest. Veď preprava na zdieľanom bicykli v preplnených mestách je veľmi efektívna a pohodlná – človek nemusí hľadať voľné parkovacie miesta, zabezpečovať technickú údržbu bicykla, nemá náklady na pohonné látky a ešte k tomu je aj ohľaduplný k životnému prostrediu.



Prví, ktorí využili túto službu, boli pani Marcinová so synom Imkom a dcérou Ellou zo Sabinova

Zdroj: MŠ

Ako to ale, žiaľ, býva zvykom, pri spúšťaní nových masových služieb sa na ľudí so špecifickými potrebami nemyslí. Lepšie povedané, väčšinou sa nemyslí. Svetlú výnimku, ktorá potvrdzuje pravidlo, a verme, že aj nasledovaniashodný vzor sa nám však nájsť podarilo. Podťe sa s nami pozrieť do Veľkého Šariša.

## Inšpirácia prišla z Holandska

Myšlienka bikesharingu pre ľudí so zdravotným postihnutím dlho klíčila v hlave Márie Šárossyovej, mamy dvoch vozíčkarov a zároveň zakladateľky občianskeho združenia Pomáhame.

„Vychádzala som z vlastných skúseností, keďže moje deti nevedia a nemôžu bicyklovať a potrebovali sme kadečo riešiť,“ pustila sa do rozprávania Mária Šárossyová. „Začala som skúmať, ako to funguje v zahraničí, a zistila som, že zapožičiavanie špeciálne upravených bicyklov je napr. v Holandsku úplne bežná vec, dokonca túto službu využívajú nie len hendikepovaní, ale aj rodiny seniorov. Ja však vidím priestor na využitie napr. aj pre zariadenia sociálnych služieb. Len, žiaľ, parabiky sú skoro také drahé ako auto.“

Preto začala hľadať nejaké možnosti. Oslovila jednu slovenskú firmu, dali si takýto špeciálny bicykel vyrobiť, ale požadované bezpečnostné parametre nespĺňal. „Najväčší problém je, že ľudia s postihnutím nedokážu bicykel ovládať rukami alebo nohami. Mimovoľné pohyby, nechcené vloženie ruky do kolesa alebo inej časti stroja, to všetko predstavuje riziko – pre jazdca i jeho okolie,“ vysvetľuje Mária Šárossyová.

Svoju pozornosť teda obrátila do Českej republiky, kde sa podľa informácií predávali špičkové preverené repasované bicykle z Holandska, bicykle renomovaných originálnych značiek.





Mária Šárossová s dcérkou Zorkou

Zdroj: MŠ

## Úspech v grantovej výzve

Cena repasov je síce výrazne nižšia, pre bežného jednotlivca však stále privysoká. Navyše, snahou OZ Pomáhame bolo sprístupniť bicyklovanie pre širší okruh ľudí so zdravotným postihnutím. Nasmerovali preto svoje aktivity inam a zapojili sa do grantovej výzvy Športuj aj ty Nadácie Slovenského plynárenského priemyslu, podaním projektu Parabikesharing. Projekt to bol určite dobrý, keďže správna rada Nadácie SPP sa ho rozhodla podporiť sumou 3500 €. Úspech v grantovej výzve umožnil OZ Pomáhame zakúpiť dva špeciálne bicykle – jeden s elektrickým a druhý

s mechanickým pohonom. Ide o dvojmiestne trojkolky (pre vodiča a pre vezeného), akurát že dve kolesá sú vpredu a pre človeka s postihnutím, resp. seniora je na usadenie použitá špeciálna sedačka, ktorá má svoje bezpečnostné systémy, pásy, príp. opierku hlavy a i.

## Pomocnú ruku podalo aj mesto

Plnohodnotná realizácia projektu si však vyžadovala viac. Bolo potrebné vyriešiť umiestnenie, servisovanie, infraštruktúru zapožičiavania, ale predovšetkým dostupnosť bicyklov pre širšiu verejnosť. Preto OZ Pomáhame s návrhom na partnerskú spoluprácu oslovilo priamo mesto Veľký Šariš. A nie nadarmo. Primátor Viliam Kall sa týmto nápadom nadchol a rozbehol aktivity, aby mohli túto službu vo Veľkom Šariši využívať aj občania a návštevníci so zdravotným postihnutím, príp. seniори so svojimi rodinami.

„Požičiavanie parabikov pre širokú verejnosť sa po splnení podmienok v našom meste oficiálne spustilo od pondelka 2. augusta a je zadarmo. Využívať ho môžu držiteľia preukazu ŤZP alebo rodiny seniorov. Mesto zriadilo telefónnu linku, kde zaškolené pracovníčky zabezpečia rezerváciu a vydanie bicykla. Samozrejmosťou je aj zaškolenie a zabezpečenie všetkých súvisiacich formálnych náležitostí,“ povedal na margo novej služby Viliam Kall. „Mesto poskytlo priestor bývalej kinosály, kde sú bicykle aktuálne umiestnené. Ide o dočasné riešenie – čakáme totiž na to, kým bude skolaudovaný priestor s prístreškom, kde by sme chceli urobiť stále stojisko. Je to situované hneď pri mestskom úrade s parkoviskom a v blízkosti cyklotrasy, takže je zabezpečené praktické odovzdanie bicyklov,“ informoval našu redakciu veľkošarišský primátor.





Pán Želonka z Prešova si bicykel užíva aj v osemdesiatke

Zdroj: MŠ

## Aby to bolo aj smart

„Aktuálne je prevádzkovanie tejto služby v pilotnej fáze a podľa dohody s Máriou Šárossyovou zabezpečujú zapožičiavanie bicyklov počas pracovnej doby zaškolení zamestnanci mestského úradu, po jej skončení a cez víkendy vedia pomôcť členovia OZ Pomáhame.

Našou snahou je, aby táto služba bola začlenená do bikesharingu, ktorý prevádzkuje externý dodávateľ. Vstúpili sme do rokovaní s firmou AntiK, ktorá má bikesharing spustený vo viacerých mestách a máme preddiskutované, aby v nejakom časovom horizonte vedeli po technickej stránke začleniť do svojich aplikácií aj parabiky. Bolo by to už s takou nadstavbou smart riešenia,“ uviedol Viliam Kall a dodal: „Ak by to aj nebolo, my určite niečo vymyslíme. Zatiaľ si však myslím, že postačuje aj takýto režim.

Dôležité je, že ľudia vedia, kde sa majú ozvať a dohodnúť si čas a všetky potrebné detaily.“

Ukazuje sa, že nová služba vo Veľkom Šariši sa už dostala do povedomia verejnosti. „Ľudia volajú, pýtajú sa a začali ju využívať. Najskôr sa len s bicyklami oboznamovali, posedeli si v nich a neskôr si ich aj začali požičiavať,“ spokojne konštatovala Mária Šárová. „V okolí Veľkého Šariša máme vybudovaných 5,5 kilometrov cyklotrás zväčša po rovinke. Je možné previezť sa k Toryse, okolo rybníkov, ani do Šarišských Michalian nie je problém sa dostať.“

Veríme, že sa aktivity Veľkého Šariša stanú inšpiráciou aj pre ďalšie samosprávy a že aj ľudia so zdravotným znevýhodnením a seniori so svojimi rodinami prispedia k udržateľnosti tejto služby a podporia zelenú politiku slovenských miest.

Peter Halada

## Univerzita Reumy

**Vráťte sa do študentských čias! S prospechom si starosti robiť nemusíte – prijatý je každý, kto dosiaľ nestratil detskú zvedavosť a stále má chuť a silu na sebe pracovať, štúdium zatiaľ dištančné, nahrávané a kedykoľvek a odkiaľkoľvek dostupné. Odborným garantom je Liga proti reumatizmu na Slovensku (LPre SR), prednášajúcimi lekári, sociálni pracovníci, špecialisti z rôznych odvetví, ale i ľudia, ktorých sa reumatické ochorenia bezprostredne týkajú. Diplomy a vysvedčenia vám vystavia vaši ošetrojúci lekári, pretože po absolvovaní sa stanete ich rovnocenným partnerom.**



Logo LPre SR

„Náš vzdelávací projekt s názvom Univerzita Reumy vznikol ako reakcia na dobu covidovú,“ pustila ma do svojich spomienok na začiatky projektu predsedníčka LPre

SR PhDr. Jana Dobšovičová Černáková. „Keďže sme naše tradičné stretnutia a edukačné aktivity nemohli realizovať inak, úplne prirodzene sme prešli do on-line priestoru a cez živé vysielania sme spojili odborníkov a pacientov, ktorí chcú byť informovaní priamo od relevantného zdroja.“

Cieľom organizátorov je vytvoriť kompletný vzdelávací program nielen pre pacientov s reumatickými chorobami, ale i odbornú verejnosť, predstaviteľov, priaznivcov, podporovateľov a dobrovoľníkov LPre SR, poslaním zvýšiť zdravotnú a sociálnu gramotnosť tých, ktorých sa to najväčšmi týka. On-line „vyučovanie“ prebieha 2 – 4 razy do mesiaca, v prípade, že nestihnete živé vysielanie, nemusíte sa strachovať – na stránke [www.mojareuma.sk](http://www.mojareuma.sk) v časti Aktivity je k dispozícii záznam. S každým webinárom sa zrodí jednoduchý dotazníkový test, ktorý máte možnosť vyplniť pred aj po prednáške a následnej diskusii, aby ste si zosumarizovali a utvrdili čerstvo nadobudnuté vedomosti.

„Témy Univerzity Reumy sú pestré. Neobmedzujú sa výlučne na oblasť medicíny, dotkli sme sa napr. zdravého životného štýlu, pohybových aktivít vhodných pre reumatikov, zhromaždili sme rady a tipy na posilnenie a udržiavanie dobrého duševného zdravia, sprostredkovali poradenstvo v sociálnej oblasti. Do letných prázdnin sa nám podarilo zrealizovať celkovo 13 živých vysielaní Univerzity Reumy a priemerne máme okolo 500 divákov a poslucháčov. Čakať na spätnú väzbu nemusíme dlho – mnohí nám svoje otázky posielajú hneď po zverejnení pozvánky, t. j. ešte pred samotným vysielaním, a to na kontaktný mail [liga@mojareuma.sk](mailto:liga@mojareuma.sk), priamo počas vysielania s nami účastníci diskutujú prostredníctvom Facebooku Moja reuma. Po odvysielaní sa dokonca viacero divákov prihlásilo za členov LPre SR, aby boli o ďalších podujatiach vždy včas informovaní. Krásne odozvy máme nielen od pacientov, ale aj od odborníkov, ktorí našu aktivitu pri edukácii pacientov veľmi oceňujú,“ pokračuje Jana Dobšovičová Černáková.

