

# 30 rokov časopisu Informátor

Asociácie polio v SR



Ročník XXXI. • jar • leto • 1/2026

Polio  
Vaccine

**Tridsať rokov vydávania časopisu *Informátor*** je jubileum, ktoré patrí všetkým - tak autorom, redaktorom, spolupracovníkom, ako aj čitateľom – tým, pre ktorých bol a je tento časopis určený a pred ktorým sa nedá inak, než sa na chvíľu zastaviť. A úprimne, ja osobne pred samotným nápadom tento časopis založiť symbolicky snímam svoj klobúk, hoci mám len taký letný, s krepkou a stuhou, bez koruny.

Osobitné uznanie patrí tým, ktorí stáli pri zrode myšlienky vydávať tento časopis. Ich vízia bola jednoduchá, no mimoriadne záslužná: vytvoriť priestor, kde budú pre ľudí s následkami poliomyelitídy zhromažďované a zrozumiteľne sprostredkované dôležité informácie. V čase, keď dostupnosť informácií nebola samozrejmosťou, to bol čin empatie a hlbokej zodpovednosti z potreby pomáhať, informovať a spájať ľudí, ktorých život ovplyvnila detská obrna. Nebola to myšlienka jednoduchá ani pohodlná.


O to viac si zaslúžia obdiv všetci, ktorí sa počas uplynulých tridsiatich rokov podieľali na tvorbe *Informátora*. Ich neúnavná práca pri vyhľadávaní, spracúvaní a spisovaní informácií bola a je nesmierne dôležitá. Vďaka nim sa čitateľia mohli zorientovať v predpisoch, dozvedieť sa o svojich právach a možnostiach a často v nich nájsť povzbudenie v tom, že na svoje problémy nie sú sami. Znamenalo to venovať tejto práci čas, energiu a vytrvalosť – a to bez nároku na uznanie. Viem, o čom hovorím. Počas uplynulej zimy som všetkých 26 čísel vydaných v papierovej podobe v rokoch 1996 – 2011 prepísala do elektronickej formy. Pri tejto práci som si naplno uvedomila, aké množstvo cenných informácií vznikalo v čase, keď bol internet ešte v plienkach – nie ako dnes, keď potrebné vedomosti získame na niekoľko kliknutí, alebo sa môžeme priamo obrátiť na umelú inteligenciu.

*Informátor* však nikdy nebol len súborom paragrafov a oznamov. Bol a je miestom, kde sa stretávajú skúsenosti, ľudské príbehy, rady a vzájomné porozumenie. Časopis, ktorý vznikol z empatie a pre ľudí – a práve to mu pridáva na hodnotu.

Tridsať rokov vytrvalej práce je dôkazom toho, že dobré myšlienky majú silu prežiť. Veľká vďaka patrí všetkým, ktorí stáli pri zrode *Informátora*, ktorí ho udržiavali pri živote a ktorí doň prispievali, a aj tým, ktorí ho po celé roky čítali.

Nech je *Informátor* aj naďalej sprievodcom, oporou a dôkazom, že ľudská spolupatričnosť má zmysel.

Rózka Caňová

Fotografiu na titulnej strane vytvorila AI,   
v pozadí Jánsky Dvůr, budova známa väčšine našich členov.  
zdroj: <https://www.janskelazne.com/hotely/jansky-dvur/>

## Obsah

Tridsať rokov vydávania časopisu Informátor	2
Príhovor predsedu Rady Asociácie polio v SR	4
Z činnosti Rady Asociácie polio v SR	5
Z činnosti Republikovej rady SZTP	6
Čo nové v EPU	7
Hospodárenie Asociácie polio v SR v roku 2025	8
Rozpočet Asociácie polio v SR na rok 2026	9
Plánované akcie Asociácie v roku 2026	9
Podiel 2 % zo zaplatených daní z príjmov za rok 2024	9
Zákon o odkázanosti	11
Integrovaný posudok	13
Nové pravidlá EÚ zjednotia parkovanie	16
Našli ste si v schránke oznámenie o uložení zásielky?	17
Trochu štatistiky	
o návštevnosti internetovej stránky www.polio.sk	18
o členskej základni k 31. 12. 2025	20
o disciplíne pri platbe členských príspevkov k 31. 12. 2025	20
prehľad príjmov a výdavkov za roky 2021 - 2025	21
Stretnutie bratislavských členov AP pri kačacinke	22
Obrnár prezidentom	24
Studené a fialové polio nohy a intolerancia chladu	26
Z českých luhov a hájov	
Pozdrav z Česka	27
Bulletin POLIO – Zpravodaj Asociace polio	29
O čom sme písali pred ...	30
Spoločenská kronika	
Jubilanti 2026 – II. polrok	31
Opustili nás	32
List do neba	32
Neúnavný Ondro	33
Adresár	34

### *Upozornenie*

*Dovoľujeme si vás upozorniť, že najbližšie čísla Informátora – vrátane toho nasledujúceho – budú zasielané **LEN PLATIACIM ČLENOM**,*

*pretože v zmysle Štatútu AP členstvo zaniká  
o. i. aj nezaplatením členského za dobu **3 a viac rokov**.*

*Rada AP*

## Prihovor predsedu Rady Asociácie polio v SR

Milí priatelia,

máme za sebou ďalší rok – rok, ktorý nám priniesol veľa radosti, ale aj chvíle smútku. Sme síce v seniorskom veku, no to nás neodrádza od aktívneho zapájania sa do života našej asociácie.

V uplynulom roku sme zorganizovali víkendový pobyt v Trenčianskych Tepliciach a dva rekondično-rehabilitačné pobyty – v hoteli Hviezda v Dudinciach a v hoteli Choč v Lúčkach. Každému účastníkovi v Dudinciach prispel Slovenský zväz telesne postihnutých sumou 50 €. Fotografie a videá, ktoré ste z pobytov zdieľali na sociálnych sieťach, boli dôkazom vašej spokojnosti.

Mrzí ma však názor niektorých členov, že športové aktivity už nie sú pre nás vhodné. Práve naopak – pohyb podľa vlastných možností je dôležitý nielen pre fyzické zdravie, ale aj pre psychickú pohodu a vzájomnú spolupatričnosť, ako nám to často pripomínala MUDr. Emília Gazdíková. Verím, že si túto myšlienku uchováme aj do budúcnosti.

Aj v tomto roku sme pre vás pripravili dva rekondično-rehabilitačné pobyty – v hoteli Slovakia v Trenčianskych Tepliciach a v hoteli Máj v Piešťanoch. Dúfam, že prinesú ich účastníkom nový elán a množstvo pekných spoločných zážitkov.

V dňoch 17. – 19. apríla 2026 sa v Lúčkach uskutočnilo výjazdové rokovanie Rady AP a Revíznej komisie AP. Zhodnotili sme našu činnosť za uplynulý rok a prijali nové ciele a opatrenia. Dohodli sme sa na jasnom rozdelení úloh, aby sme predišli nejasnostiam a zefektívnili našu prácu. Revízna komisia zároveň vykonala kontrolu hospodárenia, pripomienky nemala žiadne.

Rád by som vás tiež informoval, že v našej partnerskej organizácii v Českej republike došlo po voľbách k zmene vedenia. Od 1. januára 2026 je jej predsedníčkou pani Tamara Kubice. Verím, že naše dobré vzťahy budeme naďalej rozvíjať a už teraz plánujeme spoločné stretnutie v Prahe.

Dlhodobo sa zaujímam o život ľudí s podobným zdravotným postihnutím v rôznych krajinách – o ich možnosti uplatnenia v spoločnosti, životné cesty i spôsoby, akými prekonávajú každodenné prekážky. Jednou z inšpiratívnych osobností bol aj Jeho excelencia veľvyslanec USA, pán Gautam A. Rana, ktorý na pozvanie Rady Asociácie polio v SR zavítal medzi nás. Svoje pôsobenie v Slovenskej republike ukončil 15. januára 2026. Pri tejto príležitosti osobne poďakoval za srdečné prijatie a stretnutie v Trenčianskych Tepliciach a poprial nám veľa úspešných rokov. Aj my sme mu vyjadrili úprimnú vďaku. V mene



nás všetkých som mu zaželel veľa šťastia, najmä pevné zdravie do ďalších rokov. Na naše stretnutie budeme s úctou a vďačnosťou spomínať.

Milí priatelia, verím, že aj naďalej budete prispievať do nášho časopisu svojimi skúsenosťami, zážitkami, nápadmi i podnetmi. Informátor je predsa náš – pre nás všetkých.

Teším sa na stretnutia s vami – či už osobne, alebo prostredníctvom telefónu či e-mailu. Do ďalších dní vám zo srdca prajem pevné zdravie, rodinnú pohodu, veľa lásky a vzájomného porozumenia.

