

Ročník XII.

INFORMÁTOR ASOCIÁCIE POLIO V SR

1/2007

Z obsahu:

- ☐ Rok 2007 – Európsky rok rovnakých príležitostí
- ☐ Prehľad tvorby a čerpania finančných prostriedkov AP v SR za rok 2006
- ☐ Rozpočet Asociácie polio v SR na rok 2007
- ☐ Svetový deň zdravotne postihnutých

Rok 2007

– Európsky rok rovnakých príležitostí

Európska únia má antidiskriminačnú legislatívu na veľmi vysokej úrovni. Je veľmi dôležité, aby sa v záujme dosiahnutia plnej efektivity a účinnosti tejto legislatívy oboznámila s ňou široká verejnosť. Treba sa sústrediť na postupnú zmenu v správaní a myslení ľudí v rámci meniacej sa spoločnosti. Ďalej je dôležité hľadať príčiny nerovnosti, ktorými trpia niektoré skupiny a komunity v Európe, ako aj podniknúť kroky, ktoré povedú k ich postupnej eliminácii. Preto aj Európska únia vyhlásila rok 2007 za Európsky rok rovnakých príležitostí pre všetkých. Táto iniciatíva má za cieľ prispieť k posilneniu antidiskriminačných kampaní, k podpore rovnakých príležitostí pre všetkých a zároveň vnesie do spoločnosti pozitívne posolstvo o rozmanitosti.

Hlavnými cieľmi európskeho roku 2007 sú:

- ❑ Oboznámiť občanov EÚ s ich právami na nediskrimináciu a rovnaké zaobchádzanie
- ❑ Presadzovať rovnaké príležitosti pre všetkých
- ❑ Podporovať výhody plynúce z rozmanitosti v EÚ

Špecifickými cieľmi európskeho roku 2007 sú štyri kľúčové posolstvá: práva, zastúpenie, uznávanie a rešpektovanie.

- ❑ V európskom roku 2007 sa bude zdôrazňovať posolstvo, že všetci ľudia majú právo na rovnaké zaobchádzanie, bez ohľadu na pohlavie, rasový alebo etnický pôvod, náboženské vyznanie alebo vieru, zdravotné postihnutie, vek alebo sexuálnu orientáciu. Tento odkaz by mal byť sprostredkovaný širokej verejnosti, jednotlivcom a skupinám s rizikom diskriminácie. Cieľom je zvýšiť povedomie verejnosti o európskej a národnej legislatíve o rovnakom zaobchádzaní a nediskriminácii, ktorá je založená na spoločných európskych hodnotách a princípoch.
- ❑ Podporovanie diskusie o spôsobe zvyšovania účasti v spoločnosti tých skupín, ktoré sú obeťou diskriminácie, ako aj podporovanie

vyrovnanej účasti mužov a žien vo všetkých oblastiach a na všetkých úrovniach.

Všetci jednotlivci a skupiny musia mať zmysuplné prostriedky a zručnosti k plnej a aktívnej účasti v spoločnosti bez ohľadu na pohlavie, rasový alebo etnický pôvod, náboženské vyznanie alebo vieru, zdravotné postihnutie, vek alebo sexuálnu orientáciu.

- Napomáhanie a zachovanie rozmanitosti a rovnosti. V európskom roku 2007 sa bude zdôrazňovať, že ľudia bez ohľadu na pohlavie, rasový alebo etnický pôvod, náboženské vyznanie alebo vieru, zdravotné postihnutie, vek alebo sexuálnu orientáciu môžu pozitívne prispievať k spoločnosti ako celku, najmä zvýrazňovaním výhod rôznorodosti. Európsky rok 2007 sa bude usilovať o zapojenie širšej spoločnosti do otvorenej diskusie o význame rozmanitosti v dnešnej Európe. Cieľovou skupinou by mala byť oblasť médií, vzdelávania a pod. Rozmanitosť a rovnosť by mali byť vnímané ako kľúčové hnacie motory kultúry rešpektovania, ktorá je pilierom prosperujúcej a kohéznej spoločnosti.
- Európsky rok 2007 sa bude usilovať o zvýšenie povedomia o význame podporovania dobrých vzťahov medzi všetkými komunitami v spoločnosti, predovšetkým medzi mladými ľuďmi, ako aj medzi generáciami. Malo by to spojiť rôzne skupiny a jednotlivcov v úsilí o podporu a šírenie hodnôt rovnakého zaobchádzania a boja proti diskriminácii. Aktivity na európskej úrovni, realizované ES, budú zahŕňať celoeurópsku informačnú a propagačnú kampaň, ktorá bude najrozsiahlejšou aktivitou na európskej úrovni. Ďalšími aktivitami budú dva prieskumy Eurobarometer, štúdie a štatistické analýzy a dve konferencie na slávnostné otvorenie a ukončenie roka v predsedajúcich krajinách EÚ (Nemecko a Portugalsko). Všetky tieto a ďalšie aktivity majú za cieľ na európskej úrovni rozšíriť povedomie o práve na rovnosť a nediskrimináciu propagovaním a podnecovaním debaty o zväčšujúcej sa rozmanitosti európskej spoločnosti.

Aj Európske fórum zdravotného postihnutia (EDF) sa zapojí do aktivít roku rovnakých príležitostí. V roku 2007 uplynie 10 rokov od jeho založenia. Toto výročie poskytuje možnosť na znovu spustenie kampane za prijatie európskej špecifickej smernice o zdravotnom

postihnutí. Okrem toho je tu symbolické prepojenie medzi 10. výročím vzniku EDF a 10. výročím prijatia Amsterdamskej zmluvy obsahujúcej článok 13, prvý článok o nediskriminácii v európskej zmluve, špecificky sa vzťahujúci na zdravotné postihnutie.