Spoločne s predsedníčkou LPre SR sme nahliadli aj do plánov, tematických i časových. Zočila som tam množstvo skutočne zaujímavých okruhov, napr. ako môže pôsobiť vakcinácia na reumatikov, kde hľadať pomoc, ak bolí duša a izolácia príliš zmáha, ako sa produktívne pripraviť na kontrolu u lekára, ako si vybaviť hospitalizáciu alebo liečenie, ako predchádzať vzplanutiu ochorenia a ako rozpoznať jeho prvé príznaky. Z rozhovoru ale vyplynulo aj to, že zoznam nie je ani zďaleka uzavretý. Organizátori dokážu pomerne promptne reagovať aj na aktuálnu situáciu či dopyt z

vonku, preto ak by ste mali záujem získať informácie o konkrétnej reumatickej diagnóze alebo liečbe, pokojne píšete alebo volajte. Hneď, ako to bude možné, ocitne sa v programe Univerzity Reumy aj váš návrh.

„Teraz si dáme krátku prestávku a v septembri by sme chceli pripraviť ďalšie časti. Predbežne do decembra, ale ak sa všetko podarí, budeme pokračovať aj budúci rok. V prípade, že to okolnosti umožnia, vrátíme sa k osobným stretnutiam, alebo budú tieto webináre prebiehať kombinovane, t. j. budú to živé prenosy z prezenčných prednášok,“ uzatvára Jana Dobšovičová Černáková.



Jana Dobšovičová Černáková

Zdroj: LPRe SR

## Čo ponúkol prvý semester?

1. [Imatrikulácia](#): Slávnostné otvorenie Univerzity Reumy vzali do svojich rúk predsedníčka LPRé SR Jana Dobšovičová Černáková a tajomníčka združenia Petra Balážová.
2. [Koučing pre zdravie](#): Koučka pre zdravie Petra Balážová predstavila na spoločnom on-line posedení jednu z ciest, ako zmeniť svoj životný štýl k lepšiemu a zdravšiemu, ako znásobiť fyzickú aktivitu, ľahšie zvládať svoje ochorenie či znížiť zdravotné riziká.
3. [On-line lekcia Nordic Walkingu](#): Ako bezpečne, jednoducho, efektívne a zároveň zábavne zapojiť pri chôdzi do práce až 90% svalov celého tela, bez ohľadu na vek, fyzickú kondíciu a, áno, dokonca i reumatické ochorenie, priblížila tá najpovolanejšia, prezidentka Slovenskej asociácie Nordic Walking Lucia Okoličányová. Tém bolo neúrekom: rozdiel medzi touto severskou chôdzou a „obyčajnou“ turistikou, technika Nordic Walkingu, pomôcky, zdravotné benefity a mnohé iné.
4. [Odvrátiteľné úmrtia](#): Tipnite si, čo hovoria štatistiky o úmrtiach, ktorým sa včasnou a efektívnou liečbou dalo predísť. Za jeden rok a na Slovensku. Je to desivé, ale je to až 9 156 ľudí, čo je viac než dvojnásobok priemeru západnej Európy. Spolu s Richardom Fidesom preto LPRé SR hľadala odpovede na otázky, čo tieto úmrtia spôsobuje a čo s tým môže každý z nás urobiť už dnes. Motiváciou nech je nám ďalšie neuveriteľné číslo: ak sa nám podarí dostať na úroveň krajín EU, ročne zachránime až 5 000 ľudských životov. Ak vás táto téma zaujíma, dávame do pozornosti e-learningový kurz na stránke [www.odvratitelneumrtia.sk](http://www.odvratitelneumrtia.sk).
5. [Reumatoidná artritída a manažment pacienta](#): Pokračovanie obľúbeného cyklu Besedy s lekármi bez bieleho plášt'a zabezpečil doc. MUDr. Ivan Vaňo, PhD., reumatológ z FN Nitra, ktorý o reumatoidnej artritíde vyzradil všetko, čo stojí za to vedieť, a Mgr. Katarína Barančíková, ktorá roky pôsobí ako sestra v NÚRCH-u Piešťany. S prítomnými sa podelila o svoje skúsenosti na tému manažment pacienta v ambulancii biologickej liečby.
6. [Bechterevova choroba](#): Bechterevova choroba, resp. ankylozujúca spondylitída. Autoimunitné reumatické ochorenie, ktoré viac postihuje mužov v prevažne mladšom veku, ale príliš dlho by ste nemuseli hľadať ani



dievčatá či ženy s touto diagnózou. Rečníkmi boli tentoraz dvaja páni: reumatológ MUDr. Martin Žlnay, PhD., z NÚRCH, a predseda Klubu Bechterevikov Ing. Igor Súletý, ktorý predstavil činnosť klubu a umožnil nahliadnuť do plánov.

7. [Psoriatická Artritída](#): MUDr. Helena Raffayová, PhD. z NÚRCH-u sa chopila slova ako prvá a účastníkom objasnila najnovšie poznatky o ochorení, pozvanie do druhého hosťovského kresla prijala predsedníčka Klubu Psoriatickej Artritídy PharmDr. Bc. Ľubica Bartová, ktorá vo svojom príspevku priblížila opodstatnenosť a aktivity tejto komunity.
8. [Za pokladmi Slovenska](#): Zaujímavé motivačné rozprávanie autora projektu Za Pokladmi Slovenska Juraja Šimkoviča vám de facto môže zabráť celé leto – LPre SR je totiž jedným z partnerov projektu a zároveň vyhlasovateľom súťaže medzi svojimi pobočkami a klubmi. Na [www.mojareuma.sk](http://www.mojareuma.sk) nájdete zoznam hradov a zámkov, stačí sa tam „len“ vybrať, odfotiť sa (pozor, každá hlava na snímke sa počíta), ustrážiť, aby bola zvečnená aj oznamovacia tabuľa s názvom alebo silueta hradu či zámku a dátum vašej návštevy. Obrázkové spomienky a dôkazy treba adresovať na [poklady@mojareuma.sk](mailto:poklady@mojareuma.sk) do konca trvania projektu.
9. [Reumatoidná artritída](#): MUDr. Oľga Lukáčová, PhD., reumatologička, NÚRCH Piešťany sa zamerala na príznaky, ktoré sa netýkajú kĺbov, a na bolesti, ktorými pacienti pri reumatoidnej artritíde trpia, MUDr. Vanda Mlynáriková, PhD., reumatologička z NÚRCH Piešťany zas na diagnostiku tohto ochorenia.
10. [Efektívna komunikácia medzi pacientom a zdravotníkmi](#): LPre SR oslovila dvoch odborníkov z NÚRCH Piešťany a obaja s vedením vzdelávacieho seminára súhlasili. Reumatológ MUDr. Roman Stančík, PhD., porozprával o komunikácii pacient – lekár, tamojšia vedúca odboru ošetrovateľstva Mgr. Katarína Kovárová, MBA, o spolupráci a komunikácii medzi pacientom a zdravotnými sestrami.
11. [Dna a Reuma v tehotenstve](#): Pokračovanie z cyklu Besedy bez bieleho plášťa absolvovali účastníci s reumatológom MUDr. Viliamom Maňkom, PhD, ktorý spracoval tému metabolickej artropatie, známej ako dna, a s

reumatologičkou MUDr. Gabrielou Belákovou, PhD., ktorej príspevok niesol názov Reuma v tehotenstve alebo Sme v tom spoločne.

12. [Sociálne služby](#): O situáciách a obmedzeniach ľudí so zdravotným postihnutím, odkázanosti na pomoc inej osoby, sociálnych službách, dlhodobej starostlivosti, kvalitnom „domácom opatrovaní“ a jeho dostupnosti, o tom všetkom bola diskusia s právničkou Mgr. Lýdiou Brichtovou, PhD., jednou z prednášajúcich v letnom semestri Univerzity Reumy.
13. [Bechterevova choroba a materstvo](#): Témou sprevádzali reumatologička MUDr. Lenka Tarabčáková z Univerzitnej nemocnice – Nemocnica svätého Michala a podpredsedníčka Klubu Bechterevikov Zuzana Maťaše.

Dušana Blašková



# Predstavujeme

## Nekonvenčný terapeut

Nepije vodu, nežmurká, na jeden nádych vydrží až štvrt' hodinu a vidí aj nad hladinou. Dokáže súčasne spať aj nespáť – jedna polovička mozgu odpočíva, druhá bdie a dáva pozor na nebezpečenstvo (nemôžete to nevidieť, pretože vtedy má otvorené len jedno oko). Po dvoch hodinách sa polovičky mozgu (a tým, prirodzene, aj oči) vystriedajú. Ale čím si vás isto-iste získa, je jeho večný úsmev.



### Delfinoterapia

Zdroj: ZV

Pri pojme delfinoterapia sa nám v predstavách hneď vynorí síce netradičný, ale zato mimoriadne sympatický terapeut – delfín. Ide o menej konvenčnú, zato však účinnú a v poslednej dobe pre svoje nesporne priaznivé výsledky čoraz častejšie vyhľadávanú terapeutickú metódu.

Prvé seriózne zmienky o delfinoterapii pochádzajú z konca 60. rokov minulého storočia. Ich autorom je americký neurológ John Lilly, ktorý svoje pozorovania

interakcií medzi morskými cicavcami a deťmi s neurologickými poruchami zhrnul v knihe Človek a delfín. Ďalším priekopníkom v tejto oblasti bol klinický psychológ Dr. Nathanson, ktorý otvoril prvé centrum delfínoterapie na Floride. V centre na Miami absolvovali v rokoch 1988 – 1997 terapeutické plávanie rôzni klienti s viac než štyridsiatimi diagnózami z 39 krajín.