*Milan Dovhun*

## **Z činnosti Rady Asociácia polio v SR**

### **❖ Príprava rekondičných pobytov**

- Členka rady J. Slezáková po rokovaní s ubytovacími zariadeniami vypracovala ponukové listy na rekondičné pobyty
  - v hoteli Slovakia Trenčianske Teplice
  - v hoteli Máj Piešťany.
- Hospodárka R. Caňová ich vložila spolu so záväznými prihláškami do obálok s Informátorom číslo 2/2025 a rozoslala členom.
- Dohodli sa jednotné príspevky z podielu z daní z príjmov v sume 65 € a z prijatých darov 5 €, celkový príspevok činí 70 €.
- Podpredsedníčka A. Hmiráková podľa prijatých prihlášok vypracovala zoznamy a odoslala predsedovi M. Dovhunovi, hospodárke R. Caňovej a členke J. Slezákovej.

### **❖ Podklady pre 2 %**

Podpredsedníčka A. Hmiráková pripravila tlačivá a poučenie k poukázaniu podielu z dane z príjmov a Vyhlásenie o poukázaní zaplatenej dane z príjmov fyzickej osoby za rok 2025 doplnené naším IČO a názvom. Vyhlásenie s pokynmi rozoslala členom AP.

### **❖ Ostatné**

- Rada AP do Kontrolnej komisie AP v SR namiesto Ondreja Mocka schválila Martu Bartkovú.
- Rada AP v zmysle Štatútu AP v SR schválila prijatie dvoch nových členov (obaja kategória C – priatelia a priaznivci AP).
- Rada sa uzniesla, že výlučne J. Slezáková bude v nasledujúcich obdobiach komunikovať s ubytovacími zariadeniami, ako aj sústreďovať prihlášky členov a byť s nimi v kontakte.
- Rada sa rozhodla z praktických dôvodov upraviť zasielanie narodeninových pozdravov – po novom ich budeme posilať len pri okrúhlych výročiach a členom nad 85 rokov.

- **Rada sa uzniesla, že už od pobytu v hoteli Máj v Piešťanoch sa budú rekondičné pobyty vždy začínať večerou a končiť obedom.**
- Rada vzala na vedomie výsledok kontroly účtovníctva Asociácie polio v SR za rok 2025, ktorú vykonala Kontrolná komisia AP v SR.
- Rada schválila, že na akciách konaných RR SZTP sa zúčastnia
  - 4 osoby Medzinárodného dňa osôb so zdravotným postihnutím v Trebišove v dňoch 2. – 4. júla 2026 (M. Dovhun, Z. Baranová, G. Bodon, M. Bartková) a AP uhradí účastnícky poplatok 85 €/os.
  - 2 osoby Kremnickej barličky v septembri 2026 (H. Dovhunová, M. Dovhun) a AP uhradí účastnícky poplatok 100 €/os.

*Anka Hmiráková*

## **Z činnosti Republikovej rady SZTP**

Prvé tohtoročné zasadnutie Republikovej rady SZTP sa konalo 19. marca 2026 v Trenčíne pod vedením prvej podpredsedníčky SZTP, pani Rónaiovej.

Členovia sa venovali najmä vyhodnoteniu projektov za rok 2025, príprave nových projektov na rok 2026, schváleniu účtovnej závierky a plánovaným aktivitám, ako sú výstavy výtvarných prác a fotografií, Kremnická barlička či MDOZP 2026. Diskutovalo sa aj o ďalšom smerovaní SZTP, bezbariérovosti stavieb a vydávaní časopisu TP+TP.

V rámci prijatých uznesení boli potvrdené termíny výstav výtvarných prác v Novohradskom múzeu v Lučenci (máj – jún), v Mestskej knižnici v Stupave (jún – júl), výstavy fotografií na Radnici v Rimavskej Sobote (máj) a v Terchovskej galérii v Terchovej (september). Podujatie Kremnická barlička 2026 sa uskutoční v hoteli Golfer v Kremnici, pričom účastnícky príspevok bol stanovený na 100 € na osobu. Pre našu AP boli pridelené 2 miesta.

MDOZP 2026 sa bude konať v Trebišove v termíne 2. – 4. júla 2026. Účastníkov čaká odborný aj športový program, spoločenské stretnutia a kultúrne aktivity. Počet účastníkov bol schválený na 100, pričom účastnícky poplatok je 85 € na osobu. Pre našu AP boli pridelené 4 miesta.

Republiková rada sa zaoberala aj aktuálnymi otázkami fungovania SZTP, najmä finančnou situáciou, projektovou činnosťou a posudzovaním bezbariérovosti stavieb.

Zo zdravotných dôvodov sa pani Elena Rónaiová vzdala funkcie prvej podpredsedníčky SZTP. Na jej miesto bol jednohlasne zvolený Ing. Milan Dohun, ktorý preberá aj štatutárne právomoci spojené s riadením organizácie.

Rokovanie bolo ukončené po vecnej diskusii.

*Milan Dohun*

## Čo nové v EPU

- Posledných niekoľko mesiacov som mal možnosť presvedčiť sa, čo to znamená byť aktívnou súčasťou niečoho a aký rozdiel to je, ak už toho súčasťou nie ste.

Členom výboru EPU som bol viac ako deväť rokov, od júna 2016 (to sme organizovali Valné zhromaždenie EPU v Piešťanoch) do konca júla 2025, od decembra 2021 som pritom vykonával funkciu tajomníka s pomerne veľkým rozsahom činností a hlavne zodpovedností. Od roku 2019 som bol tiež zostavovateľom a editorom desiatich čísel EPU Newslettera, občasnika vychádzajúceho posledné roky dvakrát ročne (<https://europeanpolio.eu/library/news-archive/>).

Najviac sa ten rozdiel medzi „byť IN“ a „byť OUT“ prejavil v mojej mailovej schránke – kým v období svojho pôsobenia na pozícii tajomníka EPU (od decembra 2021 do júla 2025) som dostal takmer 2 500 emailov súvisiacich s EPU (a na ne som aj priebežne reagoval...), za posledných osem mesiacov (od augusta 2025 do konca marca 2026) ich bolo menej ako desať.

Nie že by som sa sťažoval, to ani náhodou, priamym dôsledkom toho však je fakt, že o aktuálnom dianí v EPU viem asi toľko ako ktokoľvek z vás, teda takmer nič.

- Snáď jedinou výnimkou je nedávny email z 24. marca s informáciou, že tohtoročné Valné zhromaždenie EPU sa uskutoční v termíne 12. – 13. júna. Pre nedostatok vhodných ubytovacích kapacít priamo v Kodani je ubytovanie zabezpečené v Malmö vo Švédsku s tým, že transfery (trajektom, autom, vlakom) z Kodane do Malmö v deň príchodu a späť v deň odchodu si účastníci majú zabezpečiť sami (letný náhľad do mapy vám napovie, že ide o vzdialenosť len cca 25 kilometrov).

Program je rozdelený do dvoch dní – v piatok 12. 6. sa v nemocnici v Kodani, špecializovanej na liečbu pacientov s polio a PPS, jednej mála v Európe (podobné pracoviská existujú v nemeckom Koblenzi, v Londýne, Štokholme a v Amsterdame) uskutoční odborná konferencia, samotné Valné zhromaždenie EPU sa potom uskutoční v sobotu 13. 6. v Malmö.

Všetko nasvedčuje tomu, že naša Asociácia nebude mať zastúpenie na VZ EPU ani v tomto roku – vzhľadom na fyzicky dosť náročné cestovanie, no najmä vzhľadom na to, ako na tom aktuálne fyzicky som ja sám, som sa rozhodol do Kodane necestovať.

*Štefan Grajcár*

## Hospodárenie Asociácie polio v SR v roku 2025

<b>Peňažné prostriedky k 1. 1. 2025 v EUR</b>		<b>12 790,17</b>
	z toho na bežnom účte v pokladni	12 730,47 59,70
<b>PRÍJMY v EUR celkom</b>		<b>37 050,94</b>
z toho		
1.	Členské príspevky	1 260,00
2.	Účastnícke poplatky za víkend. pobyt Tr. Teplice	8 396,40
3.	Účastnícke poplatky za rekondičný pobyt Lúčky	10 498,00
4.	Účastnícke poplatky za rekondičný pobyt Dudince	10 324,00
5.	Ostatné príjmy a finančné dary	1 727,90
	z toho dary 620,00 pobyty v r. 2026 uhradené vopred 1 107,10 ostatné 0,80	
6.	Daňové úrady – príjmy z 2 %	4 844,64
<b>VÝDAVKY v EUR celkom</b>		<b>35 791,72</b>
z toho		
1.	Úhrada za víkendový pobyt Trenčianske Teplice	9 326,40
2.	Úhrada za rekondičný pobyt Lúčky	11 398,00
3.	Úhrada za rekondičný pobyt Dudince	11 584,00
3.	Úhrada za rekondičný pobyt Piešťany	675,00
4.	Výdavky za tlač Informátora	753,11
	z toho 2x tlač 417,74 distribúcia 335,37	
5.	Kancelárske potreby	122,99
6.	Poštovné vrátane pozdravov jubilantom	388,20
7.	Poplatky Prima banke	100,80
8.	Ostatné výdavky	1 443,22
	z toho členské EPU 75,00 účasť na zjazde SZTP 360,00 zverejnenie v Obch. vestníku, notár, kolky 104,00 SZTP – plakety a preukazy 165,00 vrátenie preplatku r. 2024 Hokovce 375,00 športové hry Dudince 94,02 smútočné vence 270,20	
<b>Peňažné prostriedky k 31. 12. 2025 v EUR</b>		<b>14 049,39</b>
	z toho na bežnom účte v pokladni	13 763,29 286,10