Cieľom kampane EDF a celoeurópskej výzvy je: zozbierať milión podpisov na podporu Európskej smernice o zdravotnom postihnutí, chrániacej osoby so zdravotným postihnutím pred diskrimináciou vo všetkých oblastiach života pod heslom „Diskriminácia ľudí so zdravotným postihnutím v Európe je realitou a môže sa stať históriou len prostredníctvom európskej legislatívy“.

Prehľad tvorby a čerpania finančných prostriedkov AP v SR za rok 2006

Príjmy

1. Účastnícke poplatky za víkend. Pobyť Turč. Teplice	Sk 42 370,00
2. Účast. popl. za SRK Dudince	Sk 183 810,00
3. Členské príspevky	Sk 19 550,00
4. Sponzorské príspevky	Sk 10 000,00
5. Kreditný úrok	Sk 206,60
6. Ostatné príjmy	Sk 18 220,00
7. 2 % z dane z príjmov	Sk 99 841,00

Príjmy spolu	Sk 373 997,60
---------------------	----------------------

Výdavky

1. Úhrada Turč. Teplice plus vrátenie popl.	Sk 41 820,00
2. Úhrada SRK Dudince plus vrátenie popl.	Sk 247 910,00
3. Úhrada za tlač Informátora	Sk 3 000,00
4. Kancelárske potreby	Sk 857,00
5. Zasadnutie Rady AP	Sk 6 720,00
6. Poštovné	Sk 4 038,00
7. Daň z kreditných úrokov	Sk 34,00
8. Poplatky v SLSP + poštovné	Sk 391,10
9. Ostatné náklady	Sk 22 196,50

Výdavky spolu	Sk 326 196,60
----------------------	----------------------

Rozpočet Asociácie polio v SR na rok 2007

Predpokladané príjmy

Zostatok na bežnom účte k 31.12.2006	Sk 202 969,22
Predpokladané členské príspevky	Sk 20 000,00
Účastnícke poplatky za SRK (50 osôb)	Sk 225 000,00
Sponzorské dary	Sk 5 000,00
2 % z dane z príjmov (predpoklad)	Sk 50 000,00
Úroky	Sk 300,00
Príjmy spolu	Sk 503 269,22

Predpokladané výdavky

Úhrada za SRK	Sk 225 000,00
Príspevok na SRK z 2 %	Sk 81 639,00
Výdavky na tlač Informátora	Sk 10 000,00
Poštovné	Sk 10 000,00
Zasadnutie Rady AP	Sk 6 000,00
Ostatné výdavky (tel. karty, kopírovanie, overovanie, kanc. potreby)	Sk 7 000,00
Daň z úrokov	Sk 57,00
Výdavky spolu	Sk 339 696,00

Upozornenie pre členov

Upozorňujeme našich členov, aby nezabudli zaplatiť členské príspevky. Náš účet je v Slovenskej sporiteľni v Bratislave, č.ú.: 0173146980/0900. Vklad na účet je bez poplatku. Do kolónky „Správa pre prijímateľa“ nazabudnite uviesť svoje meno.

Súčasne prosíme našich členov, ktorí majú vlastnú e-mailovú adresu, aby ju nahlásili tajomníčke AP, pani Hmirákovvej.

Svetový deň zdravotne postihnutých

Svetový deň zdravotne postihnutých sa koná vždy v inom regióne. Slovenský zväz telesne postihnutých ho usporiadal v roku 2007 pod heslom „Európsky rok rovnakých príležitostí pre všetkých na ceste k spravodlivej spoločnosti“. Konal sa v Aquaparku Tatralandia v regióne Liptova v dňoch od 24. do 26. mája, spojený s odborným seminárom, so spoločenskými podujatiami a športovými hrami. Usporiadateľmi boli Okresné centrá SZTP Liptovský Mikuláš a Ružomberok, pracovníci ktorých aj bdeli nad úspešným priebehom.

Aquapark Tatralandia je najväčší aquapark na Slovensku, v Čechách a Poľsku už aj s ubytovaním, ktorý musíte navštíviť a keď raz prídete, určite sa opäť vrátite... Niečo o lokalite, kde sme boli ubytovaní (pozri foto).



Tu sme boli ubytovaní

Tatralandia leží v nádhерnej scenérii hôr pri severnom brehu priehrady Liptovská Mara s výhľadom na Západné a Nízke Tatry. Je vzdialený len 2 km od Liptovského Mikuláša. Srdcom celoročného Aquaparku Tatralandia je zdroj termálnej vody, prúdaci z viac ako 2 500 m hĺbky s teplotou 60,7 C.

Minerálna voda Tatralandie blahodarne pôsobí na pohybové a dýchacie ústrojenstvo.



Toto všetko sme si mohli užívať aj my, ktorí sme boli vyslaní na Svetový deň zdravotne postihnutých za našu Asociáciu polio: Janka a Dušan Šebianovci, Zuzka Lichtešteínová, Helena Juríčková. Dostali sme čipové karty, s ktorými sme mali vstup na kúpalisko na 3 hodiny denne zadarmo. Kto chcel, mohol sa zúčastniť fakultatívnych výletov (plavba po Mare, Vlkolíne, Pribilina).

Hneď prvý deň sa konalo športové popoludnie a súťažilo sa v disciplínach: ruské kolky, hod loptičkou na cieľ, hod granátom na cieľ, hod loptičkou do plechoviek, slalom pre vozíčkarov, plávanie a kopnutie lopty na bránu. Každý si mohol vybrať štyri disciplíny, z ktorých bol aj vyhodnotený. Na súťažiach sa zúčastnilo viac ako sto účastníkov a tak bola dobrá konkurencia medzi jednotlivými členmi. Veľmi dobre v súťažiach si počínala Helena Juríčková, ktorá skončila celkovo na 9. mieste a Dušan Šebian, ktorý celkovo skončil na 14. mieste. Myslím si, že keď sa súťaží zúčastnilo vyše sto členov, jednotlivé miesta pre naše PÓLIO sú vynikajúce.

