

INAK OBDARENÍ

číslo 04-06/2022, ročník IX



aj tak sa to dá...

SPIG

zdvíhacie zariadenia

...symbol pomoci



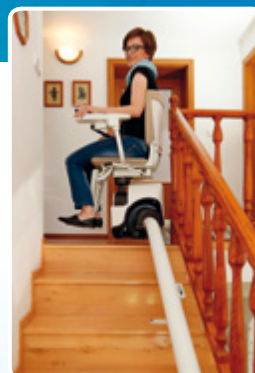
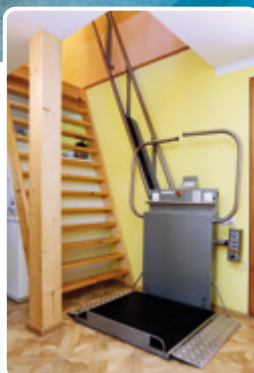
ZDVÍHACIE ZARIADENIA

pre imobilných
už 24 rokov



**Dôveryhodná
Firma**

2015, 2016, 2017, 2018
2019, 2020, 2021



PORADENSTVO
ZAMERANIE
PROJEKT

ZADARMO

Na naše zdvíhacie zariadenia môže ZŤP klient dostať **štátny príspevok až do 95% z ceny** a doplatok do 10% uhradíme za neho z **Klubu SPIG**.

**SLOVENSKÝ
VÝROBCA**
www.slovenskyvyrobca.sk

Kontaktuje nás: SPIG s.r.o., Tulská 2, 96001 Zvolen, SK

0800 105 707 | www.spig.sk | www.inakobdareni.sk

Editoriál

Jar je už v plnom prúde. Zeleň, slniečko, vôňa kvitnúcich stromov a predĺžené dni nás pozývajú von načerpať nové sily. Tento rok ich všetci veľmi potrebujeme. Napriek akejkolvek situácii považujeme za dôležité hlavne **OSTAŤ ĽUĎMI SO SRDCOM**. Je dôležité nebyť s akýmkoľvek problémom sám, ale vedieť si vzájomne pomáhať.

Preto vám veľmi ďakujem, že tvoríme **komunitu Inak obdarených Ľudí s veľkým Srdcom pre blížnych**. Veríme v prajné dni a aj preto vám ponúkame nové číslo nášho časopisu.

Náš **časopis a informačný portál INAK OBDARENÍ** sú tu **BEZPLATNE** pre Vás. Časopis si môžete dať poslať poštou, dajte nám vedieť na našej **bezplatnej telefonickej linke SPIG s.r.o. 0800 105 707**.

Naši obchodní zástupcovia ich rozdávať na ÚPSVaR, v lekárňach, v zdravotných strediskách či úradoch. Tiež ich posielame rôznym združeniam. Naša spoločnosť SPIG s.r.o. v tom vidí lepší zmysel, ako rozdávať reklamné predmety.

Myslíme si, že nielen chlebom je človek živý a chceli by sme sa prezentovať s touto našou ideou. My vám nechceme len niečo predať, my chceme, aby sa vám žilo o niečo lepšie. Aspoň informovaním, AKO SA TO DÁ dosiahnuť, aké sú cesty a možnosti k lepšiemu zvládnutiu denného života - o to sa snažíme.

V časopise nájdete články o pomoci pre Inak obdarených, napríklad ako si vybaviť pomôcky pre imobilných pacientov, predstavujeme rôzne organizácie, školy, ktoré sa venujú inak obdareným a veľa iných zaujímavých tém.

Ďakujeme Vám za Váš záujem a tešíme sa, ak sme Vám aspoň trochu pomohli.

Monika Ponická

Obsah

Pomôcky pre ťažko zdravotne postihnutých

Ako získať zdvíhacie zariadenie	2
Stavba bez bariér - Detská izba	2

Terapie

Snoezelen v Brezolupoch	3
-------------------------------	---

Predstavujeme

Schodolez pre elektrický vozík	4
HomeGlide Exteriér	5
Zvislá plošina OS400	6
Stropný zdvihák - Ergolet Luna	7