## Delfín pomáha ultrazvukom

Podstatou delfínoterapie je bezprostredný riadený fyzický kontakt pacienta s delfínom. Živočích počas spoločného plávania s pacientom vysiela a následne prostredníctvom vlastného biologického sonaru (melom – dutina v hornej časti hlavy) prijíma vysokofrekvenčné ultrazvukové vlnenie. Človeka si pomocou echolokácie doslova zoskenuje a v mozgu si vytvorí jeho 3D obraz. Spozná, či ste muž alebo žena, dokonca rozpozna plod v tele matky. Získa obraz tvaru, hustoty, veľkosti štruktúr ľudského tela a dokáže tak identifikovať rôzne telesné anomálie. Delfín je veľmi vnímavý, vycíti postihnuté miesta a práve na ne ono ultrazvukové vlnenie zacieli. Tým rozvibruje bunky, vďaka čomu sa zvýši telesná teplota, následne sa v dôsledku zintenzívneného prietoku krvi a limfy zlepši okysličenie a zásobenie orgánov živinami. A to je základ liečebných procesov v tele.

Ultrazvukové vlny pôsobia hlavne na nervovú sústavu – harmonizujú obidve hemisféry, čo v preklade znamená, že sa výrazne zlepši komunikácia medzi ľavou a pravou. Diagnostikou na encefalogramе sa preukázal aj ďalší pozitívny efekt ultrazvukového vyžarovania, a to pokles mozgovej aktivity z frekvencie vln beta do hladiny vln alfa. Takýto stav najčastejšie zažívame počas zaspávania, s harmonizovanými hemisférami sme maximálne relaxovaní a uvoľnení a dochádza k vytváraniu nových nervových spojení a normalizácii metabolizmu. Deťom s poruchou autistického spektra sa počas alfafázy napr. zlepšujú komunikačné schopnosti, jemná a hrubá motorika, reč, sociálne väzby, zvyšuje sa schopnosť učiť sa a uvoľňujú sa spazmy. Výpočet pozitívnych účinkov však ani zďaleka nekončí. Na zoznam možno pripísať aj odbúravanie strachu, agresivity, rast sebadôvery, schopnosť dlhodobejšie sa koncentrovať, ľahšie si osvojiť hygienické a vyprázdňovacie návyky, nadviazať a udržať pred terapiou chýbajúci očný kontakt.

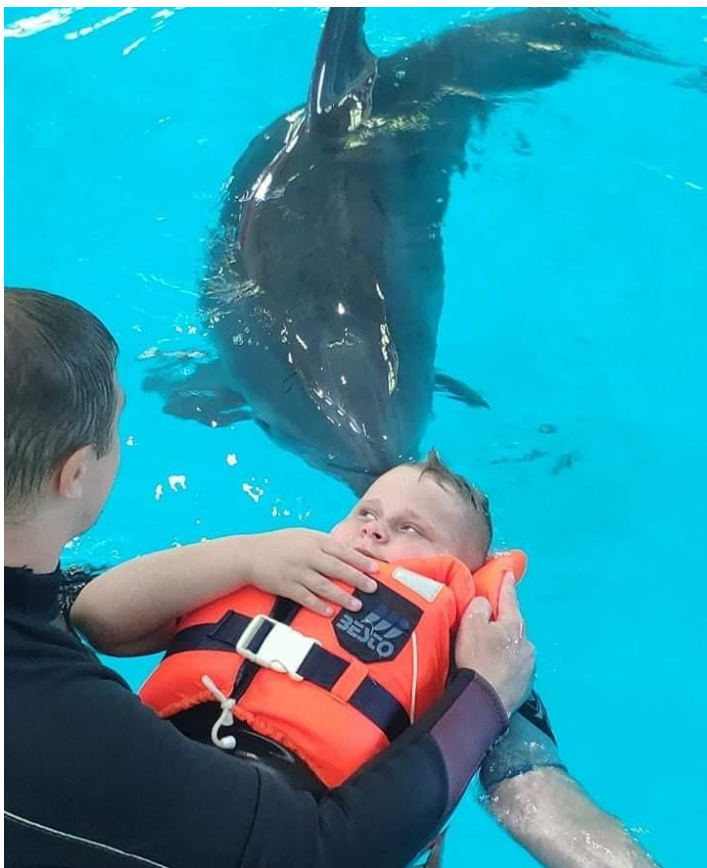
Analýza EEG pacienta pred a po terapii takisto poukázala na rastúci počet endorfínov, ktoré produkuje ultrazvukový efekt delfínov. Okrem toho ultrazvuk podnecuje prítok sodíka a vápnika, čo zmierňuje pocit bolesti.

## Spontánna rehabilitácia

Okrem toho, že delfínoterapia významne zlepšuje vnútrobunkové prostredie, tým, že prebieha vo vodnom prostredí, výrazne pozitívne ovplyvňuje aj ochorenia nervovo-svalového aparátu. Pacient počas plávania s delfínom podstatne menej zaťažuje kĺby a zároveň spontánne rehabilituje.

Nesporne sú aj psychoterapeutické efekty terapie. Delfín je veľmi kontaktný a spoločenský živočích, svojou zvedavou ale najmä priateľskou povahou podnecuje veľmi pozitívne emócie, hlavne u detí s psycho-neurologickými ochoreniami, vývojovými poruchami a duševnými traumami. Takýto vzájomný kontakt je veľmi prirodzeným a inštinktívnym spôsobom nápomocný pri budovaní psychosociálnych väzieb, pri naštartovaní psychomotorických a kognitívnych procesov a duševno-emocionálnom vývoji.

Interakcia s delfínom počas terapie je veľmi silný emočný zážitok, ktorý dieťa hrovou formou dostáva do lepšej psychickej pohody, zaktivizuje záujem o vonkajšie podnety a vo výsledku pomáha deťom zvládnuť úlohy rýchlejšie a efektívnejšie. Po absolvovaní terapií badať nesporné pokroky v procese vzdelávania, komunikácie, pamäti, rozvíja sa ich koordinácia, priestorová orientácia, vydržia dlhodobejšie sedieť a koncentrovať sa, dokonca pokojnejšie spia.



Delfín sa počas terapie dotýka hlavy pacienta

Zdroj: ZV

### Komu dokáže delfínoterapia pomôcť?

Spektrum ochorení a porúch na indikáciu terapie je pomerne široké. Určite by sa dala odporučiť pri diagnózach ako detská mozgová obrna, autizmus, Rettov syndróm, Aspergerov syndróm, PAS, Downov syndróm, ADD, ADHD, hyperaktivita, Toriello-Carey syndróm, tuberózna skleróza, mentálne a pohybové postihnutia, poruchy učenia a pozornosti, vývinové poruchy a poruchy reči, svalová dystrofia, migrény, slinotok, zajakávanie, fóbie a úzkosti, rakovina, depresie, traumy po týraní alebo sexuálnom zneužívaní, silné agresie, chronický únavový syndróm či syndróm vyhorenia, anorexia, obsedantno-kompulzívne ochorenia. Ono na konkrétnej diagnóze vlastne ani nezáleží, podstatný je jej neurologický podklad, a ten možno identifikovať takmer pri každom ochorení či poruche. Rovnako nie je určujúci ani vek pacienta – terapiu zvládajú trojročné deti, ale i pokročilí seniori.

## Za delfínmi jedine do zahraničia

Ak chcú slovenskí pacienti takúto terapiu podstúpiť, budú za ňou musieť vycestovať do zahraničia. Je to proces pomerne náročný, ale nie nemožný. Delfínoterapia sa prevádzkuje po celom svete. Známe sú centrá na Floride, v Egypte, Španielsku, Holandsku, Rusku. Slovenskí pacienti majú dobré skúsenosti s bližšími centrami v Turecku, Rumunsku a na Ukrajine. Do centier v tureckej Antálii a Kemerii a do rumunskej Constant môžu po dohode využiť pri zabezpečovaní a realizácii celej terapie pomoc renomovanej slovenskej odborníčky Zuzany Matheovej.

e-mail: [delfinoterapia@outlook.com](mailto:delfinoterapia@outlook.com)

mobil: 0907 381 006

Facebook: <https://www.facebook.com/delfinoterapia.sk/>



Zoznámenie s delfínmi

Zdroj: ZV

## Ako delfínoterapia prebieha?

V bazéne so slanou vodou s teplotou 16-20 stupňov, za účasti delfína, klienta, terapeuta a trénera delfína. Aby sa efekt delfínoterapie prejavil, mala by prebehnúť minimálne päťkrát, štandardom je desať plávaní v trvaní do 30 minút.

Klient sa pripraví a kvôli nižšej teplote vody sa oblečie do neoprénu. Plávať vedieť nemusí – dostane nadľahčovací opasok, rovnako ako terapeut a tréner. Tým klientom, ktorí hlavu sami neudržia, pomáha terapeut pridržovaním. Po skončení plávania absolvujú klienti masáž alebo iné relaxačné doplnkové terapie, v závislosti od ponuky centra.

Prvý kontakt s delfínom je zoznamovací. Terapeut alebo dieťa mu môže hádzať loptičku, polievať ho krhličkou alebo ho len pozorovať. Do vody vstupuje vždy ako prvý terapeut, potom nastupuje delfín, ktorý dotýkaním a ultrazvukovým pôsobením stimuluje pacienta. Vrcholom a zadosťučinením pre všetkých je, keď sa pacient dokáže chytiť delfína za chrbtovú plutvu a spoločne plávajú.

Efekty liečby sa prejavujú individuálne. U niektorých klientov sú zjavné hneď po prvých plávaniach, u iných sa môžu prejaviť aj po piatich mesiacoch.

## Niet nad vlastnú skúsenosť

„Vladko nerozprával, nehral sa s druhými deťmi, nekreslil, neudržiaval očný kontakt, pri zápise do školy nepoznal geometrické tvary, farby, ani abecedu,“ rozrozprávala sa Zuzana Verebová, mama deväťročného Vladka, ktorému v troch rokoch diagnostikovali autizmus.