## Rozpočet Asociácie polio v SR na rok 2026

Predpokladané príjmy		EUR
1.	Členské príspevky	1 300,00
4.	Účastnícke poplatky za RP Trenčianske Teplice	15 024,90
3.	Účastnícke poplatky za RP Piešťany	16 380,00
5.	Predpokladané príjmy z 2 % z dane z príjmov	6 000,00
6.	Ostatné príjmy	900,00
<b>Predpokladané príjmy spolu</b>		<b>39 604,90</b>

Predpokladané výdavky		EUR
1.	Úhrada za rekondičný pobyt Trenčianske Teplice	17 334,90
2.	Úhrada za rekondičný pobyt Piešťany	18 900,00
3.	Výdavky na tlač Informátora (2 čísla + distribúcia)	800,00
4.	Kancelárske potreby	200,00
5.	Poštovné	400,00
6.	Poplatky Prima banke	100,80
7.	Ostatné výdavky (overovanie, poplatky za registráciu 2 %, kopírovanie, členské EPU, účastnícke poplatky na akciách organizovaných RR SZTP, poplatky za web a i.)	5 069,20
<b>Predpokladané výdavky spolu</b>		<b>42 804,90</b>

## Plánované akcie asociácie v roku 2026

- 1) Rekondičný pobyt 17. - 23. 5. 2025 Hotel Slovakia Trenčianske Teplice
- 2) Rekondičný pobyt 23. - 31. 8. 2025 Hotel Máj Piešťany
- 3) Vydanie dvoch čísiel Informátora AP v SR (v máji a v novembri)

## Zoznam daňovníkov, ktorí nám v roku 2025 poukázali podiel 2 % zo zaplatených daní z príjmov za rok 2024

a súhlasili so zaslaním údajov (meno, priezvisko a trvalý pobyt) prijímateľovi podielu zaplatenej dane. Celková čiastka dosiahla sumu **4 844,64 EUR**.

Abitus s.r.o.	Banská Bystrica
ISOMET s.r.o.	Čab Lahne
RIGHTLIGHT s.r.o.	Kráľová pri Senci
Roman Pohrebovič – BP Management s.r.o.	Nitra
iDPA, s.r.o.	Šamorín
DomOnline, s.r.o.	Zvolen
Elena Malčeková	Banská Bystrica

Ing. Peter Pobežal	Bratislava
Matej Gonda	Brezno
Ing. Róbert Šebian	Budča
Monika Šubová	Čechynce
Gabriel Horváth	Horná Kráľová
Mgr. Lukáš Horánsky	Hronská Dúbrava
MUDr. Zuzana Baranová, PhD.	Košice
Stanislav Smoter	Košice
Mgr. Daniela Švedová	Košice
Mária Vargová	Ladice
Dominika Puškáš	Michalovce
Ivan Čitáry	Nitra
Ing. Gustáv Hodúl	Nitra
Marzio Parimbelli	Nitra
Mgr. Monika Amin Vargová	Nitra
Martin Zaťko	Nitra
MVDr. Marián Vydarený	Nitra
Ing. Martin Mruzek, PhD.	Ostrava
Martin Balický	Pavlovce nad Uhom
Monika Mašlej	Pavlovce nad Uhom
Erik Zapletal	Pezinok
Katarína Zapletalová	Pezinok
Ing. Róbert Poremba	Prešov
Ing. Norbert Príhoda, PhD.	San Giljan
Branislav Petráš	Selce
Ing. Martin Danek	Soblahov
Igor Urbanič	Stará Turá
Lubica Urbaničová	Stará Turá
Ing. Peter Dovhun	Šamorín
Janka Gregušková	Štrba
Ing. Marek Verbovský	Terňa
Ing. Zuzana Gondová	Trnava
Ing. Jana Turčanová	Trnavá Hora
Ing. Mária Janovcová Homolová	Turecká
Jozef Bíro	Veľké Zálužie
Renáta Zimmermannová	Veľký Cetín
Dušan Gondáš	Zvolen
Patrik Hraško	Zvolen
Ing. Ivana Hyroššová	Zvolen
Jana Pacigová	Zvolen
Vladimíra Šupinová	Zvolen
Margita Výboštoková	Zvolen

**ĎAKUJEME VŠETKÝM MENOVANÝM,  
AKO AJ ĎALŠÍM DESIATKAM NEMENOVANÝCH DARCOV!**



## Zákon o odkázanosti

Zákon č. 406/2025 Z. z. o príspevku na pomoc pri odkázanosti na pomoc inej fyzickej osoby bol schválený a jeho účinnosť začala postupne od 1. januára 2026. Zákon mení spôsob poskytovania príspevku, posilňuje rozhodovaciu silu odkázaných osôb a zavádza novú profesiu.

Najdôležitejšou zmenou je, že príspevok na pomoc pri odkázanosti bude od januára 2026 vyplácaný priamo odkázanej osobe.

Čo to znamená v praxi?

- Odkázaná osoba sama rozhodne, ako príspevok využije
  - na neformálnu starostlivosť (napr. od rodinného príslušníka), alebo
  - na formálnu starostlivosť (domáce opatrovateľské služby a ambulantné sociálne služby).
- Zvyšuje sa tým sloboda voľby a kontrola nad financiami.

Výška príspevku sa bude odvíjať od 2026/2027 podľa stupňa odkázanosti. Dávka, ktorá pôjde priamo odkázanej osobe, podľa stupňa odkázanosti:

Stupeň I:	230 €
Stupeň II:	460 €
Stupeň III:	600 €
Stupeň IV:	830 € (+ 200 € pre dieťa)
Stupeň V:	1 010 € (+200 € pre dieťa)

Nové sumy a pravidlá začnú platiť postupne.

Ďalšou zásadnou zmenou je možnosť rozdeliť starostlivosť medzi viacerých opatrovateľov. Kým doteraz mohla byť priznaná len jednej osobe, po novom sa môžu do starostlivosti zapojiť až traja opatrovatelia.

Zákon zavádza úplne novú pracovnú pozíciu – pracovníka dlhodobej starostlivosti. Táto profesia má:

- poskytovať kvalifikovanú pomoc v domácnostiach,
- vykonávať širší rozsah ošetrovateľských úkonov,

- podporiť starostlivosť doma, nielen v zariadeniach,
- znížiť záťaž na rodiny.

Dôležité je, že ošetrovateľské úkony tohto pracovníka budú hradené z verejného zdravotného poistenia. Platovo sa bude táto pozícia pohybovať na úrovni sanitára v nemocnici, čo podľa ministerstva zabezpečí udržateľnosť a profesionalizáciu služby.

Zákon je výsledkom širokého sociálneho dialógu a jeho cieľom je:

- modernizovať financovanie sociálnych služieb,
- zvýšiť ich dostupnosť a flexibilitu,
- lepšie reagovať na starnutie populácie,
- podporiť domácu starostlivosť namiesto inštitucionalizácie.

Zmena sa dotkne aj financovania pobytových zariadení neverejných poskytovateľov, ktoré budú spolufinancované vyššími územnými celkami.

Zákon nadobudne účinnosť postupne: od 1. januára 2026, ďalšie časti od 1. júla 2026 a niektoré zmeny až od 31. decembra 2026.

Prechodné obdobie je podľa Ministerstva práce potrebné, aby:

- sa poskytovatelia sociálnych služieb a samosprávy stihli pripraviť,
- mali odkázané osoby dostatok času na informované rozhodovanie,
- zvládla sa potrebná administratíva.

Čo to znamená pre odkázané osoby a rodiny?

- viac slobody a kontroly pre odkázaných ľudí,
- viac možností zvoliť si spôsob starostlivosti,
- nové pracovné príležitosti v oblasti dlhodobej starostlivosti,
- posun k ľudskejšiemu a modernejšiemu systému sociálnych služieb.

Stupeň odkázanosti sa vybavuje podaním žiadosti na úrade práce, sociálnych vecí a rodiny podľa miesta trvalého pobytu, ku ktorej sa priložia aktuálne lekárske správy. Úrad následne vykoná zdravotné a sociálne posúdenie, pri ktorom vyhodnotí mieru odkázanosti osoby na pomoc inej osoby pri bežných denných úkonoch. Na základe posudku určí stupeň odkázanosti, od ktorého sa odvíja nárok a výška príspevku na pomoc pri odkázanosti.