Pomoc pre inak obdarených

Nádej na lepší život	8
Nadácia Anjelské krídla - Spojil ľudské srdcia v krásny skutok ...	9
Nadácia Anjelské krídla - Netreba veľa slov, stačí mať srdce na pravom mieste a podať pomocnú ruku	9
Sadenie bylieniek	10
Máte doma imobilného pacienta a potrebujete poradiť?	11
Peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia	12
Peňažný príspevok na úpravu osobného motor. vozidla.....	13
Peňažný príspevok na kúpu osobného motor. vozidla.....	14

Okienko zdravia

Žime zdravo s prof. Katarínou Horákovou	16
---	----

Pozitívne myslenie

Anjeli strážni existujú	17
Zlo má viac priestoru a je tolerované	17
Umenie nevytvárať obavy	18
Môj svet	19

Pre voľný čas

Osemsmerovka a omaľovánka	20
---------------------------------	----

INAK OBDARENÍ

trojčíslo 04-06/2022 vychádza v máji 2022 | ročník IX | štvrtročník

Šéfredaktorka:

Monika Ponická | e-mail: ponicka@spig.sk
www.inakobdareni.sk, www.spig.sk

Redakčná rada:

Monika Ponická | e-mail: ponicka@spig.sk
Ing. Katarína Gíbalová | e-mail: gibalova@nekst.sk

Grafická úprava:

Ing. Katarína Gíbalová | e-mail: gibalova@nekst.sk

Neprešlo jazykovou úpravou.

Foto na obálke: www.dreamstime.com

Foto na str.1: coolvector/freepik.com

Vydavateľ: spoločnosť SPIG s.r.o.

SPIG 

zdvíhacie zariadenia

Sídlo spoločnosti: Tulská 9227/2, 960 01 Zvolen, IČO: 36030058

tel./fax: +421 / 45 / 5330 300, bezplatná linka 0800 105 707

www.spig.sk • www.inakobdareni.sk

Inzercia a objednávky: obchod@spig.sk

ISSN 1339-8903 • EV 5143/15

„Chcete sa dozvedieť o možnostiach, ako získať zdvíhacie zariadenie?“

Naše komplexné služby a poradenstvo sú tu pre Vás!

Hneď zavolajte na našu BEZPLATNÚ linku: 0800 105 707

„Potrebujete bezplatné zameranie, odskúšanie, aby ste zistili vhodnú pomôcku, jej cenu a spôsob ako ju získať?“

Náš obchodný zástupca Vás rád navštívi a:

- vykoná bezplatné zameranie a vyhotovenie ponuky,
- poradí najvhodnejšie riešenie z hľadiska praktického využitia aj ceny,
- v prípade potreby pomôže s vyplnením žiadosti o finančný príspevok,
- v prípade potreby pomôže pri jednaní s UPSVaR,
- **poradí ako získať zdvíhacie zariadenie bez doplatku,**
- bezplatne pomôže vašim členom vyriešiť Váš problém s bezbariérovosťou.

SPIG s.r.o. ponúka

POMÔCKY PRE ŤAŽKO ZDRAVOTNE POSTIHNUTÝCH

Tulská 2, 960 01 Zvolen • spig@spig.sk • www.spig.sk

BEZPLATNÁ LINKA 0800 105 707



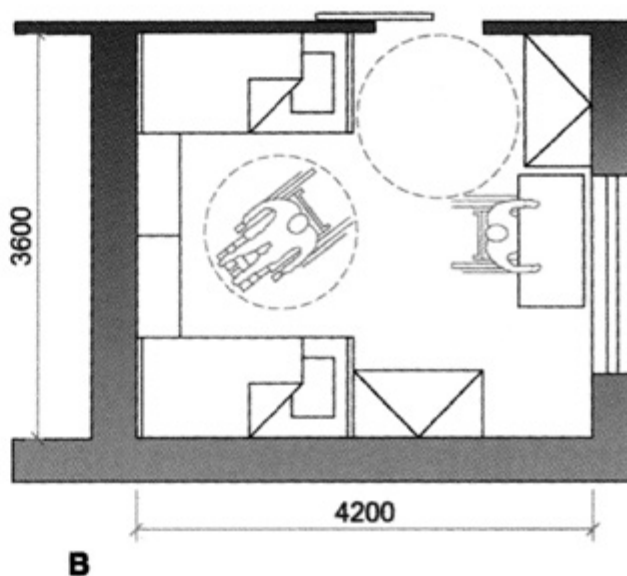
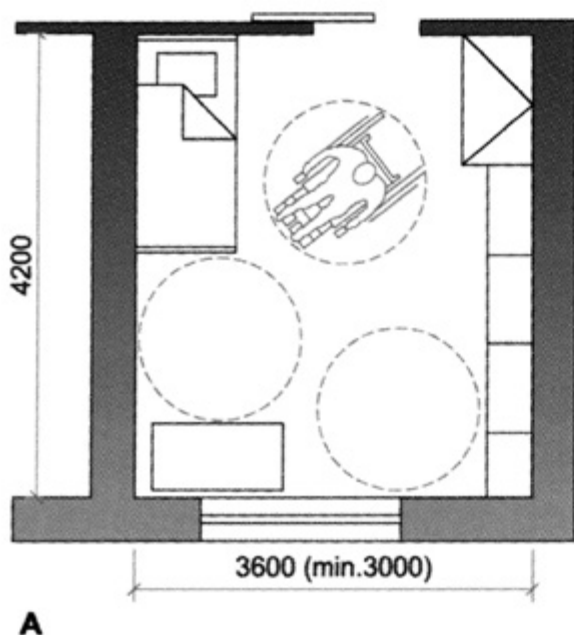
Monika Ponická
konateľ a obchodný riaditeľ