Druhý deň bol venovaný odbornému semináru na témy, ktoré zaujali všetkých účastníkov. Seminár viedla predsedníčka SZTP Ing. Monika Vrábľová.

Samotný priebeh Svetového dňa zdravotne postihnutých sledovala aj TV JOJ, časť šotu bola vysielaná v hlavnom spravodajskom programe – Televízne noviny.



Polio členovia vo svojom indiánskom stane



V piatok bol spoločenský večer s vyhodnotením športových disciplín a bohatou tombolou, do ktorej prispelo 151 sponzorov. Hodnotných cien bolo veľa a tak vyše dvoch hodín, s krátkymi prestávkami, sa vyhlasovala tombola. Završením večera bol krásny ohňostroj a zábava až do rána. Z tohto Svetového dňa zdravotne postihnutých si odnášame krásne spomienky.

Janka Šebianová

Po rokoch znova v Jánskych ...

Posledný víkend v apríli zorganizovala Asociácia polio pre svojich členov zájazd do Jánskych Lázní. Nadšenie účastníkov bolo veľké a neváhali svoje dojmy dať aj na papier. V nasledujúcich troch článkoch uverejňujeme pocity niektorých účastníkov, ktoré odzrkadľujú spokojnosť s touto akciou.

Boli sme v Jánskych Láznach

Koncom apríla v Jánskych Láznach často súperí ešte jar so zimou. Tohto roku, konkrétne v posledný aprílový víkend 2007 mala tu však jar definitívne vyhrané. Hádám jej k tomu víťazstvu dopomohli aj želania „pútnikov“ z našej

AP, ktorí sa práve v tomto termíne chystali do svojej Mekky – do Jánskych Lázní.

Cesta prebehla hladko, celý pobyt bol vydarený a počasie v Krkonošiach nás privítalo ako milých hostí. Ale nielen počasie, milého privítania sa nám dostalo aj od personálu hotela Astória, kde nám bolo poskytnuté výhodné ubytovanie, strava a všetky dostupné služby s patričnou ochotou a ústretovosťou. Srdečná vďaka!

Mnohí z nás prijali s veľkým nadšením možnosť zapožičať si od nášho jánsko-lázeňského priateľa Bohouša elektrický vozík. Znamenalo to taký luxus, že sme mohli nielen sedieť na lavičke pred kolonádou a spomínať na cestičky a zákutia, ktoré sme kedysi schodili, ale mohli sme ich pozdraviť tvárou v tvár, vychutnať bezprostredne ich vôňu a porovnať, čo sa za roky zmenilo a z čoho ešte cítiť voľakedajší dych. Tak ako sa mnoho zmenilo v každom z nás a mnohé zostalo nezmenené.

Snáď nie je nadsadené tvrdenie, že je nezmenený, pretože je príliš silný aj náš vzťah k Jánskym Lázniam. Každý z nás má napísané jánsko-lázeňské pamäti. V tých pamätiach sú aj spomienky na veľa dobrých priateľov. Mnohí z nás udržiavame tieto priateľstvá zrodené ešte v detstve. Spomíname na ľudí, s ktorými kontakt sa nám prerušil, ale tešíme sa každej správičke o nich. V Astorke sa v rovnakom termíne konal aj zraz obrnárov z českej asociácie. Bola to príležitosť na spomienky na spoločných známym, spoločné zážitky, ale aj na výmenu životných skúseností.

Program nášho pobytu bol viac-menej individuálny. Veď individuálne boli aj naše potreby pozdraviť sa s „Jánkami“. Vďaka sme však uvítali obetavosť našej Mariky, ktorá nás, sľaby aj ako „domáca“, uviedla do staronového prostredia a umožnila nám napríklad bezproblémovú návštevu nového rehabilitačného bazénu, posedenie pri hudbe v kolonáde, alebo na rozlúčku okružnú cestu autobusom Jánkami, pri ktorej sa mnohým z nás zaleskla v oku skrývaná slzička dojatia.

Vďaka všetkým priateľom z našej asociácie, ktorí obetovali svoju cennú energiu na uskutočnenie pekného výletu. Naše pamäti sú bohatšie o pekné dojmy, známe obrazy v našich srdiečkach sú osviežené čerstvými farbami a teplo, čo sme si priniesli domov, je nielen od krkonošského slnka a zhovievavého Krakonošovho úsmevu.

Spomínajú Anka Feriancová a Zuzka Lichtenšteinová



Krásne spomienky na Jánske

Jánské Lázně... kúpele nášho detstva... myslím, že každý tam bol ako dieťa a má len tie najkrajšie spomienky. A ja som sa rozhodla tie svoje obnoviť nedávno. Prihlásila som sa síce možno posledná (ďakujem Anke), ale neľutujem. Cesta vlakom do Žiliny ubehla ani neviem ako. V kupé som bola s Vierkou, Martou a Janom. V Žiline nás čakal objednaný autobus a zlatý šofér Ivan, ktorý nám všetkým pomáhal. V autobuse bolo pohodlne a veselo, všetci sme boli radi, že sa vidíme a do Jánskych Lázní sme dorazili ešte pred večerom. Ubytovali sme sa v hoteli Astória a išli na večeru. Prvým prekvapením bol čašník František, ktorý hneď pochopil, že sme super obrnárska rodina a svojím humorom si nás hneď všetkých získal. Druhým prekvapením boli, aspoň pre mňa, po večeri „rakvičky“, ktoré sme si ako deti kupovali v cukrárni a ktoré som ja nejedla 39 rokov. Po večeri sme vyrazili obzrieť si tie miesta, ktoré sme mali v očiach a srdciach tak dlho schované. Moje prvé doj-my boli úžasné, tam je Cukrárna, Janský dvůr, Lázeňák, Kolonáda... Všetko to tam bolo, len trocha iné... Hneď som si vyšla po schodoch „mojej“ detskej liečebne, pre ktoré som sa v detstve toľko naplakala. Vždy, keď som ich zbadala, bolo mi jasné, že tam musím zostať.