S nepriaznivým vývojom sa však nezmierila a začala na internete hľadať nejaké možnosti. Dozvedela sa o delfínoterapii a jej pozitívnych účinkoch na deti s poruchami autistického spektra.

„Turecko vyzeralo skvelo, ale bolo pre nás veľmi drahé, to by sme si nemohli dovoliť,“ konštatuje vecne Zuzana. Našťastie sa jej podarilo objaviť Delfinárium Oskar v ukrajinskom Truskavtsi pri Ľvove (Od Prešova cca 300 kilometrov autom).

„My sme využili možnosť cestovať autobusom, ktorý pri naplnení kapacity zabezpečuje delegát pobytu,“ spomína rodáčka z Plechotíc. Zuzana po oboznámení sa s priaznivejšími finančnými a dopravnými podmienkami nezaváhala a vybrali sa so synom za delfínmi na Ukrajinu.

„Prvýkrát sme terapiu absolvovali pred tromi rokmi. U Vladka nastala neuveriteľná zmena: začal rozprávať, držal očný kontakt, upokojil sa. Keď nastúpil v septembri do prvej triedy, vyučujúcich úplne prekvapil. Poznal farby, abecedu, geometrické tvary, tešila sa zo synových pokrokov spokojná mama. Navyše sa priaznivé účinky prejavili aj na imunitu, pretože po delfínoterapii nebol prakticky u lekára, hoci pred tým tam chodievali pomerne často.

„Možno k tomu prispelo aj to, že neskôr zvládal plávanie aj bez neoprenu, na ktorý nepriaznivo reagovala jeho pokožka,“ vysvetľuje Zuzana.

Vladko si delfínoterapiu zopakoval aj v tomto roku a zlepšenie jeho stavu je pre jeho rodičov skutočne veľkým zadosťučinením. Je pokojnejší, komunikatívnejší, dokonca prestal ráčkovať.

Aj keď cena terapie v Truskavtsi je priaznivejšia, aj tak je stále ešte vysoká. „Keď sa k cene za terapiu pripočítajú náklady na cestu, ubytovanie, stravu, tak sme sa dostali nad úroveň 2000 eur,“ konštatuje Vladkova mama. „Je to dosť peňazí, zvlášť ak sa má terapia opakovať.“

Prvých desať plávaní zaplatili z vlastného vrečka, pri tohtoročnom pobyte sa obrátili na občianske združenie Asociácia pomoci postihnutým (APPA), kde majú prísľub preplatenia nákladov.





Vladko pláva s delfínom, držiac sa za plutvy

Zdroj: ZV

### Nie je to lacné, ale ani nemožné

Na pokrytie nákladov spojených s delfínoterapiou v súčasnosti zdravotné poisťovne neprispievajú, takže ju v plnej miere hradia klienti z vlastných prostriedkov. Existuje ale niekoľko spôsobov, ako osloviť verejnosť alebo sponzorov, ktorí by na tento ozdravný pobyt mohli prispieť. Rodičia detí s postihnutím sa ukázali ako šikovní organizátori, a čo je veľkým plusom, aj zhovorčiví respondenti, preto vám prinášame niekoľko odporúčaní či tipov, ako sa dá získať aspoň časť potrebnej sumy. S prosbou o participáciu na organizovaní zbierky môžete osloviť niektorú neziskovú organizáciu, ktorá pomáha ľuďom s postihnutím. Účinnou cestou je aj založiť si vlastné občianske

združenie a s pomocou priateľov takúto kampaň rozbehnúť vo vlastnej réžii. Organizácia združujúca klientov alebo opatrovateľské zariadenia môžu zväžiť požiadavku o grant. Príspevok na liečebný pobyt je úplne konkrétny spôsob, ako niekomu pomôcť a mnohí ľudia takúto myšlienku ochotne podporia.

Cenu terapie si určujú prevádzkovatelia jednotlivých centier. Z dostupných zdrojov môžeme uviesť, že cenové rozpätie sa pohybuje od 1280 do 3900 eur. V tejto cene nie sú zakalkulované náklady na prepravu, ubytovanie ani stravu v mieste pobytu.

Je nesporné, že delfinoterapia má na ľudské zdravie pozitívne účinky, zvlášť pri diagnózach, kde má konvenčná medicína (zatiaľ) svoje pevné hranice. Verme, že zdravotné poisťovne tieto fakty v budúcnosti vo svojich liečebných schémach zohľadnia, čo si na rôznych diskusných fórach veľmi želajú napr. aj rodičia detí s ťažkým zdravotným postihnutím.

Peter Halada

# Zo života organizácií

## Hovoriť za seba a za skupinu

Posilniť integráciu ľudí s mentálnym postihnutím, pomôcť im rozvíjať schopnosť presadzovať svoje práva, nadviazať spoluprácu na rôznych úrovniach a rozšíriť ponuku edukačných materiálov v podobe zrozumiteľnej a dostupnej nielen pre ľudí s mentálnym postihnutím, ale i pre odborníkov, ktorí s nimi pracujú. To sú ciele projektu Sebaobhajovanie – šanca pre ľudí s mentálnym postihnutím V, v rámci ktorého prebiehajú pod vedením vyškolených lektorov pravidelné približne hodinové stretnutia dospelých ľudí s mentálnym postihnutím. V polovici augusta pribudla do projektového kalendára ďalšia významná udalosť, a to celoslovenský pobyt sebaobhajcov, na ktorom sa vyše štyridsiatka ľudí intenzívnejšie zamerala na tému ľudské práva a ich implementácia v praxi.

Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v SR (ZPMP v SR) sa témou sebaobhajoby v tom najširšom slova zmysle zaoberá už viac než 15 rokov. Členstvo v skupinách nie je ničím podmienené ani obmedzované, práve naopak. Dbá sa na ich rôznorodosť, vítaní sú i hanblivejší, možno mlčanlivejší. Priestor na otázky či vyjadrenie svojich názorov dostane naozaj každý, presnejšie povedané každý, kto prejaví záujem, nikto nie je do ničoho nútený. V jednotlivých skupinách sa miesia nováčikovia s tými, ktorí stretnutia navštevujú už dlhšie, takže popri lektoroch, sú práve oni často tými, ktorí tému obohatia o vlastné skúsenosti či postrehy.

Aby bola práca v skupine efektívna, dynamika primeraná a pozornosť udržaná čo najdlhšie, stanovila sa maximálna hranica 12 účastníkov, vytvorené skupinky sú však väčšinou menšie. Stretnutia prebiehajú osobne, ale i v on-line priestore, ktorý je otvorený komukoľvek, kto sa preň rozhodne – bratislavských i mimobratislavských sebaobhajcov (v čase publikovania tohto článku sú najvýraznejšie zastúpené mestá Bratislava, Trenčín a Nové Zámky).

„Na stretnutiach sa diskutuje o rôznych témach a ich súčasťou je i špecializované sociálne poradenstvo,“ približuje Marián Horanič zo ZPMP v SR. „Prioritne sa venujeme téme ľudských práv, t. j. rozprávame sa o tom, aké práva vlastne ľudia s mentálnym postihnutím majú, čo robiť, ak ich niekto porušuje, ako

identifikovať a vyhodnotiť situáciu, keď sú napr. manipulovaní a pod. Takisto riešime možnosti bývania (samostatného i podporovaného), dotýkame sa práva na slobodu, na súkromie, informujeme ich, aké služby môžu využiť v prípade, že ostanú sami. Otvárame však aj osobnejšie témy, napr. partnerstvo, rodičovstvo, upozorňujeme ich na to, čo to znamená a čo všetko to do života prináša. V prípade, že nás čakajú nejaké voľby, načíname túto tému. Pravdaže, nie z hľadiska propagandy či svetonázoru, skôr sa sústredíme na to, aby sa sami dokázali rozhodnúť, či je pre nich hlasovanie dôležité.“

## V Kremnici o ľudských právach

Od 8. do 14. augusta mali sebaobhajcovia z rôznych regiónov Slovenska možnosť stretnúť sa i osobne. Dejiskom pobytu sa stala Kremnica, počet účastníkov sa vyšplhal na 43 ľudí. Snahou organizátorov bolo vystavať ho na rovesníckych princípoch a partnerských vzťahoch. To znamená, že pobytu sa popri ľuďoch s mentálnym postihnutím nezúčastnili rodičia či opatrovníci, ale iba dobrovoľníci, ktorí organizátorom pomáhali s realizáciou programu pobytu.

„Pripravený program obsahoval, pravdaže, spoločné časti, teda stretnutia komunity, skôr by som povedal menších skupiniek, ktoré sa zaujímali o užšie, špecifickejšie témy. Mnohí účastníci sa už poznali, preto to bolo možné, už mali istotu, pocit bezpečia a boli ochotní sa otvárať a zdieľať svoje skúsenosti. No a časť programu bola na dobrovoľnej báze, ľudia s mentálnym postihnutím sa mohli sami rozhodnúť, čo z ponuky absolvujú – návštevu baní, výlet do prírody alebo si zorganizujú vlastnú aktivitu v priestoroch, kde sme boli ubytovaní, alebo priamo v meste,“ dopĺňa Marián Horanič.



Zo stretnutia sebaobhajcov

Zdroj: ZPMP v SR

## Sebaobhajoba v kocke

Tohtoročný projekt sa okrem on-line línie môže pochváliť ešte jednou novinkou – ôsmimi edukačnými inštruktážnymi videami. Vzniknú do konca roka a v priebehu desiatich – dvanástich minút v podobe zrozumiteľnej pre ľudí s mentálnym postihnutím stručne priblížia tému sebaobhajovania a ľudských práv. Určené budú pre samotných sebaobhajcov (pre tých, ktorí sa v ZPMP v SR stretávajú už dlhšie, slúžiť však môžu aj ako inšpirácia pre vznik nových skupín sebaobhajcov) a pre pracovníkov vzdelávacích inštitúcií a zariadení. S ich obsahom sa však môžete oboznámiť aj vy – zverejnené budú na internetovej stránke ZPMP v SR. Pripomíname, že združenie pripravilo aj metodický materiál s názvom Sebaobhajovanie – od myšlienky k činom, príručka (nielen) pre odborníkov, ktorý vám v printovej podobe na požiadanie bezplatne zašlú.