Peter Slabina
hlavný konštruktér
technický riaditeľ

„STAVBA BEZ BARIÉR“ Detská izba

Priestorové nároky detskej izby s jedným alebo s dvoma lôžkami



SNOEZELEN v Brezolupoch

Špeciálna materská škola pri Základnej škole s materskou školou pre deti a žiakov s narušenou komunikačnou schopnosťou v mesiaci september 2014 slávnostne otvorila špeciálnu miestnosť, ktorá je určená deťom s diagnózou autizmus, narušená komunikačná schopnosť, ale úspešne ju využívajú i „zdravé“ deti. Hlavným cieľom projektu „SNOEZELEN“ bolo vybudovať multisenzorickú miestnosť, ktorej charakter, daný kombináciou vybavenia miestnosti, **stimuluje, alebo tlmí senzorickú aktivitu jednotlivca**. Je to miesto, ktoré prináša potešenie, pocit uspokojenia. Môže byť využité ako forma terapie, edukácie, relaxácie aj využitia voľného času. **Toto prostredie stimuluje zmysly na kvalitatívne vyššej úrovni a v závislosti na tom rozvíja neverbálnu komunikáciu**. Zbavuje človeka strachu, stresu a bolesti. Navodzuje zmeny v správaní, zvyšuje pozornosť a pocit sebaúcty.

Pri vybavení a zriadení pomohol náš prvý úspešný projekt cez o.z. Fontis Terrae, pomocou ktorého sa získali financie na prvotné vybavenie. Spolufinancovala aj Základná škola internátna pre žiakov s narušenou komunikačnou schopnosťou v Brezolupoch.

Ďalším bol náš druhý úspešný projekt Zamestnaneckého grantového programu Nadácie VÚB. Získali sme financie na kúpu hojdacieho kresla v tvare listu.

Súčasnú vybavenie nášho Snoezelenu:

- svetelné efekty (optická stimulácia),
- zrkadlová guľa, farebné reflektory (vizuálne efekty),
- špeciálny projektor premietajúci svetelné obrazce,
- vodný valec s pohybujúcimi sa bublinkami,
- zrkadlá (zrkadlová terapia),
- CD s relaxačnou hudbou - zvuky z prírody, ktoré sa ozývajú z viacerých bodov relaxačnej miestnosti a pozitívne vplyvajú na psychiku dieťaťa,
- plyšové hračky, masážne loptičky,
- kreslo na hojdanie,
- oddychový vak
- biely koberec

Čo je metóda Snoezelen?

V mnohých krajinách sa neustále vyhľadávajú nové, netradičné formy práce s ľuďmi s postihnutím, ktoré vychádzajú z ich možností a schopností. Jednou z týchto foriem je **multistimulačná metóda Snoezelen**. **Ide o modernú metódu, ktorá efektívne vplýva na rozvoj osobnosti dieťaťa s postihnutím**. Metóda, ktorá vznikla pri práci s mentálne postihnutými jedincami. Ako



prvú ju začali využívať americkí psychológovia. Hlavným cieľom metódy Snoezelen je **zlepšenie kvality života a rozvoj osobnosti dieťaťa s postihnutím**.