Na druhý deň, hneď po raňajkách nás Marika previedla detskou liečebňou, ktorú sme, samozrejme, nespoznávali a doviedla nás do nového relaxačného bazéna, ktorý bol super. Vybláznili sme sa ako malé deti a neľutovali ani tých 150 Kč, už sme sa tešili že na druhý deň sme tam opäť. Po obede niekto dostal nápad, že pôjdeme na výlet lanovkou na Černou horu. Aký super nápad to bol, som zistila, keď sme počas jazdy mali vystúpiť z lanovky na stanici a aj potom keď Igor povedal, že pôjdeme pešo na Černou boudu, odkiaľ je krásny výhľad na Sněžku. Igorových „asi 500 m“ bolo nekonečných, po snehu, s ktorým sme nerátali a tak sme mali na nohách botasky a Helenka dokonca plátenky. Ale nakoniec sme tam predsa len došli, ten pohľad stál zato a káva, pivo či teplá čokoláda boli zaslužené. Cesta späť, neviem prečo, bola kratšia a jazda lanovkou dole kopcom úžasná. Laco nás odviezol do hotela svojím autom rovno na večeru. A zasa na druhé poschodie po schodoch, hotel totiž nemal výťah. Čo sme mali robiť, tak sme to my, baby, brali ako diétu. Večer bola zábava v Kolonáde, posedeli sme pri živé hudbe a keď sme sa vrátili do hotela, čakala nás ďalšia „živá hudba“ v jedálni – dve gitary a k tomu spev všetkých zúčastnených, aj z českej asociácie.

Na ďalší deň po raňajkách sme išli do toho super bazéna a užívali si plávanie, masážne prúdy a nakoniec aj posedenie vo vírivke. Poobede sme sa vybrali do okolia a fotili si Krakonoša, Studničku lásky, altánok a všetko čo nás zaujalo. Počasie bolo celé dni ako na objednávku, no v ten deň sa trochu rozfúkalo, tak sme zakotvili v Kolonáde na kávu a zmrzlinu. Keď sme prechádzali okolo cukrárne, nedalo nám a zašli sme si zaspomínať, kam sme kedysi chodili kupovať eskymo za 50 halierov. Po večeri sme ostali v jedálni, kde nám Marika rozdala krásne kalendáre s fotkami Jánских Lázní a vedúci českej Asociácie polio nám rozprával o ich problémoch a radoostiach. Potom sme si urobili veselý večer, rozprávali sme si vtipy, pridala sa aj český vedúci Jindra a my sme zistili, že nie je až taký vážny, ako sa zdal. Bolo super a tak sa nám vôbec nechcelo ísť spať, aj keď sme vedeli, že nás ráno čaká dlhá cesta domov. Ráno sme sa zasa zišli všetci pri recepcii s kuframi a taškami a po raňajkách sme sa srdečne rozlúčili, aj s personálom a naším čašníkom Františkom a sľúbili sme, že o rok možno zase

Spomínala Monika Bednárová

Do Jánských Lázní po 33. letech

Neviem, či osud, alebo len náhoda chceli, aby sa mi ozvala kamarátka – obrnárka, s ktorou si vinšujeme na výročité sviatky. Otázka znela: Vieš, že obrnári robia zájazd do Jánských a ideš? Trvalo len pár sekúnd a už som spovedala manžela, člena AP, prečo mlčal ani partizán a nepovedal mi o tom. Aj keď už bolo 2 týždne po termíne, bolo ešte voľné miesto. Po úhrade pobytu som už len čakala, kedy nastane deň D a ja pocestujem do Žiliny, kde bol zraz účastníkov, ktorí išli autobusom. Nepoznala som nikoho, iba Moniku – spolužiačku zo zdravotnej školy, s ktorou sme sa stretli pred 18 rokmi a teraz nás čakalo stretnutie po 15 rokoch. Nezmenila sa, pribudlo jej, tak ako mne, pár vejárikov na tvári, 2 francúzky na uľahčenie chôdze, inak nič. Ostatní ma prijali milo, keď sa dozvedeli, že som manželka ich “dvorného fotografa”. Cesta do Jánských ubiehala rýchle, bezpečne, vďaka vodičovi, ktorého nám vymenili na poslednú chvíľu. Účastníci medzi sebou debatovali, ponúkali sa dobrotami a špecialitami toho, ktorého regiónu. V Jánských nás už čakali obrnári z družobnej, českej Asociácie polio, ktorí tam mali víkendový pobyt, alebo boli ako pacienti v kúpeľoch.

Po rýchlom ubytovaní a chutnej večeri sme vyrazili s Ankou, Monikou a Igorom na obhliadku večerných krás Jánských. Cestu nám spríjemňovalo podpichovanie jeden druhého a následný smiech. Došli sme po kolonádu, zháňali WC, nakoľko české pivo tlačilo náš mechúr. Unavení od sedenia v autobuse sme si nechali prehliadku na ďalší deň. V novom prostredí sa zaspávalo vynikajúco. Vraví sa, že čo sa sníva na novom mieste, to sa splní. Snáď ostatným, ktorí si sen zapamätali.

Druhý deň ráno nás privítalo usmiate slniečko. Marika při raňajkách poinformovala o programe dňa, rozdala záujemcom zaplatené lístky do bazénu, ostatní mali individuálny program. Ťažšie chodiaci si skúšali umenie na zapožičaných elektrických vozíčkoch, ktoré im umožnili dostať aj do kopcovitého terénu. Pohľad z terasy Grandu na okolie mi pripomenul, ako sme v detských časoch túžili ísť von, no sestričky nás držali zatvorené na terase. Keďže moje dvojnásobné topenie ma odrádza od akejkoľvek vodnej plochy väčšej ako vaňa, posedávala som na kolonáde, obzerala si okolo idúcich obrnárov. V ich črtách som sa snažila nájsť niekoho, koho by som

spoznala, oslovila, kto mohol byť so mnou ako dieťa v Jánskych. Vek však urobil svoje a snáď aj moja, ako sa u nás na maďaroch povie „HOSIPA“.