*Upravila: M. Gašová*

*Zdroj: Danko Dauciková, [www.opatrovanie24.com](http://www.opatrovanie24.com)*

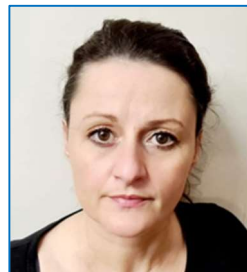
*<https://www.slov-lex.sk/ezbierky/pravne-predpisy/SK/ZZ/2025/406/20260101>*

# INTEGROVANÝ POSUDOK



## Ako sa odvolať proti nesprávne vypracovanému integrovanému posudku

Natália Blahová



*Priatelia, prišlo mi od vás niekoľko podobných správ, pýtali ste sa, ako sa odvolať, ak nesúhlasíte s integrovaným posudkom.*

*Toto je jednoduchý postup:*



### 1. Lehota je 15 dní

Odvolanie musíte podať do 15 dní od doručenia rozhodnutia.



Nečakajte. Aj keď nemáte všetky podklady, odvolanie podajte a doplníte ho neskôr.



### 2. Kam a ako podať odvolanie

Odvolanie sa podáva na úrad práce (ÚPSVaR), ktorý vydal rozhodnutie. Napíšte: meno, adresu, číslo rozhodnutia, dátum doručenia a vetu:



“Podávam týmto odvolanie proti rozhodnutiu o integrovanom posudku.“



### 3. Najdôležitejšie – dôvody:



Je dôležité písať konkrétne veci:

- čo je v posudku nesprávne,
- čo nezodpovedá realite,
- ako fungujete v bežnom živote,
- čo potrebujete, čo posudok nezohľadnil.



### 4. Priložte dôkazy, ak máte:



- aktuálne lekárske správy,
- správy od špecialistov,
- prepúšťacie správy,
- vyjadrenia rodiny/opatrovateľa
- čokoľvek, čo potvrdzuje vaše slová



### 5. Čo bude ďalej

Úrad môže rozhodnutie opraviť alebo ho pošle na Ústredie práce (odvolací orgán).



Tam sa rozhoduje znova.

## 6. Ak neuspejete

Máte ešte možnosti:

- Správna žaloba na súd
- Podnet verejnému ochrancovi práv
- Podnet komisárke pre osoby so zdravotným postihnutím

**Dôležitá vec, ktorú vám nikto nepovie: Úrad neposudzuje diagnózu.**



Posudzuje, ako dokážete žiť.

Preto píšete o živote, o tom, čo nedokážete vykonávať sami, v čom a kedy potrebujete pomoc, prípadne opateru.

*Ak je rozhodnutie nespravodlivé, treba sa ozvať. Ide o vaše právo, o kvalitu vášho života a života celej vašej rodiny. Bojujte za seba. Držím vám palce.*

*Zdroj: FB status Natálie Blahovej, 21. 4. 2026*

*Poznámka redakcie: Natália Blahová je bývalá poslankyňa NR SR.*



## Lehoty a čo ak sa mi nikto neozýva

*Jana Žitňanská*

Kedže podľa toho, čo píšete, sa mnohí stretávajú s tým, že podáte si žiadosť o integrovaný posudok, čas beží, 60 dňová lehota vyprší a vy nemáte nielen posudok. ale ani písomné vyznenie, prečo sa tak deje a ako dlho to ešte potrvá, pripravili sme pre vás vzor, ako postupovať.

V prvom rade je dobré, keď sa priebežne zaujímate v akom stave je vaša žiadosť a ak sa blíži 60 dní od podania, je už úplne namieste sa informovať, v akom stave je váš spis. Tu len poznámka – je vašim právom kedykoľvek nahliadnuť do spisu – ale o tom si napíšeme inokedy.

Ak po 60tich dňoch ste nedostali ani posudok ani informáciu, že úrad si predlžuje lehotu na vybavenie podnetu, môžete sa obrátiť podľa zákona vyššie - tu sociálni pracovníci radia buď na riaditeľa pobočky úradu práce, kde ste si dávali žiadosť alebo rovno na ústredie.

Tu je návrh textu, ktorý pri podnete môžete využiť (pozor akurát na adresu, tú dajte podľa toho, komu podnet adresujete).



Meno, priezvisko sťažovateľa, dátum narodenia, adresa pobytu, emailová adresa a telefónne číslo

Ústredie práce, sociálnych vecí a rodiny  
Špitálska ulica č. 8  
812 67, Bratislava

**Vec: Podnet na vykonanie opatrení proti nečinnosti podľa ustanovenia § 50 zákona č. 71/1967 Zb., o správnom konaní (Správny poriadok) vo veci žiadosti o vypracovanie integrovaného posudku**

Dňa .... som si podal/a žiadosť o vypracovanie integrovaného posudku na Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny [doplňte mesto] pod značkou [doplňte spisovú značku, ak je známa]. Do dnešného dňa mi však výsledok posúdenia nebol doručený a úrad vo veci nekoná.

V zmysle ustanovenia § 13 zákona č. 376/2024 Z. z. o integrovanej posudkovej činnosti je zákonná lehota na vydanie integrovaného posudku 60 dní od začatia konania. Toto ustanovenie zároveň uvádza, že v zvlášť zložitých prípadoch môže Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny túto lehotu predĺžiť najviac o 60 dní, o čom je povinný účastníka konania písomne informovať.

K dnešnému dňu zákonná lehota 60 dní od začatia konania uplynula. Zo strany ÚPSVaR som nebol/a žiadnym spôsobom písomne vyzoomený/á o predĺžení lehoty ani o dôvodoch prieťahov. Správny orgán je teda preukázateľne nečinný, čím zasahuje do mojich práv účastníka konania.

Z vyššie uvedených dôvodov a keďže nápravu nie je možné dosiahnuť inak preto žiadam, aby:

1. Nadriadený orgán vykonal opatrenia na odstránenie nečinnosti v zmysle ustanovenia § 50 zákona č. 71/1967 Zb. o správnom konaní (Správny poriadok).
2. Bol bezodkladne vypracovaný a doručený integrovaný posudok.

V [doplňte mesto], dňa [doplňte aktuálny dátum]

[meno, priezvisko, podpis]

Prosím pošlite tento postup všetkým, ktorým by mohol pomôcť. Vďaka.

Zdroj: FB status Jany Žitňanskej, 30. 3. 2026

Poznámka ŠG: Tento článok pani Žitňanskej ma na FB zaujal najmä preto, že s lehotami pri podávaní žiadosti o príspevok na kúpu zdravotnej pomôcky (tzv. druhý mechanický vozík) mám vlastnú a relatívne čerstvú osobnú skúsenosť. Žiadosť som si podal písomne (poštou) dňa 19. augusta 2025 na miestne príslušný Úrad práce sociálnych vecí a rodiny podľa pravidiel platných ešte pred nadobudnutím účinnosti zákona č. 376/2024 Z. z. o integrovanej posudkovej činnosti. Keďže som ani po troch mesiacoch nedostal od ÚPSVaR-u žiadnu odpoveď, nikto nereagoval ani na moje telefonáty a e-maily zaslané zodpovedným osobám (ukázalo sa, že až také zodpovedné neboli), začiatkom decembra 2025 som na Úrad zaslal žiadosť o poskytnutie informácie o stave riešenia mojej žiadosti z augusta, no ani na tú som sa nedočkal žiadnej reakcie. Po ďalšej nepriamej a opakovanej intervencii som sa predsa len dočkal – rozhodnutie som si bol osobne prevziať na Úrade 2. marca 2026 (poštou by to trvalo ešte o pár dní viac), od podania žiadosti tak uplynulo 195 kalendárnych dní...

## Nové pravidlá EÚ zjednotia parkovanie

V snahe zjednotiť možnosť parkovania na vyhradených miestach pre osoby so zdravotným postihnutím Európsky parlament a Rada EÚ vydali nové nariadenie k vydávaniu Európskych preukazov osôb so zdravotným postihnutím a Európskych parkovacích preukazov pre osoby so zdravotným postihnutím.



Cieľom týchto preukazov je uľahčiť všetkým osobám so zdravotným postihnutím účinné uplatňovanie ich práva na voľný pohyb v plnej miere, ako aj rovnaký

prístup k osobitným podmienkam alebo prednostnému zaobchádzaniu. Medzi príklady osobitných podmienok alebo prednostného zaobchádzania patria: bezplatný prístup, zľavy na tarifách, zľavy na mýtach alebo poplatkoch za spoplatnené cesty, mosty alebo tunely, prístup do zón s obmedzenou premávkou, ako aj prednostné miesta vo verejnej doprave, či vyhradené a bezbariérové sedadlá vo verejnej doprave, na kultúrnych alebo verejných podujatiach.

Toto boli tie lepšie správy, horšou je, že to nebude hneď: zákony a iné právne predpisy a opatrenia **musia členské štáty prijať najneskôr do 5. 6. 2027** a opatrenia musia vstúpiť **do platnosti najneskôr 5. 6. 2028**.