Metóda Snoezelen sa zameriava na sedem zmyslových systémov – zrak, sluch, čuch, chuť, hmat, vestibulárny systém (rovnováha), propioceptívny systém (telové uvedomovanie si). Ide o podnetné prostredie, ktoré poskytuje zmyslový zážitok a stimuláciu jednotlivých zmyslov, alebo integráciu viacerých zmyslov súčasne.

Koncepcia Snoezelen vychádza z možností a schopností konkrétneho dieťaťa a rešpektuje ich záujmy. Celá koncepcia Snoezelen je založená na celostnom prístupe. Akcent sa kladie na porozumenie a prijatie dieťaťa v atmosfére dôvery a uvoľnenia.

Filozofia Snoezelen spočíva v citlivom, starostlivom a nedirektívnom prístupe v atmosfére bezpečia a istoty, ktorá je pre dieťa stimulujúca. Dôraz sa kladie na proces (uskutočňovanie terapeutických a hrových aktivít) a nie na výsledok. Zámerom pedagóga je pomáhať (facilitovať) osobnosť dieťa pri získavaní potešenia z uskutočňovaných aktivít.

Špeciálnu učebňu môžeme využívať pre relaxáciu, masáže, aromaterapiu, muzikoterapiu, terapiu hrou, reguláciu agresivity, autoagresivity. Taktiež ako náplň voľnočasových – zmysluplných aktivít.

Snoezelen môžu využiť i deti s poruchami správania, neurotickými prejavmi, komunikačnými problémami, úzkostlivé a hyperaktívne deti. **Multistimulačná metóda Snoezelen umožňuje hľadanie nových foriem komunikácie detí k vyjadreniu ich vlastných pocitov**. V priebehu zmyslovej stimulácie sa deti učia nielen vnímať, ale aj pomenovať to, čo práve pociťujú. To obohacuje ich slovník, ale i kultivuje ich správanie a myslenie. Terapiu vnímame aj ako pomoc v oblasti sociálneho fungovania dieťaťa.

Využívať podpornú metódu Snoezelen v edukačnom procese môžu pedagógovia len za predpokladu, že v tejto oblasti boli preškolení. O preškolenie pedagógov našej školy sa postarala pani riaditeľka Základnej školy s materskou školou pre deti a žiakov s narušenou komunikačnou schopnosťou internátnej v Brezolupoch.

R. Solárová, realizátor a koordinátor Snoezelen



SCHODOLEZ pre elektrický vozík

Ste odkázaný na **elektrický invalidný vozík** a všade kde, sa pohnete sú bariéry, ktoré sú pre Vás veľkou prekážkou v aktívnom pohybe? Vyjsť niekde po schodoch vyzerá pre Vás ako nikdy nedosiahnuteľný cieľ? S nami prekonáte schody aj s elektrickým vozíkom. Schodolez na elektrický vozík Vám hravo pomôže prekonať každú schodiskovú bariéru. Užívajte si aj Vy všetky výhody schodolezu tak, ako používajú mechanického vozíka.