Kým Marika, Igor a Monika mali rehabilitáciu v bazéne, stihla som ochutnať zákusky v cukrárni pod Grandom. Boli vynikajúce a tak, keď vyšli z vody na slniečko, referovala som im, kde si môžu zvýšiť hladinu cukru. Obed, ako aj celá strava pobytu boli nad očakávanie. Čašníci - František a Ivoš, ktorí nás obsluhovali, boli zlatí, príjemní, robili všetko o čo sme požiadali a tak posledný večer pobytu im Marika ponúkla čestné členstvo v AP, ktoré prijali. Druhý deň večer tí, ktorí mali záujem, mohli ísť za zľavnené vstupné na diskotéku do kolonády. Neviem ako iní, ale očakávala som, že hudba bude iná, zameraná viac na vekovú kategóriu účastníkov, budú si mocť zatancovať aj vozíčkari, no nestalo sa tak. Kolonáda musí vymeniť diskdžokeja, aby im neodchádzali ľudia. Keď nás to prestalo baviť, pobrali sme sa do reštaurácie hotelu Astorka, kde sme začali v speve robiť konkurenciu českým obrnárom. S Ankou, Igorom, Ferkom Kánom, ktorý nám tercoval, sme začali množstvo piesní nášho krásneho Slovenska. Čas však pokročil, únava nás začala zmáhať a tak sme sa odobrali spať.

Nedeľné ráno nezmenilo svoju slnkom zaliatu tvár. Program dňa bol voľný. Niektorí išli lanovkou na Čiernu horu, iní mali rande s kamarátmi, ktorých si pozvali, my sme sa túlili po Jánskych smerom k novej detskej liečebni, kostolu, k mojej milovanej Réve, kde ma naučili chodiť, k bývalej ekonomickej škole a pod. Kopec nad Révou bol však nad moje sily, vďaka potiacim sa rukám a nevhodným francúzkam. Cestu na Hofmanovu boudu snáď zvládnem, keď mi ubudne pár kíľ. Večer nás čakalo stretnutie s českými obrnarmi. Pozdravil nás ich predseda pán Beneš, ktorý nás poinformoval o ich činnosti, poriadaných akciách, financovaní. Myslím, že aj ostatní im závidia 7 týždňový pobyt v kúpeľoch zadarmo. Naše 3 týždne v kategórii B sú podľa mňa slabý čajíček na regenerovanie. V besede pri spoločnom stole za účasti Mariky, Marcelky Gašovej, manželov Grajcárovcov, Petříkovcov a mňa padali návrhy, ako ďalej pomôcť obrnárom. Lebo keď si my nepomôžeme, nik iný za nás vojnu nevyhrá a obrnárom treba pomôcť. Spoločný česko-slovenský večer sa niesol v dobrej zábave, ktorej nechýbali vtipy, piesne české, moravské i slovenské a keby sme nemuseli druhý deň odísť, ostali by sme až do rána bieleho.

Tak, ako sa niečo začína, tak sa aj končí. Oстане nám len spomienka na záverečnú okružnú jazdu autobusom k detskej liečebni, okolo novej ekonomickej školy, pohľad na Hofmanky, novú cestu lanovky. Obrnári v Jánskych zažili 3 krásne dni, zhodli sa v tom, že do Jánskych sa treba vrátiť po pár rokoch, pozrieť sa ako zmenili svoju tvár.

Cesta spať domov ubiehala oveľa rýchlejšie ako do Jánskych. Keď som v mieste svojho rodiska Bytči vystupovala, bolo mi ľúto, že sa musím rozlúčiť s milými, zábavnými ľuďmi, ktorí ma neznámu prijali medzi seba a s ktorými ma teraz viaže určité puto.

A preto, keď budete na Gemeri, ozvite sa mi, tak ako pacienti s SM, medzi ktorými som doteraz pôsobila.

Vďaka za všetko. Zdraví

Danica (Köbölóvá)

Zrušený víkendový pobyt – prečo?

Prvýkrát za existencie Asociácie polio sme boli nútení zrušiť naplánované víkendové stretnutie, ktoré bolo zabezpečené vo Vysokých Tatrách v Novom Smokovci. Vzhľadom na organizovaný zájazd do Jánskych Lázní – mimochodom veľmi úspešný, o čom píšeme na inom mieste – bola účasť prihlásených na víkendovku pomerne nízka, iba 26 členov. Žiaľ, tento počet sa menil zo dňa na deň smerom dole. Týždeň po termíne, kedy mal byť zaplatený účasťnícky poplatok, z prihlásených členov nezaplatilo tento asi polovica. Toto bol dôvod zrušenia celého pobytu.

Touto cestou chcem poprosiť našich členov, aby dodržiavali termíny, určené na zaplatenie účasťníckeho poplatku našich akcií. Po termíne budeme považovať dotyčného člena, ktorý nezaplatil účasťnícky poplatok, za neprihláseného na akciu.

Ďakujem za pochopenie a verím, že k podobným prípadom už nedôjde.

A. Suchá, predsedníčka AP v SR

Projekty realizované Slovenským zväzom telesne postihnutých a podporované Európskym sociálnym fondom

Jednou z úloh, ktorú chce svojou činnosťou podporovať Slovenský zväz telesne postihnutých, je pomáhať telesne a zdravotne postihnutým občanom pri zapájaní sa do pracovného procesu. Za týmto účelom boli vypracované a aj zahájené dva projekty, zamerané na nadobudnutie zručnosti v práci na PC, ale aj zdokonalenie sa v širokých škálach tejto činnosti. Projekty zahŕňujú oblasť celého Slovenska.