Projekt Sebaobhajovanie – šanca pre ľudí s mentálnym postihnutím V je realizovaný s finančnou podporou Ministerstva spravodlivosti SR v rámci dotačného programu na presadzovanie, podporu a ochranu ľudských práv a slobôd a na predchádzanie všetkým formám diskriminácie, rasizmu, xenofóbie, antisemitizmu a ostatným prejavom intolerancie.

Dušana Blašková

## Snepeda deťom

Prázdniny, to sú nielen dobrodružstvá a huncútstva, ale i zbieranie vedomostí. Za hranice všedných dní vykročili vďaka kreativite a energii nepočujúcich organizátorov zo Snepedy mladí i tí skôr narodení aj vďaka dvom celodenným aktivitám, príjemne namixovaným zo športového, kultúrneho, vzdelávacieho i sociálneho súdka.

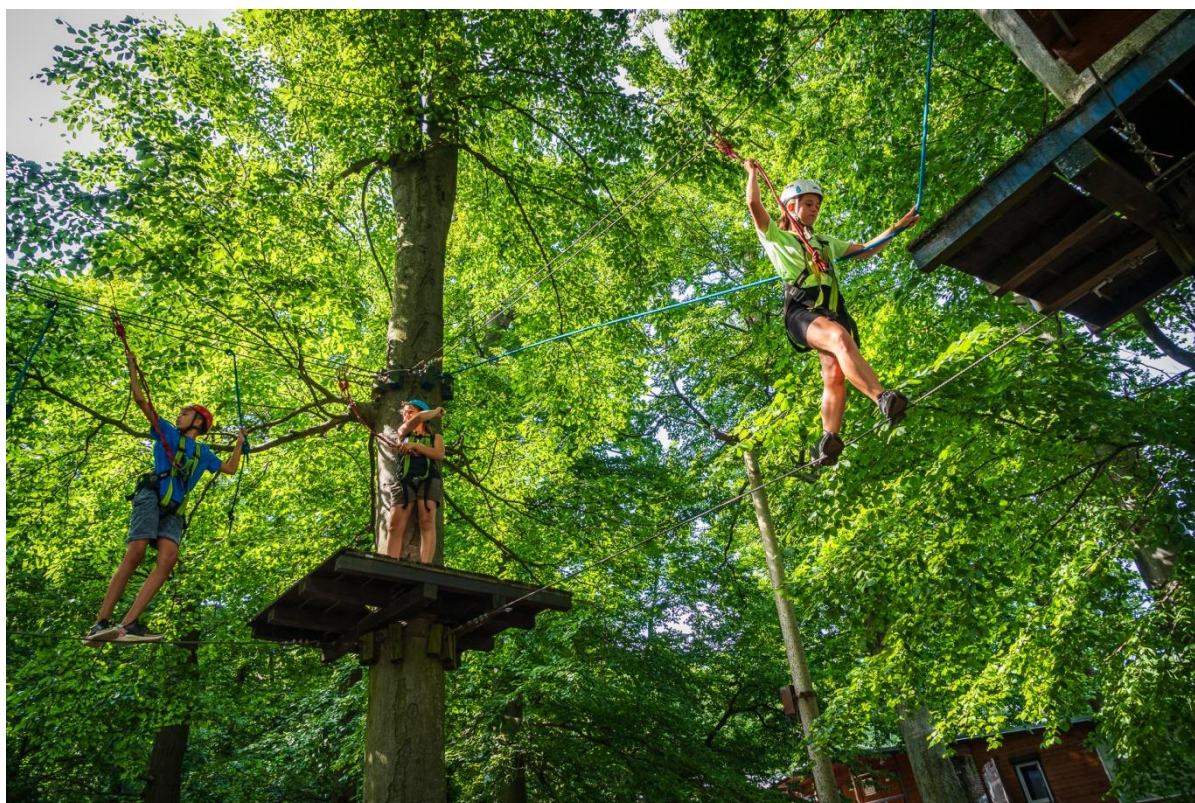


Pod lanovou dráhou

Zdroj: Snepeda



Koniec júla ostal deťom a ich rodičom v pamäti spojený s heslom Prekonaj strach, oči nezatváraj! Bol to názov podujatia, počas ktorého mali účastníci možnosť zbaviť sa obáv z výšok a zdolať všetky prekážky v lanovom centre Lanoland na bratislavskej Kolibe. A veru nebolo to len tak! Vo výške 4 až 6 metrov nad zemou bolo treba prejsť 423 metrov, zdolať 42 nástrah a zvládnuť 2 lanovky. Úspech ale zaznamenali aj ďalšie body programu, a to bobová dráha, súťaž o najchutnejšie jedlo od rodičov (medzi výtvormi siedmich súťažiacich zavoňali aj koláčiky dvoch mladých slečien) či porotcovanie všetkých zúčastnených. Silu dodávali bagetky, koláče a sladké nápoje od sponzorov, radosť z výhry darčkové balíčky. Najkrajší pohľad však bol na súdržnosť detí a rodičov a na spoločnú komunikáciu v ich rodnom jazyku, jazyku posunkovom, ktorá v čase korony chýbala.



V korunách stromov

Zdroj: Snepeda





Radovánky na bobovej dráhe

Zdroj: Snepeda

Za finančnú podporu ďakujeme Nadácii ZSE, za vecné odmeny NBS, VŠZP, RTVS, Powerlogy, DAXE (Maxík), za darčkové balíčky COUNTRY-LIFE, za občerstvenie Bagetka na Račku, PIJO BIO, Minit Slovakia, Grotto, za pomoc tlmočnice Lucii Kotulovej, dobrovoľníkom Romanovi Vojtechovskému, Ivici Duray Tichej, Denise Gálovej a fotografovi Zoltánovi Duraymu.

## Učenie uprostred leta

V stredu 14. augusta vyrástlo na Partizánskej lúke v Bratislave 10 stanovišť. Nápad sa zrodil v hlavách nepočujúcich organizátorov zo Snepedy, ktorí na pozvánku palcovými titulkami vytlačili text „V živote sa nestrátiš, ak máš niekoho, komu veríš!“, trošku menším písmom pripojili poznámočku, že na cestu sa záujemcovia môžu vydať sami, ak chcú, alebo si môžu na pomoc prizvať rodičov, a pre každé dieťa pripravili mapu.

„Jednotlivé úlohy boli zamerané predovšetkým na environmentálnu a zmyslovú výchovu, čítanie s porozumením a orientáciu v priestore,“ prezradila nám organizátorka oboch podujatí Veronika Vojtechovská. „Účastníci mali správne pospájať názvy listov z listnatých stromov, hádzať šišky do vedier, spoznávať a rozoznávať vône ovocia. Oboznámili sme ich s časom rozkladu odpadov v prírode, vyskúšali ich vedomosti o európskej tiesňovej linke 112, ale aj to, koľko posunkov na daný tvar ruky poznajú. Pýtali sme sa, aká je lesnatosť v jednotlivých krajinách, dávali podľa hmatu identifikovať piesok, vodu, kameň a drevo. Na samom konci ich čakalo triedenie odpadkov a vylúštenie tajničky.“

Každému sa ušla odmena vo forme balíčkov a nápojov, tým najlepším z dvoch kategórií podľa veku aj darčeková poukážka Martinus na nákup v hodnote 20 €. Po súťaži nasledovala zábava, rozhovory, hry, šantenie v potoku a piknik.



Deti sa učili, že les nie je smetisko

Zdroj: Snepeda

Za finančnú podporu ďakujeme Nadácii ZSE, za vecné odmeny NBS, VŠZP, RTVS, Powerlogy, DAXE (Maxík), za nápoje spoločnosti Kofola ČeskoSlovensko, za pomoc tlmočnice Kvetoslave Lepótovej, dobrovoľníkom Romanovi Vojtechovskému, Ivici Duray Tichej, Denise Gálovej, Ľudmile Baťovej, Jane Antušekovej, Kataríne Gašovej a Zoltánovi Duraymu.

(red.)



## Z pavlače

### V nedeľu 17. októbra bude INSPO

Po roku strávenom v on-line sa organizátori konferencie o informačných a komunikačných technológiách pre osoby so špecifickými potrebami rozhodli záujemcov opäť pozvať do Kongresového centra Praha na osobné stretnutie. Program je naozaj bohatý: návštevníci si budú môcť vybrať z 23 prednášok a vyskúšať novinky od štyroch desiatok vystavovateľov. Jednotlivé príspevky budú zoradené do troch tematických celkov: prístupnosť webu a mobilných aplikácií, využitie informačných technológií pri vzdelávaní a zamestnávaní osôb so zdravotným postihnutím a technológie pre nepočujúcich používateľov, simultánny prepis a tlmočenie do českého posunkového jazyka vo všetkých prednáškových sálach sú už samozrejmosťou. Sklamaní nebudú ani tí z vás, ktorí čakajú na vyhlásenie výsledkov Ceny ČSOB Internet a můj handicap, v o ktorú sa uchádzali tí, ktorí blogy, vlogy, videá, podcasty, príp. Facebook či Instagram využívajú na to, aby verejnosti priblížili, čo znamená dostať do vienka zdravotné postihnutie, či na výmenu skúseností s ľuďmi s podobným osudom.

Novinkou už 21. ročníka konferencie je spôsob registrácie, účastnícky poplatok je opäť možné uhradiť vopred (kartou, prevodom, prostredníctvom Google Pay či na faktúru). Cena vstupenky je 600 Kč, držiteľom preukazu ŤZP a ŤZP-S a ich sprievodcom sa bude účtovať polovica. Pozor! Ak ste si zaobstarali vstupenku na INSPO 2020, ktorá kvôli pandémie prebehla len on-line, nemusíte sa nanovo ani registrovať, ani si kupovať vstupenku – všetky ostávajú v platnosti. V prípade, že svoju registráciu zrušíte do 7. októbra, dostanete celú zaplatenú čiastku späť, pokiaľ sa odhlásite po tomto dátume, bude vám vrátená polovica. V prípade účasti na podujatí sa, prosím, nezabudnite oboznámiť s aktuálne platnými podmienkami stanovenými pre hromadné akcie vydané Ministerstvom zdravotníctva ČR. Organizátor ich zverejní na stránke [www.inspo.cz](http://www.inspo.cz).