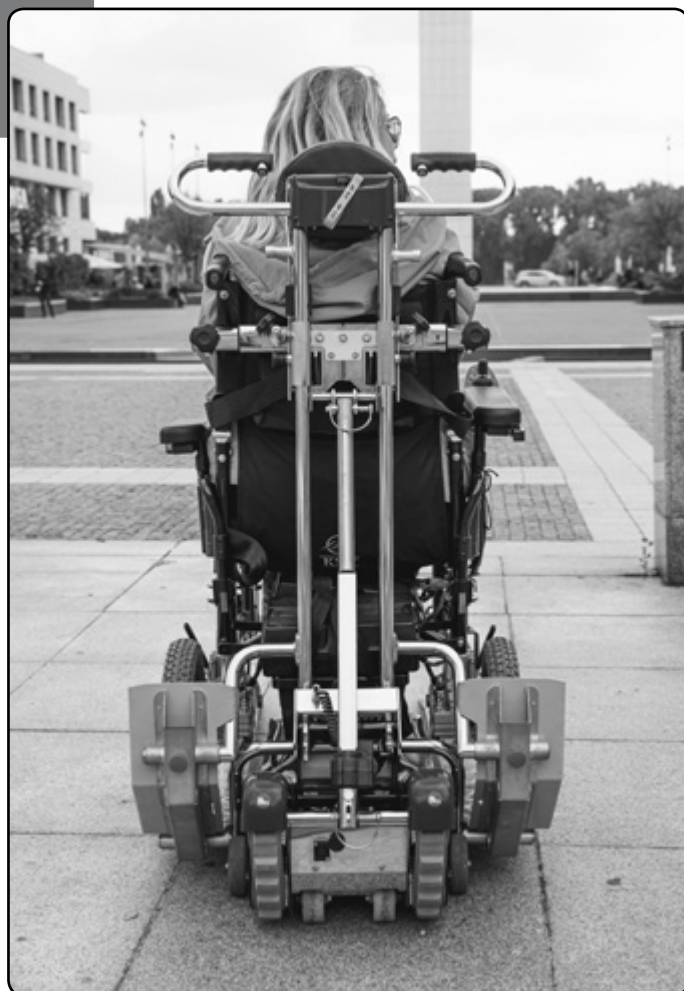
Schodolez na elektrický vozík SHERPA N959 je jediné prenosné zdvíhacie zariadenie, ktoré Vám pomôže zdolať schodiskovú bariéru hravo bez námahy. Postačí na to jeden asistent. S týmto schodolezom sa môžete slobodne pohybovať doma, v práci, v škole, u lekára, vo vnútri aj vonku.

Výhody pásového schodolezu SHERPA N959:

- Mimoriadne dlhá životnosť.
- Jednoduchý a bezpečný presun hendikepovanej osoby na elektrickom vozíku.
- Jeho kompaktné rozmery umožňujú jednoduchý presun v batožinovom priestore Vašho auta.
- Vďaka batérii s veľkou kapacitou hravo prejde aj viaceré schodiská.
- Maximálna nosnosť tohoto zariadenia je až do 150 kg.
- Presunie jednoducho po schodoch aj ťažšiu osobu.
- Vďaka nadstavcom môžete preniesť po schodoch aj kočík.
- Vysúvateľné kolieska pre jednoduchý presun po rovnej ploche.
- Elektrické naklápanie zabezpečí ľahké upnutie vozíka a aj presun po schodoch úplne bez námahy.

Keď sa rozhodnete spolupracovať s nami, získate aj ďalšie výhody ako:

- Bezplatné predvedenie schodolezu aj u Vás doma na Vašom schodisku.
- Certifikované zariadenia od európskeho výrobcu.
- Robíme aj atypické riešenia na mieru.
- Členstvom v klube SPIG môžete získať doplatok ku štátnemu príspevku až do výšky 10%.
- Bezplatné členstvo v Klube SPIG.
- V prípade potreby pomôžeme s vyplnením žiadosti o peňažný príspevok na kompenzáciu pre ŤZP osoby.
- V prípade potreby pomôžeme pri jednaní s UPSVaR.



VYUŽITE SLUŽBY KLUBU SPIG, KTORÝ VÁM ZÍSKA PROSTRIEDKY NA DOPLATOK DO 10% ZO SUMY ZARIADENIA

V prípade záujmu vyplňte formulár na www.spig.sk alebo zavolajte na bezplatnú linku **0800 105 707**, následne Vás bude kontaktovať a **BEZPLATNE VÁS NAVŠTÍVI** náš obchodný zástupca kdekoľvek na Slovensku.





HOMEGLIDE Exteriér

Schody sú už pre Vás nočná mora a snívate o stoličkovom výťahu? Avšak všetky, ktoré ste doteraz videli boli vhodné na použitie len v interiéri? Vy však potrebujete stoličkový výťah používať vonku.

Máme pre Vás riešenie a to stoličkový výťah HomeGlide. Jej exteriérová verzia patrí medzi to najlepšie a najspoľahlivejšie, čo môžete v tomto segmente zohnať.

Stoličkový výťah HomeGlide môžete používať v akomkoľvek počasi. Funguje skvele v každom období, či už v letnom alebo v zimnom. Na stoličkový výťah HomeGlide sa môžete vždy spoľahnúť.