Zdroj: Smernica EP a Rady EÚ 2024/2841 zo dňa 23. 10. 2024 (<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SK/ALL/?uri=CELEX:32024L2841>)

RC

## Našli ste si v schránke oznámenie o uložení zásielky?

Vedeli ste, že...

Slovenská pošta umožňuje bezplatné opakované doručenie zásielky, ak vás nezastihli na adrese?

Ako postupovať, ak ste našli v schránke "Oznámenie o uložení zásielky" (predtým žltý, teraz biely lístok):

1. Prejdite na web Slovenskej pošty [www.posta.sk/zmena-zasielky](http://www.posta.sk/zmena-zasielky) a zadajte číslo zásielky.
2. Zvoľte si nový termín alebo miesto doručenia.
  - Opakované doručenie na žiadosť adresáta je bezplatné.
  - Okrem opätovného doručenia môžete zásielku presmerovať na inú adresu, na poštu alebo do BalíkoBOXu.
  - Cez aplikáciu je možné aj predĺžiť dobu uloženia zásielky.

*Poznámka:*

*k napísaniu tohto príspevku ma inšpiroval krátky rozhovor s našou Martou Bartkovou vysielaný v relácii Občan za dverami (12. 4. 2026).*

RC

OZNÁMENIE O ULOŽENÍ ZÁSIELKY

Dodací doklad – predložte na poštu  
Váženy zákazník,

oznamujeme Vám, že Vám prišla zásielka

Odosielateľ

Podacie číslo

balíková zásielka ..... kg  doporučený list  
 expres zásielka  poštový list  
 list  úradná zásielka  
 poštový poukaz do 200 EUR  Do vlastných rúk  
 poštový poukaz nad 200 EUR  Poistenie ..... EUR  
 platobný doklad GIPD  Dobierka ..... EUR\*  
 Doplátne ..... EUR

\* pri zásielke z cudziny uplatňujeme súmnu v EUR podľa aktuálneho kurzu

Dôvod nedoručenia:

adresát nezastihnutý  odovzdanie miesto neprístupné  
 zásielka mimo rozsah dor. služby

Zásielka je uložená:

na poštu  názov a číslo pošty  
 na oblasťom úte

Zažiadť o opakované doručenie zásielky:

## Štatistika návštevnosti internetovej stránky <https://www.polio.sk/>

O našej internetovej stránke sme v Informátore písali už viackrát, dnes si pripomeňme, že stránka v súčasnej podobe funguje od roku 2019 a na jej tvorbe sa ako administrátori podieľajú Štefan Grajcár a Marika Mruzková, k tvorbe obsahu prispieva však aj Rózka Caňová, príležitostne aj ďalší naši členovia (ale keď by vás bolo oveľa viac!).

Za tých sedem rokov sme zaznamenali celkovo 160 687 unikátnych návštev, ich počet v jednotlivých rokoch ilustruje nasledovná tabuľka a graf – z údajov okrem iného vyplýva, že najviac unikátnych návštev sme mali v roku 2021, najmenej však v roku minulom. Rok 2026 má za sebou síce ešte len štvrtinu, ale ak by frekvencia návštev bola na úrovni prvého štvrtroka, dostali by sme sa na číslo 26 940, takže ak by sme len trochu pridali a navštevovali stránku v tomto roku častejšie, unikátnych návštev by mohlo byť rekordne úplne najviac – čo vy na to?

2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
16 504	26 331	27 112	22 526	25 263	22 212	20 730

Oveľa optimistickejšie vyznieva porovnanie návštevnosti stránky za posledných jedenásť mesiacov, keď práve marec 2026 zaznamenal najviac unikátnych návštev.

V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.	XI.	XII.	I.	II.	III.
2025	2025	2025	2025	2025	2025	2025	2025	2026	2026	2026
1 779	1 671	1 527	1 678	1 469	2 048	1 733	1 068	2 105	1 992	2 638

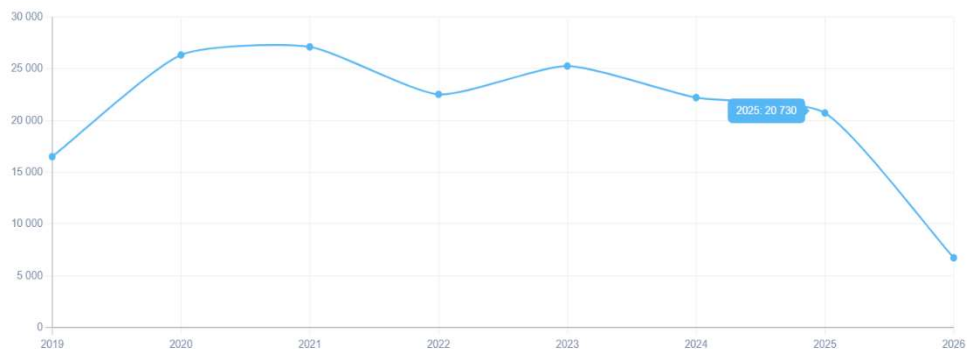
Takže už len pokračovať v naznačenom trende a svet bude hneď o niečo krajší 😊 !

*Spracoval: Š. Grajcár, 31. 3. 2026*



## Štatistiky návštevnosti

Unikátne návštevy: Od začiatku ▾



## Štatistiky návštevnosti

Unikátne návštevy: Posledných 12 mesiacov ▾



## Trochu štatistiky o členskej základni k 31. 12. 2025

Počet prihlásených členov **166**  
- z toho platiacich **130**  
(t. j. takí, ktorí od roku 2021 majú zaplatené členské aspoň za 1 rok)

Z celkového počtu platiacich členov

- muži 36 – v tom **obrnári 30**, rodinní príslušníci 2, priaznivci 4
- ženy 94 – v tom **obrnárky 63**, rodinní príslušníci 9, priaznivci 22



- obrnári
- obrnárky
- rodinní príslušníci - muži
- rodinné príslušníčky - ženy
- priaznivci - muži
- priaznivci - ženy

Priemerný vek obrnárov je 75 rokov, všetkých členov 73 rokov.

## Trochu štatistiky o disciplíne pri platbe členských príspevkov k 31. 12. 2025

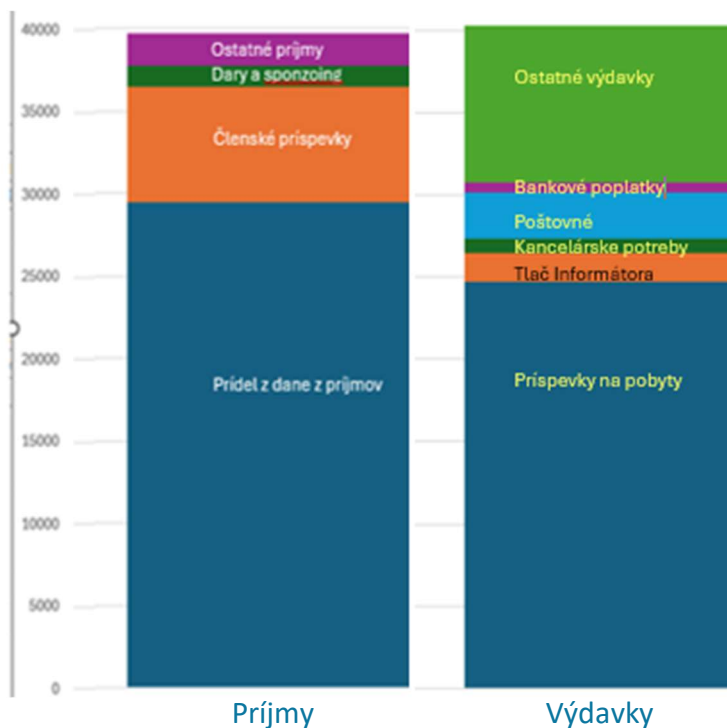
V roku 2025 sme vám rozoslali nové členské preukazy, so známami potvrdzujúcimi zaplatené členské príspevky. Ak ste členské platili medzi dvomi vydaniaми Informátora, v najbližšom čísle od platby nájdete známky, tieto si vlepíte do preukazu, takto budete mať prehľad, za ktoré roky počnúc rokom 2025 máte členské príspevky uhradené.

Nie všetci sú disciplinovaní, prikladám porovnanie povinnosti platby so skutočnými platbami:

obrnári celkom 93,5% - ostatní celkom 97,4%  
muži obrnári 94,9% - ženy obrnárky 91,6%  
muži celkom 94,4% - ženy celkom 91,8%

**BABY, TO SA NECHÁME TAKTO ZAHANBIŤ??**

## Prehľad príjmov a výdavkov za roky 2021–2025



Z dôvodu prehľadnosti finančných údajov boli v grafe príjmy a výdavky znížené o rovnakú sumu:

- z príjmov boli vylúčené od členov prijaté účastnícke poplatky súvisiace s realizáciou podujatí asociácie,
- z výdavkov boli odpočítané od členov prijaté účastnícke poplatky v rovnakej sume ako v príjmoch, to znamená, že vo výdavkovej časti sú vykázané len príspevky asociácie na realizáciu podujatí.