- ❑ Jeden projekt sa realizuje v rámci bratislavského samosprávneho kraja pod názvom „Vzdelávanie v informačných a komunikačných technológiách pre občanov so zdravotným postihnutím“
- ❑ Druhý projekt sa realizuje pre ostatné regióny Slovenska pod názvom „Vzdelávanie v informačných a komunikačných technológiách pre občanov so zdravotným postihnutím – podpora zamestnateľnosti“

K vypracovaniu týchto projektov nás priviedla aj skutočnosť, že skupina osôb so zdravotným postihnutím je jednou zo znevýhodnených skupín na trhu práce v dôsledku predchádzajúceho systému odbornej prípravy pre osoby so zdravotným postihnutím a pre nedôveru zamestnávateľov voči ich odborným spôsobilostiam. Tak ako zdravá populácia potrebuje rôzne informácie v rôznych oblastiach, aj títo spoluobčania potrebujú ku každodennému životu informácie, väčšinou špecifické vzhľadom na svoje postihnutie. Vieme, že na základe výsledkov prieskumu bezbariérových zariadení na Slovensku, nemajú veľa možnosti, aby sa aktívne zapojili do bežného života. Realizáciou našich projektov im ponúkame možnosť integrovať sa do spoločnosti a aktívneho života. Chceme ich motivovať k získaniu štandardu počítačovej gramotnosti. Zručnosti v informačných a komunikačných technológiách sú cestou k získaniu pracovného miesta na otvorenom trhu práce. Po absolvovaní tohto kurzu sa zväčší možnosť zamestnať sa v administratíve, v stredných manažérskych pozíciách, alebo iných pracovných pozíciách. Práve prostredníctvom informačných technológií možno získať pracovné miesto prostredníctvom nových foriem zamestnávania, medzi ktoré patrí práca na diaľku – teleworking, resp.

získanie pracovného miesta na otvorenom trhu práce vďaka všeobecne prenositeľným zručnostiam. Osobitne sa venuje pozornosť školeniam v databázových zručnostiach.

Projekty sú určené pre začiatočníkov, mierne pokročilých, ako aj pokročilých. Snahou je, aby účastníci každého kurzu boli približne vedomostne na rovnakej úrovni.

Cieľom projektov je:

- ❑ Zlepšiť zamestnateľnosť uchádzačov o zamestnanie so zdravotným postihnutím
- ❑ Integrácia občanov so zdravotným postihnutím do spoločnosti
- ❑ Motivovať zdravotne postihnutých občanov k získaniu štandardu počítačovej gramotnosti na úrovni ECDL
- ❑ Zavedenie e-learningovej formy vzdelávania v komunikačných a informačných technológiách pre osoby so zdravotným postihnutím
- ❑ Poskytnúť vzdelávanie v IKT osobám s bariérami vo využívaní nových technológií

Prvý projekt na základe výzvy vyhlásenej pre jednotný programový dokument – JPD, pre bratislavský samosprávny kraj, bol zahájený v druhej polovici roku 2006 a bude končiť v júni 2008. Na jeho realizácii sa môžu zúčastniť tieto cieľové skupiny:

- ❑ Členovia Slovenského zväzu telesne postihnutých a organizácií združených v Národnej rade občanov so zdravotným postihnutím v SR, ktorí sú znevýhodnenou skupinou uchádzačov o zamestnanie
- ❑ Občania so zdravotným postihnutím ohrození sociálnym vylúčením

Cieľové skupiny druhého projektu, určeného pre ostatné regióny Slovenska, sú tieto:

- ❑ Nezamestnaní občania so zdravotným postihnutím – členovia Slovenského zväzu telesne postihnutých
- ❑ Nezamestnaní občania so zdravotným postihnutím - členovia iných organizácií združených v Národnej rade občanov so zdravotným postihnutím v SR

- ❑ Nezamestnaní občania so zdravotným postihnutím z databáz Agentúr podporovaného zamestnávania

V rámci Slovenska prebiehajú tieto kurzy v Žiline, Košiciach a Liptovskom Mikuláši. Momentálne sa rieši otázka usporiadania kurzov aj v Banskej Bystrici. Projekt Sektorového operačného programu – SOP končí 31. decembra 2007.

Očakávané výstupy z realizácie oboch projektov:

- ♣ Využívanie naučených zručností v praxi
- ♣ Absolvovanie ECDL skúšky
- ♣ Zvýšenie schopnosti samoštúdia

***Ak máte záujem zúčastniť sa na kurzoch PC, informujte sa na
Republikovom centre SZTP, Ševčenkova 19, 850 01 Bratislava,
tel.: 02/6381 4478, e-mail: bariery@sztp.sk***

Ďalšie novinky

o postpoliomyelitickom syndróme

(2. pokračovanie z minulého čísla)

Postpolio syndróm (PPS) je novo zistená neskorá manifestácia poliomyelitídy, prekonanej pred mnohými rokmi. V posledných 25 rokoch sa stal PPS pomerne častým ochorením, s ktorých prichádzajú pacienti za svojimi lekármi. Podľa celoštátnej ankety roku 1987 odhadli, že asi polovica zo 640 000 osôb s prekonanou poliomyelitídou v USA má teraz PPS. Ďalšie štúdie v deväťdesiatych rokoch ukázali, že z osôb, ktoré prežili poliomyelitídu, má PPS 28,5 - 64 %. Podľa údajov z rôznych správ objavuje sa PPS priemerne za 35 rokov po akútnej poliomyelitíde, s rozpätím 8 - 71 rokov. Nie je isté, či incidencia (výskyt) PPS stúpa s vekom, ale je to najčastejšie uznávaná hypotéza. Súčasný vysoký počet pacientov s PPS je asi následok epidémií poliomyelitídy v štyridsiatych a päťdesiatych rokoch minulého storočia.