Vaša bezpečnosť je pre nás na prvom mieste a tento stoličkový výťah má mnoho bezpečnostných prvkov:

- Stoličkový výťah sa zastaví v prípade, že sa v priestore, v ktorom sa pohybuje, nachádza nežiaduci predmet. Preto sa nemusíte báť o svoju bezpečnosť pri jeho používaní.
- Jedná sa o bezúdržbové zariadenie. A to aj napriek tomu, že je vystavené vonkajšiemu prostrediu.
- Pohon je zabalený do špeciálneho krytu, ktorý bráni preniknutiu vlhkosti a zároveň izoluje batérie a motorickú časť pred chladom.
- Sedadlo je vyrobené z odolného plastu. Je veľmi pevné a dokáže vydržať vysoké teploty na slnku. Nezdeformujú ho ani nízke teploty.
- Súčasťou dodávky je aj na mieru ušité púzdro. Táto ochrana, bráni stoličkový výťah pred poškodením, vandalizmom. Ale najmä pred dažďom, snehom a silným slnkom.



Výhody stoličkového výťahu HomeGlide – Exteriér

- Mimoriadne spoľahlivé a obľúbené zariadenie od renomovaného výrobcu.
- Jednoduchá konštrukcia
- Vyrobené z vysokokvalitných materiálov.
- Mimoriadne spoľahlivé zariadenie.
- Funguje skvele v zime aj v lete.

Ak sa rozhodnete spolupracovať s nami pomôžeme a poradíme Vám, ako vybaviť štátny príspevok až do výšky 98% z ceny zariadenia. A ak ste členom klubu SPIG, tak Vám zaplatíme doplatok cez naše občianske združenie Inak Obdarení, do výšky 10% z ceny zariadenia. Tak môžete mať stoličkový výťah HomeGlide úplne zadarmo. Navyše členstvo v klube Spig je bezplatné.



Volajte bezplatne 0800 105 707

alebo píšete SPIG s.r.o., Tulská 2, Zvolen • e-mail: spig@spig.sk

www.spig.sk | www.inakobdareni.sk



Zaregistrujte sa bezplatne v KLUBE SPIG → POMOC S PRÍSPEVKOM A DOPLATKOM



ZVISLÁ PLOŠINA OS400



Zvislá plošina typ OS400 pomáha užívateľom invalidného vozíka dostať sa do svojho bytu. Je to najvhodnejšie riešenie, ak ste na vozíku a rozhodnete sa ísť bývať do bytového domu bez výťahu.

Zvislá plošina OS400 dokáže fungovať vo vnútri aj vonku. Bezporuchovosť tejto hydraulickéj plošiny v nízkych teplotách zabezpečuje prídavné vyhrievanie hydraulického oleja. Zvislá plošina v Oščadnici je mimoriadne spoľahlivá a vďaka ľahkej údržbe Vám ušetrí veľa zbytočných starostí. Na zvislú plošinu OS400 sa môžete vždy a za akýchkoľvek okolností spoľahnúť. Kabína je výrobná z mimoriadne odolných materiálov, ktoré zabezpečia vašu maximálnu bezpečnosť. Navyše vďaka typizovaným rozmerom sa do nej zmestí hravo každý vozík.

Výhody zvislej plošiny OS400

- Mimoriadne spoľahlivé a bezpečné zariadenie.
- V porovnaní s bežnými výťahmi sa nezasekáva. V prípade výpadku elektrického prúdu a vybitie batérie je možné pomocou ručného spúšťacieho ventilu sa bezpečne dopraviť do najnižšej stanice.
- Batéria zabezpečí Váš presun v prípade zlyhania elektrickej siete, nezostanete tak visieť medzi stanicami ako v bežnom výťahu.
- V prípade nedovretých alebo otvorených dverí sa výťah nespustí.
- Zvuková signalizácia, ktorá Vás upozorní kedy môžete nastúpiť alebo vystúpiť z výťahu.
- Nosnosť plošiny do 250 kilogramov.
- Tichý chod, ktorý nebude nikoho rušiť
- Ľahko splynie s interiérom.
- Zvislá plošina má citlivé dno, ktoré plošinu zastaví pri dotyku s prekážkou.

Financovanie

Keď sa rozhodnete spolupracovať s nami, tak **získate zadarmo poradenstvo**, ako vybaviť príspevok na toto zariadenie od UPSVaR, ktorý je až do výšky 98%.

Navyše sa môžete zadarmo stať členmi v **klube Spig**, kde získate množstvo výhod.