Z priloženého prehľadu vyplýva, že príjmy z členských príspevkov v žiadnom prípade nepokryjú výdavky na činnosť asociácie a významná časť financovania je zabezpečovaná prostredníctvom podielu zaplatenej dane z príjmov. Od roku 2026 bola schválená zmena v mechanizme poukazovania tohto podielu. Veríme, že táto zmena nebude mať veľký vplyv na celkové príjmy. Je však povinnosťou každého člena platiť si členský príspevok a je nevyhnutné zvýšiť disciplínu pri ich úhrade.

*hospodárka R. Caňová*

## Stretnutie bratislavských členov AP pri kačacine

Som veľmi rada, že „vedenie“ bratislavských členov AP rozšírilo svoje pôsobenie aj na „širšie okolie“ a pozvalo na stretnutie aj mňa, z Nitry. Stretnutie obrnárov pri kačacine s lokšami sa uskutočnilo 26. novembra minulého roka ako väčšinou po uplynulé roky, v reštaurácii Tryskáč v Podunajských Biskupiciach.

Zišlo sa nás síce menej než inokedy, no dobrá nálada rozhodne nechýbala. Okrem našich členov sa stretnutia zúčastnili aj riaditeľka RC SZTP Mgr. Oľga Bohuslavová a bývalá predsedníčka SZTP Ing. Monika Vrábľová, ktorá nám ako dezert priniesla aj predzvesť prichádzajúcich sviatkov – veľmi chutné medvedie labky. K sladkostiam prispela aj Hela svojimi výbornými kokoskami.



Okrem skvelého jedla nás čakali aj dve milé udalosti. Najskôr sme zablahoželali Marcelke Gašovej k jej sedemdesiatke, ktorú oslávila len pár dní predtým – gratulácie sa, samozrejme, nezaobišli bez skvelej torty (a to už bol tretí útok na naše štíhle postavy).

Neskôr sme medzi nami privítali Alickinho syna, ktorému sme odovzdali najvyššie zväzové ocenenie Plaketu SZTP. Toto ocenenie bolo Alicke Suchej udelené IN MEMORIAM pri príležitosti 35. výročia SZTP.

V zime sa skoro stmieva, bolo treba sa rozlúčiť - tak sme si vzdychli: aká škoda, že taká kačacina sa neorganizuje v lete, keď je svetlo až do večera.

RC



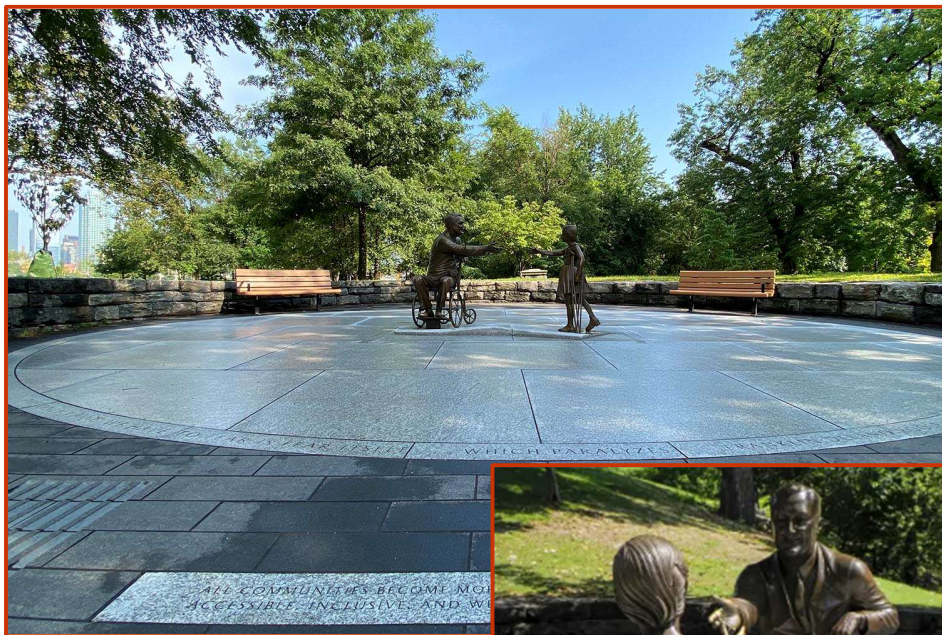


PS

Až teraz som si uvedomila, že o kačacích hodoch nepadlo ani slovo... pečené kačacie kúsky boli skvelé ako každý rok, s Gizkou sme však skonštatovali, že tie sú – na potvoru – z roka na rok akési štíhlejšie.

## OBRNÁR PREZIDENTOM

Pri prepisovaní starších vydaní nášho časopisu ma v čísle z roku 1999 zaujal článok spracovaný Zorkou Kmetovou o pláne Národnej organizácie zdravotne postihnutých v USA presvedčiť Kongres, aby prijal zákon, na základe ktorého bude vytvorená socha prezidenta Roosevelta na invalidnom vozíku.



Začala som hľadať informácie a vďaka pátraniu som sa dozvedela, že plán sa podarilo zrealizovať.

Vytvorením diela bola na základe konkurzu v r. 2010 poverená sochárka Meredith Bergmann a jej práca bola slávnostne odhalená a sprístupnená verejnosti 17. júla 2021.

Socha, vlastne súsošie FDR stojí v Southpoint parku v New Yorku nazvanom „FDR Hope Memorial“ – teda „Pamätník nádeje F. D. Roosevelta“.



Pamätník pozostáva z dvoch bronzových postáv umiestnených na ploche z gravírovanej žuly s nápismi, ktoré dokumentujú pokrok vo vnímaní a liečbe postihnutia poliomyelitídou.

Súsošie zobrazuje radostný okamih, keď sa Roosevelt odvrátil od svojej práce, aby pozdravil dievčatko, ktoré rovnako ako on je postihnuté obrnou a na nožičke vidieť – nám dobre známu - ortézu. Obe barly si schovala pod pazuchu v očakávaní podania ruky prezidentovi. Sochárku inšpirovala fotografia z roku 1941, na ktorej vidieť prezidenta sediaceho vo vozíku so svojim psíkom Fala a trojročným dievčatom Ruthie Bie.

Škoda, že je to tak ďaleko. Určite by nás to dielo oslovilo a mnohým by zvlhli oči...

RC



Zdroj: <https://newsletter.blogs.wesleyan.edu/2021/07/19/fdr-memorial-by-bergmann-76-is-a-tribute-to-overcoming-physical-barriers/>  
Fotografie: <https://www.yelp.com/biz/fdr-hope-memorial-new-york-2>

### Studené a fialové polio nohy a intolerancia chladu



#### Otázka:

*Prečo mám nohy a chodidlá vždy ľadovo studené a sfarbené do fialova, najmä v zime? Lekár mi skontroloval krvný obeh a povedal, že je „v poriadku“. Skúšal som aj hrubé ponožky aj ohrievače nôh. Čím to je? Čo môžem urobiť, aby mi bolo teplo?*

#### Odpoveď Dr. Bruna:

Máte tzv. „polio nohy“, nohy a lýtka, ktoré sú vždy studené a fialové. Váš krvný obeh vyzerá „v poriadku“, pretože vaše tepny sú priechodné. Problémom sú vaše žily, pretože tie sú príliš „priechodné“.

Ľudia, ktorí prekonali detskú obrnu, majú problém s chladom, pretože neuróny v mozgu a mieche, ktoré spôsobujú sťahovanie žíl, boli zničené vírusom obrny. Nie ste schopný zabrániť hromadeniu teplej krvi v žilách blízko povrchu kože, čo spôsobuje, že nohy vyzerajú fialovo alebo dokonca modro. Keď vonkajšia teplota klesá, hromadenie krvi spôsobuje únik tepla z teplej krvi blízko povrchu kože a ochladzuje vaše tkanivá. Motorické nervy a svaly, ktoré ležia tesne pod povrchom kože, sa ochladzujú. Studené motorické nervy vedú signály pomalšie a môžu byť menej schopné prinútiť studené svaly, aby sa sťahovali rýchlo a silno. Chlad spôsobuje svalovú slabosť u 62 % ľudí, ktorí prekonali obrnu, svalovú bolesť u 60 % a únavu u 39 %. Trvá to hodiny pod elektrickou dekou alebo v dlhom horúcom kúpeli, kým sa studené nohy zahrejú a obnoví sa ich sila. Takmer vo všetkých prípadoch studená končatina obrnára NEZNAMENÁ, že arteriálny krvný obeh je poruchový alebo že hojenie bude trvať dlhšie ako u človeka s normálnym krvným obehom.