Vznik PPS je častejší po prežití akútnej, ťažko prebiehajúcej poliomyelitíde s parézami, ak vzniklo akútne polio v dorastovom alebo dospelom veku, pri neúplnom uzdravení a väčšej telesnej námahe. Incidencia PPS údajne ročne stúpa o 1-2 %. Napriek tomu, že jeho priebeh je pomalý, môže sa PPS prejavovať škálou rôznych ťažkostí.

Príznaky manifestného PPS

Diagnostické kritéria PPS, používané dnes väčšinou klinikov a výskumníkov, prvý popísal roku 1972 Mulder. Patria k nim:

- predchádzajúce prežitie poliomyelitídy s reziduálnou stratou motorického neurónu (podľa typickej anamnézy, neurologického vyšetrenia, alebo elektromyografického vyšetrenia),
- pätnásť a viac rokov od neurologickej a funkčnej stabilizácie rekonvalescenta po akútnom ochorení,
- postupný, zriedka rýchly nástup nových chabých obrín či abnormálnej svalovej únavnosti, atrofie svalov alebo celková únava,
- vylúčenie iných príčin vyvolávajúcich podobné ťažkosti.

Ukázalo sa, že prejavy PPS sú podobné na celom svete. Jedným z najčastejších príznakov je celková únava. Často je popisovaná ako celkové vyčerpanie, únavnosť, alebo nedostatok síl už po minimálnej fyzickej záťaži. Ťažšia únava môže narušiť telesnú i duševnú činnosť, pacient sa nemôže koncentrovať. To viedlo k hypotéze, že celkovú únavu vyvoláva skôr porucha funkcie mozgu ako dezintegrácia motorických centier a neuromuskulárnych spojok.

Novo vzniknuté chabé obrny, niekedy sprevádzané atrofiou svalov, sú najzávažnejším nervovým poškodením pri PPS, lebo niekedy prechádza až do progresívnej atrofie svalov. Nové obrny sú obvykle asymetrické a môžu postihnúť horné či dolné končatiny, niekedy oboje. Obrny pomaly progredujú. Môžu sa objaviť na už skôr postihnutých svaloch (s reziduálnym poškodením, alebo celkom zotavených) i na svaloch, ktoré v akútnej fáze poliomyelitídy neboli postihnuté. Elektromyografické vyšetrenie ukázalo, že

veľa viditeľne nepostihnutých svalov má v akútnej fáze poliomyelitídy subklinické zmeny.

Nové obrny sa častejšie objavia na už skôr poškodených svaloch. Abnormálna svalová únava je tiež prejavom PPS a môže predchádzať vzniku nových chabých obrn. Dostavuje sa po niekoľkoročnom období kludu následkom ťažkého svalového zaťaženia. Takéto bolesti svalov sú asi vyvolené preťažením chabých svalov. Palpácia svalov je bolestivá. Pri nových obrnách, ale i bez nich, sa môžu objaviť svalové zášklby, kŕče alebo pseudohypertrofia svalov. Môže dôjsť k respiračnej nedostatočnosti, k poruchám prehĺtania, reči, lícnych nervov, ku strate hlasu i k zástavám dýchania v spánku.

Bolesti kĺbov sa zvyšujú s narastajúcou fyzickou aktivitou pacienta. Ich príčiny sú rôzne, od preťaženia šliach a väzov, cez zmeny postavenia kĺbov, zhoršovaniu skoliózy až po abnormálny mechanizmus pohybov. Často nasleduje obmedzená mobilita, ktorá môže viesť pri nezaťažovaní obrn ku svalovej atrofii.

Patofyziológia

Príčina PPS nie je známa. Najčastejšie sa predpokladá, že nadmerné zaťažovanie zvyškových funkčných neurónov vedie k výpadku nových nervových zakončení, prípadne samotného motorického neurónu. Sekčné nálezy u 16 zo 17 pacientov s PPS svedčili o zápale spinálnej miechy. To môže odpovedať prítomnosti perzistujúcej poliomyelitckej infekcie a autoimunitnej reakcie, alebo priamo o reakcii na odumierajúce neuróny. Niektorí bádatelia sa domnievajú, že ide o perzistujúcu infekciu polio vírusom.

Laboratórne vyšetrenia

Slúžia predovšetkým na potvrdenie či vyvrátenie diagnózy PPS. Rutinné vyšetrenie krvi dáva obvykle normálny nález. U malého počtu pacientov s nadmernou svalovou záťažou môže byť zvýšená hladina kreatinkinázy. V likvore môže byť nešpecificky zvýšená hladina bielkovín. Elektromyograficky sa nájdu rovnaké zmeny ako pri poliomyelitíde, čo ale nestačí k odlíšieniu

pacientov s PPS od asymptomatických osôb, ktorí prekonali poliomyelitídu. Elektromyografia a meranie rýchlosti vedenia nervových vzruchov sú najvhodnejšie metódy na zistenie a vylúčenie iných ochorení (radikulopatia, neuropatia, myopatia).

Terapia

Generalizovanú únavu možno najlepšie liečiť zmenou životosprávy spočívajúcou v znížení fyzickej aktivity, s častým odpočinkom a krátkym popoludňajším spánkom, ďalej v znižovaní telesnej hmotnosti a užívaní podporných pomôcok - ortézy, palíc a vozíkov. Na zníženie únavy boli navrhnuté i niektoré lieky, ale iba Amantadin a Pyridostigmin boli vyskúšané, avšak nemali väčší efekt.