Získate **zadarmo predplatné časopisu Inak obdarení** a **pomôžeme Vám s dofinancovaním doplatku** pri kúpe zdvíhacieho zariadenia až do 10% a ešte množstvo ďalších výhod.

Pred tým, ako Vám urobíme cenovú ponuku je nutné zmerať priestory pre výťah, nakoľko sa výťah vyrába na mieru pre Vás. Samozrejme, **cenová ponuka je zadarmo**. Navyše pri spolupráci s nami získate mimoriadne spoľahlivé bezpečné a dlhotrváčne zariadenie, na ktoré sa môžete vždy spoľahnúť.

**VYUŽITE SLUŽBY KLUBU SPIG,
KTORÝ VÁM ZÍSKA PROSTRIEDKY NA DOPLATOK
DO 10% ZO SUMY ZARIADENIA**

V prípade záujmu vyplňte formulár na www.spig.sk alebo zavolajte na bezplatnú linku **0800 105 707**, následne Vás bude kontaktovať a **BEZPLATNE VÁS NAVŠTÍVI** náš obchodný zástupca kdekoľvek na Slovensku.

SPIG
zdvíhacie zariadenia



STROPNÝ ZDVIHÁK Ergolet Luna



Azda už každý imobilný zažil nejaký úraz pri presune do vane alebo na posteľ. No nemusí to byť tak. **Stropné zdvíhacie zariadenie Ergolet Luna** je navyše vodotesné, takže už nemusíte riskovať nič pri presune do vane. Kúpanie so stropným zdvíhacím zariadením je bezpečné. Kúpanie už nemusí byť pre Vás nočná mora. Stropné zdvíhacie zariadenie Vám pomôže pri presune v celom byte.

Dokonca nie je potrebná žiadna stavebná úprava, všetko dokážeme urobiť bez veľkých stavebných zásahov. S toaletným vakom môžete mať bezbariérovú aj toaletu. Presne takéto zdvíhacie zariadenie už pomáha v Lome nad Rimavicou.

Prečo sa rozhodnúť pre stropný zdvihák Ergolet Luna?

- V prípade potreby nosnosť až do 275Kg.
- Mimoriadne spoľahlivé zariadenie so zárukou až 5 rokov.
- Bezpečný presun po celom byte za akýchkoľvek podmienok.
- Vodotesnosť.
- Prehupový systém si poradí aj s úzkymi zárubňami.
- Možnosť samostatného fungovania vďaka horizontálnemu pohonu.
- Vďaka osobnej váhe na stropný zdvihák môžete zistiť medicínsky presnú váhu veľmi jednoducho.

So stropným zdvihákom Ergolet Luna môžete prekonávať všetky bariéry vo vašom byte. Máte na výber z týchto vakov:

- kúpací vak bez opory hlavy,
- kúpací vak s oporou hlavy,
- toaletný vak,
- vertikalizačný vak.

S týmito vakmi, ktoré sa navyše vyrábajú v štandardných rozmeroch S, M, L, XL, XXL, môžete bezpečne a pohodlne zdolať každú bariéru v domácnosti. Vďaka horizontálnemu pohonu môžete fungovať úplne samostatne a bezpečne. S týmto stropným zdvihákom je možné sa pohybovať aj cez viaceré miestnosti, a to bez žiadnych veľkých stavebných úprav. Takýto presun zabezpečuje prehupový mechanizmus. Stropný zdvihák Ergolet Luna je dostupný v troch variantoch:

- Štandardné prevedenie s motorickým pohybom hore – dolu, s možnosťou upnutia na popruh (jazdí motor), alebo na bayonet (jazdí závesné rameno).
- RTR s prehupom z miestnosti do miestnosti.
- S prídavným pohonom pre motorický pohyb aj do strán v koľaji.

Financovanie

S nami Vás nemusí trápiť ani financovanie. Členovia klubu Spig majú nárok na doplatok do výšky 10%. Pomôžeme Vám, ako si vybaviť príspevok na stropné zdvíhacie zariadenie. So štátnym príspevkom a s našim doplatkom môžete mať všetko zadarmo. Ak chcete vedieť viac informácií, tak neváhajte a prečítajte si článok, ako si vybaviť príspevok na stropné zdvíhacie zariadenie.