Termostat tela, oblasť mozgu, ktorá spôsobuje sťahovanie ciev, a hypotalamus, časť, ktorá riadi teplotu vnútri tela (vnútorné prostredie), mohli byť ovplyvnené počas pôvodnej infekcie vírusom obrny. Atrofovaná končatina bude mať tiež menšiu schopnosť izolácie kvôli menšej svalovej hmote a tkanivu. Okrem toho detská obrna často postihovala motorické nervy v mieche sympatického nervového systému, ktoré posielajú signály kapilárom v koži, aby sa pri chlade sťahovali. V dôsledku toho, keď vonkajšia teplota klesá, kapiláry sa nezúžia a teplá krv prúdi na povrch kože, čo vedie k nadmernému úniku tepla a ochladeniu končatín. Keď končatiny vychladnú, žily sa zúžia a zadržia venóznou (modrú) krv v kapilárach. To spôsobuje, že nohy vyzerajú

modro. Motorické nervy v studených končatinách vedú signály pomalšie; svaly sa sťahujú menej efektívne. Chlad tiež ochladzuje šlachy a väzy (ako keby ste dali gumičku do mrazničky), spôsobuje ich stuhnutie a pohyb oslabených svalov sa preto stáva náročnejším.

V našej úplne prvej štúdií o PPS sme zistili, že ľudia, ktorí prekonali obrnu, strácajú 75 % svojej svalovej sily, keď teplota klesne z 30 na približne 20° C. Zistili sme tiež, že motorické nervy týchto ľudí fungujú tak, ako keby bolo o 10 stupňov chladnejšie, než je skutočná teplota. Ľudia, ktorí prekonali obrnu, by sa preto mali obliekať tak, akoby bolo o 10 stupňov chladnejšie, než v skutočnosti je. Trik spočíva v tom, aby ste sa zahriali hneď od začiatku. Mali by ste sa napríklad obliekať hneď po sprchovaní, keď je vaša pokožka teplá a červená. Vyskúšajte ponožky, ktoré udržiujú teplo, alebo dokonca dlhé spodky vyrobené z tkaného, priedušného plastového vlákna polypropylénu. Potom si obujte teplé ponožky alebo vyskúšajte ponožky napájané batériami alebo vložky do lyžiarskych topánok. Okrem toho si počas dňa čo najviac vložte nohy.

Pamätajte, že náročné sú aj zmeny ročných období, pretože vaše telo nevie zistiť, či je teplo alebo chladno. Ľudia, ktorí prekonali obrnu, hlásia počas sezónnych zmien viac bolestí svalov, no najmä bolesti hlavy. Bez ohľadu na ročné obdobie, či už vás v novembri ochladzuje severovýchodný vietor alebo v auguste nadmerná klimatizácia, obliekajte sa vo vrstvách, aby ste regulovali telesnú teplotu, pretože vaše telo to nedokáže. Snažte sa nenosiť sukne, šaty ani šortky v období od začiatku septembra do konca mája.

Zdroje: <https://polionetwork.org/archive/6u5d0y7xn41f5ji2sgh53d25236n8c>;  
<https://post-polio.org/late-effects-of-poliomyelitis-for-survivors-and-physicians/>;  
[https://post-polio.org/late\\_effect\\_polio/cold-intolerance/](https://post-polio.org/late_effect_polio/cold-intolerance/)

*Z angličtiny preložil deepl.com a upravil Š. Grajčár*

## Z českých luhov a hájov

### Pozdrav z Česka

Priatelia, obrnári. Pozdravujem vás ja, Slovenka, z Ostravy!

V českej Asociácii polio na začiatku tohto roka prevzal štafetu nový výbor. Starý výbor už predminulý rok avizoval, že v ďalších voľbách nebudú kandidovať. Väčšina z jeho členov presahovala vek osemdesiat rokov. Avizovali tiež, že pokiaľ sa nenájdu noví kandidáti, hrozilo, že bez nového výboru česká Asociácia polio zanikne. Urobili revíziu v zozname členov a oslovili členskú základňu vo veku okolo sedemdesiat rokov, čiže tú najmladšiu. Ozvali sa len dvaja, čo bolo tiež chvályhodné. Bolo to však málo. Do nového výboru sa ale

hlásili tí, ktorí ho pred piatimi rokmi opustili, napríklad ja, MUDr. Marta Langmeierová, Ludvika Bradová a Emil Chadima. A to už bolo veselšie. Obvolala som ešte pár známych kamarátov a naverbovala ich. Takže sme mohli kandidovať ako nový výbor a Kontrolná a revízna komisia na obdobie rokov 2026 – 2030.

A kto sú súčasní členovia výboru AP? Možno niektorých poznáte aj vy. Tak tu je prehľad.



Asociácii velí jej predsedníčka Tamara Kubice (na fotke). Kto ste sa niekedy zúčastnili na veľkolosinskom zraze Šestákov, viete, že Tamara to všetko organizovala. Čiže je na správnom mieste. Okrem predsedovania má ďalšiu, veľmi dôležitú úlohu a to vypracovávanie žiadostí o dotácie na ministerstvá zdravotníctva a kultúry a na Úrad vlády ČR.

Podpredsedami sú Katalin Szilvássy a Emil Chadima. Kati je zároveň tajomníčkou a Emil pokračuje v úspešnej realizácii rekondícií. Vo výbore pokračuje prof. Ing. Michal Haindl, DrSc., ktorý zaisťuje členstvo v EPU a medzinárodné kontakty.

Novým členom, nemenej významným, ktorý sa sám do výboru hlásil, je Ing. Jan Glatt. Okrem už spomínanej doktorky Langmeierovej doplnila túto odbornosť MUDr. Zdeňka Nestrojilová. Nové členky Stanislava Nováková a Lenka Tarabcová budú v Redakčnej rade Zpravodaja AP a tiež už spomínaná Ludvika Bradová je členkou. A čo ja? Budem pokračovať vo vydávaní Zpravodaja AP, v organizovaní festivalov Obrnári, obrnárom o obrnároch v Janských Láznach. Pribudla mi aj nová funkcia – „tisková mluvčí“ - no, uvidíme, ako sa jej zhostím.

Je predpoklad, že nový výbor bude komunikovať on-line. Väčšina z nás už má problém s cestovaním, a preto táto forma je vyhovujúca pre všetkých. Na tento rok AP pripravila tri rekondície, a to vo Františkových Láznach a dve v Janských Láznach. Pri prvej rekondícii v Jánkach bude aj otvorenie kúpeľnej sezóny a druhá jánskolázeňská vyvrcholí Festivalom OOO. Na polročných stretnutiach sa budú schádzať ostravskí obrnári, ktorí zároveň ešte aj plávajú každú stredu v Mestskej nemocnici na Fifejdách. V priebehu roka sa realizujú výstavy obrazov alebo fotografií aktívnych obrnárov.

Pokiaľ máte záujem sledovať dianie v českej AP, pozrite sa na webové stránky [www.polio.cz](http://www.polio.cz).

*Marika Mruzková*

***Novozvolenému výboru Asociace polio v ČR prajeme veľa úspechov a energie do ďalšej práce***

*Redakcia*

## **Bulletin POLIO – ZPRAVODAJ Asociace polio**

### **Kolektiv autorů Asociace polio**

Neziskové organizace se v poslední době dostávají do velmi složité situace, což se samozřejmě dotýká i Asociace Polio, která kromě dalších aktivit vydává i svůj bulletin pro „obrnáře“. Zpravodaj je hlavní komunikační platformou pro členy asociace, poskytuje právní, sociální a zdravotní informace, poradenství a dává i možnost uplatnění členům s literárními či výtvarnými sklony. Otevírá se i široké veřejnosti, informuje o dění v asociaci i ve světě poliomyelitiků v Evropě. Ocenit lze nejen konkrétní obsah bulletinu, ale vyzdvihnout je třeba i velmi pozitivní až optimistický přístup k problematice.



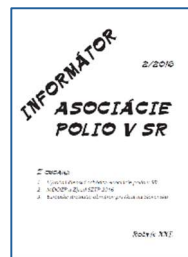
**Blahoželáme sesterskému časopisu k získání čestného uznání Rady vlády pro osoby se zdravotním postižením.**

*Redakcia*

## O čom sme písali pred...

### ... 10 rokmi

- Rozobrali sme obsah dohovoru OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím
- Informovali sme o prieskume bezbariérového prístupu na úradoch práce, sociálnych vecí a rodiny
- Priniesli sme správu o Valnom zhromaždení EPU v Piešťanoch
- Informovali sme o stretnutí s rakúskymi obrnármi



### ... pred 20 rokmi

- Vyhlásenie občanov so zdravotným postihnutím adresované Vláde SR a Národnej rade SR prijaté na zhromaždení konanom v Bratislave dňa 6. 12. 2005, s výzvou, aby prijali opatrenia na zlepšenie životnej situácie občanov so zdravotným postihnutím a na zamedzenie jej zhoršovania.
- Rozhodnutie Ústavného súdu SR o nesúlade niektorých paragrafov zákona č. 461/2003 Z. z. s Ústavou Slovenskej republiky (o prehodnocovaní zdravotného stavu dôchodcov)



### ... pred 30 rokmi

- Detská obrna nie je DMO
- Riešenie bytovej situácie občanov zdravotne postihnutých v zmysle Zákona NR SR č. 124/96 Z. z. o Štátnom fonde rozvoja bývania



Jednotlivé čísla Informátora od prvého čísla v roku 2012 až podnes boli priebežne zverejňované na našich webových stránkach. V súčasnosti sú už všetky čísla od začiatku vydávania na našej stránke, ak ich nemáte z dôvodu neskoršej registrácie za člena alebo ste ich len niekam založili, môžete si ich všetky znova prečítať.