Najväčší pokrok v liečbe PPS spočíva v zistení, že ľahké až stredne ťažké obrny možno zlepšiť miernym cvičením, ktoré nevedú k únave. Cvičenie sa nikdy nesmie prehnať. Má trvať krátko a po ňom musí nasledovať dostatočný odpočinok pred ďalším cvičením. Vhodné je cvičiť vždy obdeň. Podobne možno liečiť svalovú únavu.

Obrna mozgových nervov môže viesť k zlyhaniu dýchania, k poruche prehĺtania a spánku. Pri liečbe respiračných ťažkostí sa používajú dýchacie aparátúry, výnimočne tracheostómia. U týchto pacientov je plne indikované očkovanie pneumokokovou a chrípkovou vakcínou i absolútny zákaz fajčenia.

MUDr. Z. Baranová, PhD
Zdroj: Post-Polio Health

Naše rady opustil 21.4.2007

Lukáš Janák z Trnavy

Venujme mu tichú spomienku!

Jubilanti 2007

75	26.8, MUDr. Kunay	Michal	Košice
70	9.2. Olach	Vincent	Čachtice
	22.2. Lichtensteinová	Zuzana	Turčianske Teplice
	27.5. Szatmáry	Lórant	Rožňava
	10.7. Holíčková	Mária	Skalka nad Váhom
	29.10. Ing. Suchá	Alica	Bratislava
	19.11. Časlavka	Josef	Rožňava
	25.12. Frantová	Eva	Nové Zámky
65	12.1. Druková	Margita	Stará Turá
	7.2. Ing. Gašparík	Vladimír	Bratislava
	13.5. Liškayová	Ľudmila	Krupina
	15.5. Šúry	Ján	Trnava - Modranka
	16.5. Lehotzká	Perla	Košice
	7.7. Ježková	Zdenka	Strančice - ČR
	11.10. Balajová	Mária	Mnichova Lehota
	14.10. Zeleňák	Karol	Bánov
	21.10. Belejová	Mária	Bratislava
	17.11. Zacharová	Irena	Báb
	26.12. Poremba	Štefan	Prešov
60	8.1. Konrádeková	Margita	Bratislava
	12.2. Schýbalová	Valéria	Michalovce
	21.2. Mičlo	Bohuslav	Dunajská Streda
	1.4. JUDr. Horváthová	Danica	Bratislava

	22.4. Kočišková	Helena	Michalovce
	20.5. Bučeková	Mária	Bratislava
	1.6. Ratajová	Zdenka	Martin - Košúty
	9.7. Torma	Matej	Ložín
	30.7. Roszkos	Ondrej	Šamorín
	4.8. Ing. Slimák	Miroslav	Bratislava
	13.8. Košec	Jozef	Močenok
	26.8. Farkaš	Elemír	Rožňava
	10.9. Pinzik	Ľubomír	Rimavská Sobota
	17.9. Pokorný	Anton	Nová Baňa
	8.12. Kubiš	Ján	Trnava
	30.12. Karnajová	Helena	Humenné
55	22.1. Richter	Vladimír	Bratislava
	23.1. Petříková	Zdenka	Košice
	28.1. Gracová	Anna	Kežmarok
	1.2. Krajčovičová	Margita	Ludanice
	21.4. Bakajsa	Michal	Michalovce
	9.5. Hegeduš	Jonáš	Nové Zámky
	12.7. Čerňanský	Jozef	Petrova Lehota
	4.8. Köbölóvá	Daniela	Rimavská Sobota
	31.8. Mažáryová	Zdenka	Martin
	12.9. Ing.arch.Mudrák	Pavol	Poprad
	12.9. MUDr. Vereščáková	Mária	Trebišov
	13.9. Ing. Mruzek	Čestmír	Ostrava-Poruba
	22.9. Michaličová	Jarmila	Prešov
	29.9. Bartková	Marta	Košice
	13.10. Mozgová	Anna	Smižany
	12.11. Lazo	Jaroslav	Trenčianska Turná
	12.11. Ing. Rusinová	Daniela	Spišská Nová Ves
	13.12. Vajdová	Irena	Modra nad Cirochou
	20.12. Mlích	Pavol	Čadca
	26.12. Juhášová	Eva	Poprad

50	2.1. Sás	Ján	Bratislava
	19.2. Nevlazla	Ľubomír	Zvolen
	8.3. Fux	František	Veselí nad Moravou
	12.3. Ralbovský	Jozef	Sološnica
	13.3. Angelovič	Marián	Košice
	19.3. Ing. Slezáková	Jozefína	Nové Mesto n Váhom
	12.4. Szabó	Ján	Veľké Kapušany
	20.7. Sunitrová	Ľudmila	Pavlovce nad Uhom
	30.9. Csibová	Anna	Bratislava
	28.10. Nesládeková	Marta	Poprad
45	5.11. Papay	Peter	Humenné
	11.3. Čapkovičová	Mária	Dolná Krupá
	16.5. Urbanič	Igor	Stará Turá
	30.8. Jambrich	Marian	Sebedražie
40	23.3. Špunta	Marián	Malá Čalomija
	22.4. Košťálová	Mária	Smižany
30	29.10. Haršány	Branislav	Cífer

Informátor Asociácie polio v SR

Vydáva a bezplatne rozširuje pre svojich členov a priaznivcov AP v SR

Zostavila. Ing. Alica Suchá
Grafická úprava: Sofi-Senková
Vytlačil: Kartprint

Zloženie Rady Asociácie polio v SR

Predseda:	Ing. Alica Suchá
Podpredsedovia:	Ing. Jozef Danek Ing. Jozefína Slezáková
Tajomníčka:	Mgr. Anna Hmiráková
Hospodárka:	Helena Kánová
Členovia:	MUDr. Zuzana Baranová, PhD. Eva Lazurová Emília Staňáková Miloš Stilhammer

Kontrolná komisia AP v SR

Predsedníčka:	Jana Šebianová
Členovia:	Zuzana Lichtensteinová Mgr. Mária Mruzková