(red.)

## Ste pacientom s reumatickým ochorením? Naučte sa správne cvičiť!

Každodenný pravidelný pohyb je neodmysliteľnou súčasťou programu pacientov s reumatickými ochoreniami. Liga proti reumatizmu na Slovensku (LPRe SR) preto v spolupráci s odborníkmi pripravila niekoľko inštruktážnych videí, ktoré vás môžu zdravým športovaním viesť. Cieľom projektu je motivovať pacientov, aby po absolvovaní hospitalizácie pokračovali v rehabilitácii aj v domácom prostredí.

Autorkou cvičebnej zostavy pre pacientov s reumatickým ochorením je certifikovaná inštruktorka I. a II. kvalifikačného stupňa z EYA - Európskej jogovej akadémie Silvia Bobocká. Ide o 5 videí jogovej terapie, ktorej cieľom je podporiť liečbu a predchádzať zhoršovaniu zdravotného stavu, jednotlivé nahrávky sú odstupňované podľa náročnosti. V prípade záujmu je potrebné vyplniť jednoduchý objednávkový formulár na stránke [www.mojareuma.sk/bechterevoja](http://www.mojareuma.sk/bechterevoja), následne vám pracovníci LPRe SR bezplatne zašlú prístup k videám na Váš e-mail. Videá boli natočené s podporou Novartis Slovakia, s. r. o.



Jogová terapia pre reumatikov

Zdroj: LPRe SR

Pripomíname, že naďalej máte možnosť zakúpiť si DVD s cvičebnou zostavou pre deti s juvenilnou idiopatickou artritídou a dospelých s reumatoidnou artritídou. Jednotlivé cviky sú predvedené figurantmi – pacientmi pod dozorom rehabilitačnej pracovníčky z NÚRCH a zamerané na precvičovanie celého tela, zostavy možno cvičiť v jednom bloku alebo v kapitolách. Na nahrávkach sa hovorí o správnom postupe pri domácom cvičení, držaní tela, dýchaní, o používaní dlahy, terapeutickjei plastelíny, o tom, ako a kedy aplikovať kryoterapiu. Precvičenie všetkých sekvencií trvá cca 30 minút. DVD si môžete objednať na [www.mojareuma.sk/cvicenie](http://www.mojareuma.sk/cvicenie), e-mailom na [dvd@mojareuma.sk](mailto:dvd@mojareuma.sk), telefonicky na 0917 790 264. Počas návštevy NÚRCH-u aj priamo v centrále LPRe SR, a to v utorok od 09:00 do 13:00 a vo štvrtok od 13:00 do 17:00. Cena jedného DVD je 5 €, poštovné a balné je vo výške 2,69 €.

(red.)

## Kapitoly písané bielou pastelkou

Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska (ÚNSS) vypravadí v piatok 24. septembra do ulíc miest a obcí dvoj až trojčlenné tímy dobrovoľníkov. Vybaví ich tričkom, zapečatenou bielo-modrou papierovou pokladničkou, poverením na vykonávanie zbierky, a, pravdaže, množstvom malých symbolických poďakovaní v podobe drevených pasteliek s tuhami rôznych farieb. [Kampaň](#) už beží, z COVID dôvodov však organizátori počet tradičných informačných stánkov zredukovali, v čase našej uzávierky sa naň chystali Bratislava, Žilina, Martin a Poprad.

V prípade priaznivých okolností sa hlavné podujatie Bielej pastelky uskutoční v onen piatok 24. septembra od 9:00 do 17:00 v bratislavskom NC Eurovea. Zaujímavým programom v štýle talkshow vás prevedú nevidiaci redaktor Ondrej Rosík a ambasádorka zbierky Adela Vinczeová.

„Otvoríme viacero tém zo života ľudí so zrakovým postihnutím. Návštevníkom priblížime, aké pomôcky pomáhajú nevidiacim a slabozrakým, históriu Braillovhovho písma či bielej palice. Pozvali sme medzi nás dámy, ktoré sa zaoberajú výcvikom vodiacich psov, členky výtvarnej skupiny Svetlo, ktorú už vyše dve desaťročia vedie



renomovaný umelec Martin Dzurek, a hercov Divadla Zrakáč, ktorého stálou scénou je Modrý salón SND,“ prezrádza vedúci krajského strediska Tomáš Bako. „Pozrieme sa na to, ako možno sprístupniť umenie architektonické cez tzv. hovoriace dotykové kocky. Je nám cťou, že časť hercov i moderátorov, ktorí k nim načítali audiokomentár, budeme môcť privítať na pastelkovej autogramiáde.“

A4\_210x297 copy.pdf 1 05/08/2021 09:06

Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska

**BIELA PASTELKA**

**PRE NEVIDIACICH  
A SLABOZRÁKÝCH  
TO NIE JE IBA HRA**

POMÔŽTE IM V ULICIACH SLOVENSKÝCH MIEST  
**24. SEPTEMBRA.**  
SMS V HODNOTE 2 € MÔŽETE ZASLAŤ  
**NA ČÍSLO 820 UŽ TERAZ.**

MEDIÁLNI PARTNERI: rtv, REGION PRESS, umon, rádio, X, QEX, CINEMA CITY, NAA, IMAGE WELL, boomerang smartmedia, turity, M, O2, 4

MOBILNÍ PARTNERI: O2, 4

PARTNERI: PROMISEO, NOVARTIS, Dr.Max, K, DHL, Usoni Club International, UniCredit Bank, bepon, tubi, IKAR, AtoS, RECOCS

Plagáty tohtoročnej kampane budú v tlačenej i digitálnej verzii uverejnené po celej krajine.

Autor: Eva Amzler, grafika: Promiseo

Výnos [Bielej pastelky](#) slúži na dofinancovanie kurzov sociálnej rehabilitácie (sebaobsluhy, priestorovej orientácie a samostatného pohybu, čítania a písania Braillovho písma, práce s kompenzačnými, optickými a technicky náročnými pomôckami), špecializovaného sociálneho poradenstva, obhajobu práv ľudí so zrakovým postihnutím a aktivizovanie nevidiacich a slabozrakých. Vybieranú sumu môžete ovplyvniť príspevkom na účet SK23 1111 0000 0014 3025 8006, do stacionárnych pokladničiek umiestnených vo vybraných organizáciách a inštitúciách (v priebehu septembra aj v 65 predajniach spoločnosti BEPON po celej SR), darom prostredníctvom [www.bielapastelka.sk](http://www.bielapastelka.sk), zaslaním SMS v hodnote 2 € na číslo 820, a to až do 31. decembra.

(red.)

# Legislatívne aktivity

## Letné legislatívne aktivity

V letných mesiacoch bolo do medzirezortného pripomienkového konania (MPK) predložených viacero pre nás dôležitých zákonov, ktoré sme pripomienkovali. Ešte nevieme, ako budú naše pripomienky vyhodnotené a v akej forme sa tieto zákony dostanú na rokovanie parlamentu, považujeme však za užitočné podeliť sa s vami o pripomienky aspoň k trom z týchto zákonov.

### Nové stavebné zákony

Zákon o územnom plánovaní a zákon o výstavbe boli v tomto roku postúpené do MPK dvakrát. Najprv v máji a potom z dôvodu obrovského množstva pripomienok aj v júli.

1. Zákon o územnom plánovaní: v prvom MPK sme k nemu predložili tieto dve pripomienky (obe boli zapracované do návrhu zákona predloženého do druhého MPK, preto sme ho už nepripomienkovali):
  - a) V územnom pláne obce sme požadovali zohľadniť aj bezbariérovú prístupnosť dopravnej infraštruktúry a trás pohybu obyvateľstva, čo je zvlášť dôležité v obciach v svahovitom teréne.
  - b) Územný plán zóny, ktorá je súčasťou obce, je rozpracovaný do väčších podrobností ako územný plán obce. Preto sme požadovali, aby spĺňal všetky požiadavky kladené na územný plán obce a neobmedzoval sa len na „podmienky na bezbariérové využívanie verejného priestoru“, ale zahŕňal aj bezbariérovosť dopravnej infraštruktúry a trás pohybu obyvateľstva.
2. Zákon o výstavbe: nebola akceptovaná žiadna z [našich rozsiahlych pripomienok](#) k návrhu stavebného zákona predloženého do prvého MPK, a tak sme ich opakovane predložili v druhom MPK. Pripomenieme len najdôležitejšie z nich.
  - a) Chýbajúce účinné kontrolné a sankčné systémy súčasnej stavebnej legislatívy nenapomáhajú dodržiavať zásady prístupnosti. Preto sme vnímali navrhovaný zákon o výstavbe ako šancu na zadefinovanie

zodpovednosti štátu za dodržiavanie zásad prístupnosti. Očakávali sme, že nová právna úprava bude garantovať dodržiavanie zásad prístupnosti a pri ich nerešpektovaní umožní identifikovať zodpovednú osobu (či už fyzickú alebo právnickú) a vyvodenie zodpovednosti.