RC

# SPOLOČENSKÁ KRONIKA

## JUBILANTI 2026 – II. polrok

Život má veľa stránok,  
niektoré sú radostné, iné zas náročné.  
Prajeme vám, aby každá nová stránka  
bola prežiatená šťastím a pokojom.  
Krásne narodeniny!



<b>60 rokov</b>	8. 7.	Ľubica Urbaničová	Stará Turá
<b>70 rokov</b>	* 16. 1.	Anna Lučkaničová	Košice
	3. 8.	Katarína Voleková	Bratislava
	21. 11.	Štefan Jusko	Veľké Kapušany
	25. 12.	Ing. Gabriela Mižáková	Pavlovce nad Uhom
<b>75 rokov</b>	26. 7.	PhDr. Katarína Čižmáriková	Košice
	2. 8.	Jozef Baričák	Čadca
	29. 9.	Monika Klukáňová	Žilina
	5. 10.	Helena Dohunová	Vrakúň
	10. 10.	JUDr. Peter Rychnavský, PhD.	Vranov nad Topľou
<b>80 rokov</b>	8. 9.	Mária Ivančíková	Poprad
	7. 11.	Ľuboslava Majerská	Košice
	9. 11.	Helena Juríčková	Ružomberok
<b>85 rokov</b>	25. 9.	Mária Michaletzová	Bratislava
	19. 11.	Helena Urbánková	Cífer
<b>86+ rokov</b>	27. 9.	(87) Rozália Dzurejová	Odorín
	30. 10.	(89) Mária Varszegiová	Košice
	6. 12.	(87) Ing. Jozef Danek	Bratislava
<b>90 rokov</b>	19. 11.	Alžbeta Krupková	Humenné

\* Pri Aničke v predošlom čísle zaúradoval škriatok, ospravedlňujeme sa 😊

## OPUSTILI NÁS



### **Ondrej Mocko**

z Horného Mýta  
24. 12. 2025  
vo veku 69 rokov

### **Čeť jeho pamiatke!**

#### **List do neba**

*Môj milovaný Ondrej,*

*je to ešte tak krátko, a predsa mám pocit, že čas sa rozdelil na predtým a teraz. Svet ide ďalej, ale ja kráčam pomaly, lebo mi chýbaš.*

*Bola to láska na prvý pohľad. Vášnivá a bláznivá, nežná a láskavá. Taká, ktorá sa neplánuje – len sa stane. A ja som vďačná za každý okamih, ktorý sme spolu mali. Chýba mi tvoj hlas. Chýba mi, ako si hral na gitare a ako sme spolu spievali. Niekedy mám pocit, že ťa ešte počujem v tom tichu. Chýbajú mi tvoje modré oči, tvoj pohľad plný pozornosti. Vždy si ku mne bol láskavý, vedel si ma upokojiť aj rozosmiať.*

*Teraz sa nemám ku komu pritulíť, nemám sa komu vyžalovať, nemám sa s kým smiať tak, ako len s tebou. Chýbajú mi naše prechádzky v prírode. Chýba mi tanec s tebou, tvoje ruky, keď si ma pritiahol k sebe, ten pocit bezpečia, že som presne tam, kde mám byť.*

*Je tu ticho, ktoré kričí. Sú dni, keď ledva dýcham, ale aj v tej bolesti viem, že to, čo sme mali, bolo skutočné. Žije to vo mne.*

*Keď pôjdem sama, kráčaj so mnou v spomienke.*

*Keď budem počuť hudbu, zatancuj si so mnou v mojom srdci.*

*Ďakujem ti za lásku, ktorú si mi dal. Za každý dotyk, pohľad, tón z gitary, smiech aj ticho. Navždy ťa nosím v sebe.*

*Tvoja Majuš*

## Neúnavný Ondro

Dňa 24. 12. 2025 nás vo veku 69 rokov opustil neúnavný bojovník Ondro Mocko.

S Ondrom sme sa stretávali takmer na každom našom víkendovom či rekonštrukčno-rehabilitačnom pobyte. Zúčastňoval sa aj na našich mikulášskych posedeniach pri kačacine – v Čunove, v Trojke alebo v Tryskáči. Jeho prítomnosť bola vždy zárukou dobrej nálady, najmä pri speve sprevádzanom jeho neodmysliteľnou gitarou i ústnou harmonikou, ktoré boli neoddeliteľnou súčasťou každého pobytu. Jeho pesničkový repertoár bol nesmierne široký a vedel sa prispôbiť takmer každej našej požiadavke. Bol aktívny vo všetkých oblastiach – či už pri posedení pri káve alebo pive, pri športových aktivitách, organizovaní stretnutí s členmi českej asociácie vo Veľkých Losinách (Šestákov), alebo aj vo svojej činnosti v Kontrolnej komisii AP.

Zradila ho zákerná choroba, s ktorou bojoval do posledných dní, pričom mu oporou s nesmiernou obetavosťou bola jeho Majka. Stretávali sme sa s ním často osobne aj telefonicky. Naposledy sme ich spolu s Helenkou navštívili tesne pred Vianocami, netušiac, že to bude len pár hodín pred jeho odchodom.

Bolo pre nás veľmi ťažké vidieť, ako odchádza nielen ako člen AP, ale predovšetkým ako priateľ. Viacerí členovia Asociácie polio sme sa s ťažkým srdcom zúčastnili poslednej rozlúčky a položili veniec za všetkých členov AP. Ondro, budeš nám chýbať. Odpočívaj v pokoji.

*Hela a Milan Dohunovci*



## Rada AP v SR

- Predseda:** **Ing. Milan Dovhun**  
Hlavná 64, 930 25 Vrakúň  
Tel.: 031/5694 192, 0903/141 030  
e-mail: dovhunmilan@gmail.com
- Podpredsedníčka:** **Mgr. Anna Hmiráková**  
M. R. Štefánika 589/68, 907 01 Myjava  
Tel.: 0904/977 341  
e-mail: a.hmirakova@centrum.sk, annah589@gmail.com
- Hospodárka:** **Ing. Rozália Caňová**  
Baničova 8, 949 11 Nitra  
Tel.: 0903/435 427  
e-mail: rozaliacanova@gmail.com
- Členky:** **MUDr. Zuzana Baranová, PhD.**  
Nám. Laca Novomeského 5, 040 01 Košice  
Tel.: 0905/317 413  
e-mail: zuza.baran@gmail.com
- Ing. Jozefína Slezáková**  
Tematínska 35, 915 01 Nové Mesto nad Váhom  
Tel.: 0903 237 285  
e-mail: jozefinaslezakova@gmail.com

## Kontrolná komisia AP v SR

- Predsedníčka:** **Jana Šebianová**  
Novozámocká 2473/3, 960 01 Zvolen  
Tel.: 0908/148 544  
e-mail: j.sebianova@gmail.com
- Členovia:** **Marta Bartková**  
Jesenského 6, 040 01 Košice  
Tel.: 903 608 964  
e-mail: martabartkova@gmail.com
- Anna Porembová**  
Švábska 35, 080 05 Prešov  
Tel.: 0918/460 906  
e-mail: aporembova@gmail.com

## **Slovenský zväz telesne postihnutých, republiková špecifická organizácia Asociácia polio v SR**

**Sídlo:** Ing. Milan Dovhun  
Hlavná 64/38  
930 25 Vrakúň

**Mobil:** 0903 141 030

**Web:** [www.polio.sk](http://www.polio.sk)

**E-mail:** **POZOR! ZMENA!**  
[polio92@centrum.sk](mailto:polio92@centrum.sk)  
prípadne nás kontaktujte cez  
formulár na web-stránke.

**IČO:** 30790255

**Bankové spojenie:**

Prima banka Slovensko, a. s.  
pobočka Bratislava – Karlova Ves

**Číslo účtu**

SK03 5600 0000 0086 2977 1001

Pri bezhotovostnej úhrade uveďte názov účtu tak, ako je uvedený vyššie. Upozorňujeme, že niektoré banky z dôvodu limitu 70 znakov môžu zobraziť meno majiteľa účtu takto:

**Slovenský zväz telesne postihnutých, republiková špecifická organizácia.**

*Rada Asociácie polio v SR*



### **Informátor Asociácie polio v SR**

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

Počet výtlačkov: 130 ks

Zostavila a graficky upravila: Rozália Caňová  
Tlač: Tlačiareň REA s.r.o.

*Nech tento čas rozžiari vaše dni,  
prinesie príjemný jarný vánok  
a osviežujúce letné chvíle,  
vôňu pokosenej lúky  
a energiu na splnenie všetkých plánov.*