- b) Konštatovali sme, že návrh zákona neumožňuje verejnosti ako koncovým používateľom stavieb vyjadrovať sa k výstavbe v žiadnej jej etape. Tento fakt považujeme za porušenie základných ľudských práv a diskriminačný všeobecne, najmä však voči osobám so zdravotným postihnutím, ktoré sa k úrovni zabezpečenia bezbariérového užívania stavieb a kontrole jeho dodržiavania nemôžu vyjadrovať.
- c) V praxi sa bezbariérové navrhovanie často nesprávne interpretuje ako navrhovanie len pre ľudí na invalidnom vozíku, Preto sme požadovali v zákone explicitne definovať pojem „bezbariérové užívanie“ nasledovne: „Bezbariérové užívanie je pojem, ktorý sa vzťahuje na navrhovanie, výstavbu a prevádzkovanie stavby počas jej životnosti tak, aby ju mohli využívať v najväčšej možnej miere všetci ľudia bez nevyhnutnosti úprav alebo špeciálneho dizajnu; „bezbariérové užívanie“ nevyklučuje asistenčné zariadenia pre určité skupiny osôb so zdravotným postihnutím, ak je to potrebné.
- d) Vo fázach schvaľovania a realizácie stavby sa navrhuje len formálne overenie projektu, čo považujeme za nedostatočné. Posudzovať a zisťovať až v priebehu kolaudácie stavby, či stavba reálne vyhovuje požiadavkám na bezbariérové užívanie, považujeme za oneskorené a za nedostatočné, pretože prípadné chyby sa zistia až na dokončenej stavbe, a v lepšom prípade ich bude možné odstrániť len s určitými problémami a často len za cenu kompromisných riešení. Preto sme žiadali aby súčasťou overenia projektu bolo i overenie bezbariérového užívania stavby príslušným odborným zamestnancom stavebného úradu.
- e) V návrhu zákona nie je nikde uvedené, ako bude príslušný pracovník úradu pre územné plánovanie a výstavbu, ktorý vydá rozhodnutie – overí projekt stavby, nespĺňajúcej požiadavky stavebnej legislatívy, sankcionovaný. Znamená to, že za takéto nesprávne rozhodnutie nie je

postihnuteľný, preto sme žiadali do návrhu zákona doplniť aj ustanovenie, ako bude takýto pracovník sankcionovaný.

## Novela zákona o sociálnom poistení

V auguste bol do MPK postúpený návrh novely zákona 461/2003 o sociálnom poistení, ktorým sa zavádza rodičovský dôchodok. V rámci jeho pripomienkovania sme opakovane pripomienkovali spôsob valorizácie dôchodkov a pravidlá nároku na minimálny dôchodok.

### Rodičovský dôchodok

V návrhu zákona sú definované podmienky a pravidlá nároku na výplatu rodičovského dôchodku poberateľovi starobného dôchodku, poberateľovi invalidného dôchodku vyplácaného po dovŕšení dôchodkového veku a poberateľovi výsluhového dôchodku (ďalej len „poberateľ dôchodku“). Nesúhlasili sme so zavedením rodičovského dôchodku. Definícia rodičovského dôchodku je totiž diskriminačná pre poberateľov dôchodkov, ktorí nemohli mať deti z dôvodu vlastného zdravotného stavu, alebo ktorých deti nemôžu pracovať z dôvodu vlastného zdravotného postihnutia, a preto im nevzniká nárok na rodičovský dôchodok napriek tomu, že plnia alebo by v priaznivom prípade plnili podmienku vychovania detí.

Nárok na výplatu rodičovského dôchodku nevzniká ani dôchodcom, ktorých deti sú už poberateľmi dôchodkov.

Rodičovský dôchodok bude vyplácaný z fondu sociálneho poistenia a jeho výška bude odvodená z výšky odvodu dieťaťa do tohto fondu. Aby však nedošlo k zníženiu výšky budúcich dôchodkov detí, budú náklady na rodičovské dôchodky preplácané do fondu sociálneho poistenia zo štátneho rozpočtu. Ako sa v návrhu zákona uvádza, pôjde ročne o stovky miliónov eur.

Zavedenie diskriminačného rodičovského dôchodku, ktorý si vyžiada nalievanie obrovských súm zo štátneho rozpočtu do poisťovacieho fondu tak zásadne naruší stabilitu poisťovacieho systému, jeho spravodlivosť a udržateľnosť.

## Valorizácia dôchodkov

V súčasnosti sa dôchodkové dávky zvyšujú v závislosti od priemerného medziročného rastu spotrebiteľských cien za domácnosti dôchodcov, minimálne však o 2% z priemernej výšky konkrétneho druhu dôchodku, čo sa však od roku 2022 už uplatňovať nebude.

Tento systém starobného dôchodkového zabezpečenia sa stal vysoko nespravodlivým, poprel sa v ňom princíp zásluhovosti. Dokazuje to jednoduchý príklad: poistencovi s dobou poistenia 40 rokov a priemerným osobným mzdovým bodom v hodnote 1, sa v roku 2013 priznal starobný dôchodok 411,60 €, čo predstavovalo 51,1 % priemernej mzdy za rok 2012 a 121,9 % minimálnej mzdy roku 2013. V roku 2021 dostáva dôchodok 481,20 €, čo je už len 42,5 % priemernej mzdy z roku 2020 a 77,2 % minimálnej mzdy za rok 2021. Poistencovi s rovnakou „zásluhovosťou“ sa v roku 2021 priznáva starobný dôchodok vo výške 583,30 €. Obaja poistenci rovnakou mierou prispievali na starobné dôchodkové poistenie, ale rozdiel vo výške ich dôchodkov predstavuje v roku 2021 sumu 102,10 €, pričom tento rozdiel sa bude stále zvyšovať.

Preto sme žiadali vrátiť sa k podobnému spôsobu valorizácie platnom do roku 2012, kedy sa dôchodky zvyšovali v závislosti od priemerného medziročného rastu spotrebiteľských cien za domácnosti dôchodcov a medziročného rastu priemernej mzdy v národnom hospodárstve.

## Minimálny invalidný dôchodok

Opakovane sme požiadali, aby sa ustanovenia o priznávaní minimálneho dôchodku vzťahovali i na poberateľov invalidného dôchodku priznaného z dôvodu poklesu schopnosti vykonávať zárobkovú činnosť o viac ako 70 % i pred dosiahnutím ich dôchodkového veku.

Aj s ohľadom na rozdiel v priemernej výške starobného a invalidného dôchodku nad 70 % (viac ako 95 €) sa domnievame, že je zo strany štátu potrebné riešiť nielen sociálnu situáciu poberateľov nízkych starobných dôchodkov, ale i sociálnu situáciu poberateľov nízkych invalidných dôchodkov priznaných z dôvodu poklesu schopnosti



vykonávať zárobkovú činnosť o viac ako 70 %, ktorí ešte nedosiahli dôchodkový vek. Sú medzi nimi i rodičia nezaopatrených detí, ktorí z rôznych dôvodov nemôžu vykonávať zárobkovú činnosť, preto je ich sociálna situácia zvlášť nepriaznivá a tiež poberatelia invalidného dôchodku „z mladosti“, ktorým bol tento dôchodok priznaný pred rokom 1995.

## Novela zákona o peňažných príspevkoch na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia

Zámerom novely je znížiť finančnú spoluúčasť osôb s ťažkým zdravotným postihnutím a zvýšiť výšky jednorazových peňažných príspevkov u osôb s najnižšími príjmami. Zavádza sa možnosť poskytnúť peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla aj osobe, ktorá ešte nie je vlastníkom vozidla, čo umožní zabezpečiť si spolu s kúpou vozidla aj jeho úpravu. Predmetom návrhu zákona sú aj úpravy vyplývajúce z doterajšej aplikačnej praxe. Z našich pripomienok vyberáme:

- a) V prípade cenovo náročných kompenzačných pomôcok, cenovo náročných úprav, motorových vozidiel a psa so špeciálnym výcvikom sme navrhli poskytovať peňažný príspevok aj osobám s ŤZP s príjmom presahujúcim 5-násobok sumy životného minima. Nepovažujeme za sociálne spravodlivé, aby sa osobám s vyššími príjmami neposkytoval žiadny príspevok a tieto osoby si museli hradiť cenu pomôcky, úpravy, motorového vozidla alebo psa so špeciálnym výcvikom v plnej výške. Tieto výdavky, ktoré osoby bez zdravotného postihnutia nemajú, si obvykle nemôžu dovoliť alebo môžu viesť k zásadnému zníženiu ich životnej úrovne a značnému zadlženiu, čo nehrozí osobám bez tejto potreby vyvolanej ťažkým zdravotným postihnutím.
- b) Navrhli sme riešiť nespravodlivé posudzovanie príjmu rodiča s ŤZP s nezaopatrenými deťmi, ktorým poskytuje výživné na účely poskytovania PP na kompenzáciu, ktorí nežijú v spoločnej domácnosti. Takýto rodič je znevýhodnený dvojnásobne: 1. do úvahy sa berie jeho „čistý“ príjem, i keď z neho platí výživné na nezaopatrené deti, a tak je jeho disponibilný príjem pre jeho vlastnú potrebu nižší, 2. napriek tomu, že vyživuje nezaopatrené deti, pre

stanovenie výšky jeho príjmu pre účely kompenzácií sa posudzuje ako jedna osoba.

- c) Podmienkou pre poskytnutie peňažného príspevku na kúpu osobného motorového vozidla je poskytovanie sociálnych služieb osobe s ŤZP v domove sociálnych služieb, v špecializovanom zariadení alebo v dennom stacionári, pričom osobné motorové vozidlo sa bude využívať najmenej dvakrát v týždni na účely prepravy do vymenovaných zariadení a späť. Zoznam zariadení sme navrhli doplniť o rehabilitačné stredisko ambulatného typu. Sociálna rehabilitácia má pre integráciu osôb s ŤZP prvoradý význam, považujeme za dôležité uľahčiť prístup k nej i osobám s ŤZP, ktoré sú odkázané na individuálnu prepravu.
- d) Navrhli sme predĺžiť zo 6 na 12 mesiacov maximálnu dobu na použitie peňažného príspevku na zakúpenie motorového vozidla a na úpravu motorového vozidla, čo zodpovedá reálnym dodacím lehotám. Týmto predĺžením sa zabráni prípadnej potrebe príspevok vrátiť a znovu požiadať o jeho schválenie.
- e) Navrhli sme peňažný príspevok na opatrovanie poskytovať bez ohľadu na to, či opatrovanie zabezpečuje osoba v produktívnom veku alebo poberateľ dôchodkovej dávky. Fyzická osoba v produktívnom veku, ako aj poberateľ dôchodkovej dávky poskytujú rovnakú starostlivosť v rámci opatrovania a zákon im neustanovuje odlišné povinnosti. Zohľadňovanie sociálneho postavenia opatrovateľov pri určovaní výšky peňažného príspevku na opatrovanie je možné považovať za nerovnaký prístup a za diskrimináciu.

(red.)

## Ako to funguje v EÚ

Čo prinesie novelizované nariadenie o právach a povinnostiach cestujúcich v železničnej doprave?

**Nariadenie Európskeho parlamentu a Rady (EÚ) 2021/782 z 29. apríla 2021 o právach a povinnostiach cestujúcich v železničnej preprave nadobudne účinnosť 7. júna 2023 a nahradí doteraz platné nariadenie 1371/2007. Pozrime sa stručne, čo novelizované nariadenie prinesie osobám so zdravotným postihnutím. Jeho plné znenie v slovenčine nájdete na internete: vo formáte html a vo formáte pdf.**

### **Kedy treba objednať požadovanú asistenciu?**

Keď v roku 2016 publikovala EK návrh revidovaného nariadenia o právach a povinnostiach cestujúcich v železničnej doprave, nebola v ňom žiadna zmienka o možnosti skrátiť minimálny čas 48 hodín na požiadanie o asistenciu. Výsledkom Intenzívnej kampane EDF a účinnej spolupráce s poslancami Európskeho parlamentu je vylepšené nariadenie, ktoré obsahuje skrátenie minimálnej doby na požiadanie o asistenciu na 24 hodín nezávisle od veľkosti stanice. Ide však len o kompromis dosiahnutý medzi EK, EP a Radou, pretože v prechodnom období do 30. júna 2026 môžu členské štáty EU požadovať na požiadanie o asistenciu až najmenej 36 hodín.

Nariadenie stále neobsahuje ustanovenie, podľa ktorého asistenciu musí byť k dispozícii po celý čas fungovania prepravnej služby. Znamená to, že železničný podnik môže obmedziť poskytovanie asistencie napr. na čas od 8:00 do 19:00 hod. Osoby odkázané na asistenciu si tak nemôžu slobodne vybrať vlak, ktorý im vyhovuje.

Aby cestujúci získal asistenciu, prepravca ho môže požiadať, aby bol na stanici až najmenej 60 minút pred odjazdom. To je stále veľmi dlhá doba, aj keď cesta vlakom môže byť krátka.

## Sprevádzajúca osoba

Ak železničná spoločnosť požaduje, aby osoba so zdravotným postihnutím bola vo vlaku sprevádzaná, sprevádzajúca osoba je oprávnená cestovať bezplatne a ak je to možné, má sedieť vedľa sprevádzanej osoby. Osoba so zdravotným postihnutím môže byť sprevádzaná aj asistenčným psom (v terminológii slovenskej legislatívy ide o vodiace, asistenčné a signálne psy) v súlade s príslušnou národnou legislatívou. Členské štáty majú tiež umožniť odskúšanie iných asistenčných zvierat.

Je prínosom, že spomínané ustanovenie bolo zapracované aj do tohto nariadenia, pretože doteraz bolo len v nariadení 181/2011 o právach a povinnostiach cestujúcich v autobusovej a autokarovej doprave.

Problém predstavuje skutočnosť, že sprevádzajúca osoba má nárok na bezplatnú prepravu, len ak železničná spoločnosť požaduje sprevádzanie osoby so zdravotným postihnutím, čo obvykle nie je splnené.

## Prístupnosť informácií

Informácie musia byť prístupnejšie. Špeciálne sa to týka informácií o prerušení cesty, o ceste v reálnom čase, právach cestujúcich a informácií na staniciach bez zamestnancov. V nariadení sa však uvádza, že prístupnosť je interpretovaná v zmysle smernice 2019/882 o prístupnosti služieb a tovarov, nariadenia 1300/2014 (TSI PRN) a nariadenia 454/2011 (TAB TSI), čo obmedzuje výklad pojmu „prístupné“ v kontexte legislatívy EU.

Železničné spoločnosti, manažéri staníc, predajcovia lístkov, organizátori zájazdov musia na požiadanie poskytovať informácie o prístupnosti staníc, súvisiacich zariadení (ako sú parkoviská a obchody) a vlakov v prístupných formátoch. Na staniciach bez zamestnancov musia byť zobrazené informácie v prístupnej forme, aby cestujúci vedeli ako získať asistenciu a kde je najbližšia prístupná stanica.

## Sťažnosti

Železničným spoločnostiam a manažérom staníc ich bude možné podávať prostredníctvom prístupného štandardizovaného formulára pre refundácie a kompenzácie. Železničné spoločnosti budú povinné zverejňovať správy s počtom udalostí v jednotlivých kategóriách škodových udalostí, čo umožní získať prehľad o jednotlivých kategóriách škodových udalostí, napr. vo vzťahu k asistencii pre osoby so zdravotným postihnutím.

Sťažnosti bude však možné podávať len do troch mesiacov po udalosti, čo doteraz nebolo špecifikované.

## Ubytovanie

Ide o celkom nové ustanovenie. V prípade, že je cesta prerušená a železničná spoločnosť poskytuje ubytovanie cez noc, vždy, keď je to možné, treba počítať aj s potrebami asistenčných psov.

## Náhrada v súvislosti s mobilným vybavením, asistenčnými zariadeniami a asistenčnými psami

Ak železničné podniky a manažéri staníc spôsobia stratu alebo poškodenie mobilného vybavenia vrátane invalidných vozíkov, a asistenčného zariadenia, alebo spôsobia stratu či zranenie asistenčných psov používaných osobami so zdravotným postihnutím a osobami so zníženou pohyblivosťou, sú za takúto stratu, poškodenie alebo zranenie zodpovední a sú povinní poskytnúť náhradu bez zbytočného odkladu. Uvedená náhrada zahŕňa:

1. náklady na nahradenie alebo opravu mobilného vybavenia alebo asistenčných zariadení, ktoré sa stratili alebo poškodili,
2. náklady na nahradenie alebo liečbu zranenia asistenčného psa, ktorý sa stratil alebo sa zranil a

3. primerané náklady spojené s dočasným nahradením mobilného vybavenia, asistenčných zariadení alebo asistenčných psov, ak takéto nahradenie nezabezpečuje železničný podnik alebo manažér stanice.

Železničné podniky a manažéri staníc urýchlene vynaložia primerané úsilie, aby dočasne nahradili bezodkladne potrebné mobilné vybavenie alebo asistenčné zariadenia. Dotknutej osobe so zdravotným postihnutím alebo osobe so zníženou pohyblivosťou sa povolí, aby si ponechala dočasné náhradné vybavenie alebo zariadenie, kým sa nevyplatí vyššie uvedená náhrada.

### Odborná príprava personálu

Železničné podniky a manažéri staníc zabezpečia, aby všetok personál, ktorý v rámci svojej bežnej činnosti poskytuje priamu pomoc osobám so zdravotným postihnutím a osobám so zníženou pohyblivosťou, absolvoval odbornú prípravu zameranú na problematiku zdravotného postihnutia, aby bol schopný reagovať na ich potreby a poskytujú všetkému personálu, ktorý prichádza do priameho styku s cestujúcou verejnosťou, školenia a pravidelné aktualizčné kurzy na zvyšovanie povedomia o potrebách uvedených osôb.

Ustanovenia v tomto nariadení sú stále slabšie ako v nariadení o právach cestujúcich v autobusovej a autokarovej doprave lebo platí len toto „Železničné podniky a manažéri staníc môžu súhlasiť s tým, aby sa na školeniach zúčastnili zamestnanci so zdravotným postihnutím, a môžu zväžiť účasť cestujúcich so zdravotným postihnutím a cestujúcich so zníženou pohyblivosťou a/alebo organizácií, ktoré ich zastupujú.“

### Výnimky

Aj v prípadoch kedy platia výnimky z pravidiel nariadenia pre domáce diaľkové a regionálne spoje, budú pravidlá o asistencii pre osoby so zdravotným postihnutím povinné: ide o nediskriminačný prístup k preprave, cestovné informácie v prístupnom formáte, asistenciu na staniciach a vo vlakoch, podmienky poskytovania asistencie,



kompenzácie za pomôcky na mobilitu, asistenčné zariadenia a asistenčné psy a školenia zamestnancov poskytujúcich asistenciu.

Pre mestskú a prímestskú dopravu však budú pravidlá asistencie stanovené na národnej a lokálnej úrovni. Pre tieto druhy dopravy budú povinné len pravidlá o prístupnosti informácií. Opatrenia pre osoby so zdravotným postihnutím vrátane asistencie je povinné zaradiť aj pre regionálnu dopravu.

Medzinárodné spoje do a z krajín mimo EÚ môžu byť úplne vylúčené z pôsobnosti nariadenia a nebudú sa uplatňovať žiadne povinné pravidlá. Asistencia nebude musieť byť poskytovaná, dokonca aj keď len jediná plánovaná zastávka spoja bude mimo územia EÚ. Na takýchto spojoch asistencia nemusí byť poskytovaná ani pri cestovaní vo vnútri EÚ.

## Záver

Inovované nariadenie o právach cestujúcich v železničnej doprave prináša pre osoby so zdravotným postihnutím určité zlepšenia, možno ho však považovať aj za zmeškanú príležitosť. Špeciálne minimálna doba požadovaná na nahlásenie potreby asistencie a prechodné obdobia sú veľmi dlhé a rozsiahle výnimky z nariadenia stále neumožňujú mnohým osobám so zdravotným postihnutím nezávislé a spontánne cestovanie.

(red.)

# Mosty inklúzie

---

Mosty inklúzie – Internetový časopis Národnej rady občanov so zdravotným postihnutím v SR

Periodicita: mesačník

Vydavateľ: Národná rada občanov so zdravotným postihnutím v SR,  
Račianska 153, 831 54 Bratislava

IČO: 308 53 567

Redakcia: Dušana Blašková, Peter Halada

Jazyková korektúra: Michaela Hajduková

Fotografie, pri ktorých nie je uvedený zdroj, sú z archívu NROZP v SR.

Technické spracovanie: Merineo, s. r. o.

Príspevky posielajte e-mailom na adresu: [mosty@nrozp.sk](mailto:mosty@nrozp.sk).

Realizované s finančnou podporou Ministerstva práce, sociálnych vecí  
a rodiny Slovenskej republiky