Volajte bezplatne 0800 105 707

alebo píšete SPIG s.r.o., Tulská 2, Zvolen • e-mail: spig@spig.sk

www.spig.sk | www.inakobdareni.sk



Zaregistrujte sa bezplatne v KLUBE SPIG → POMOC S PRÍSPEVKOM A DOPLATKOM

NÁDEJ NA LEPŠÍ ŽIVOT

20 rokov som žila život s rôznymi obmedzeniami, prispôbovaním sa zdravotnému stavu svojej dcéry a manžela. Obaja mali veľmi ťažké diagnózy.

Katka sa narodila mŕtva. Lekárom sa ju podarilo prebrať, no mozoček zostal poškodený. Nemala sací ani preglgací reflex. Bolo jej treba odsávať hlien a sliny, ktoré si nevedela preglgnúť. Kŕmila som ju striekačkami rovno do žalúdka. Hneď po narodení začala mávať epileptické záchvaty, ktoré sme jej tlmili trojkombináciou liekov, no aj tak ich mávala denne 20. Z toho dôvodu sme nemohli cvičiť Vojtovu metódu. Cvičenia vyvolávali záchvaty a tie zhoršovali celkový zdravotný stav dieťaťa. K tomu sa pridružili časté zápaly pľúc a priedušiek. Bol to neustály kolotoč a boj o prežitie.

Katka mala mesiac, keď mi lekár povedal jednu vetu, na ktorú nikdy nezabudnem: „*Kde je chorý člen rodiny, tam je chorá celá rodina.*“ Vtedy som mu neverila. No bola to pravda. Manžel – Katkin otec bol na Katku veľmi naviazaný. Keď sa jej prvýkrát výraznejšie zhoršil zdravotný stav, aj on skolaboval. Dostal pľúcnu embóliu a cukrovku. Vďaka týmto diagnózam sa mu postupne zhoršoval zdravotný stav. Srdiečko zoslablo, preto potreboval kardiostimulátor. Obličky prestávali fungovať, musel chodiť na dialýzu. Rany na nohách sa veľmi ťažko hojili. Skúšali sme rôzne metódy liečby. Už keď sa zdalo, že nejaká liečba pomohla, vytvorila sa nová rana a zasa sme bojovali. Obväzy, náplasti, masťičky, lieky od bolesti... museli byť v dosahu. Veľakrát som nevedela, čo skôr robiť. Či odsávať Katku alebo dvíhať manžela zoslabnutého zo zeme.



Žili sme zo dňa na deň. Nič sme si neplánovali. Každý pohodový deň bol pre nás sviatkom. V rámci možností sme si užívali pokoj. Tešili sme sa z maličkostí.

V predveľkonočnom období vo roku 2018 som bola nútená ísť s Katkou do nemocnice na hospitalizáciu. Prestávali fungovať obličky, zavodňovala sa. Röntgen pľúc ukázal úplné znefunkčnenie ľavej strany pľúc a na pravej strane bol zápal. Ten sa nedarilo liečiť, antibiotiká nepomáhali. No tesne pred veľkonočnými sviatkami sa podarilo stabilizovať zdravotný stav natoľko, že sme si mohli s Kat-

kou užiť spoločné chvíle niekoľko dní doma. No Veľkonočná nedela bola znovu náročná. Horúčka a zavodenie nás donútili ísť rovno do nemocnice. Manžel odprevádzal Katku so slovami: „*Katka, zbohom,... ty sa už nevrátiš.*“

Ja som sa snažila tie slová prepočuť, nepripúšťať si to. Každý deň som chodila za ňou.

13.4.2018 bol piatok. V ten deň som šla do nemocnice pre Katku. S manželom sme sa tešili, že ju konečne zoberieme domov. No, v to ráno som netušila, že ju budem poslednýkrát odsávať, prebalovať, ošetrovať preležaniny a kŕmiť. Zrazu sa jej zhoršilo dýchanie. Lekár odporučil pľúcnu ventiláciu. No po mojej otázke: „*Ako dlho to bude trvať?*“ sme sa zhodli na tom, že ak prišiel čas odchodu do večnosti..., nech odíde dôstojne. Aj sa tak stalo. Srdiečko dotieklo poobede o 15-tej hodine.

Manžel veľmi ťažko znášal Katkin odchod. Každý deň plakal, smútil. Každý deň som počula z jeho úst: „*Katka zober ma k sebe, ja chcem byť s tebou.*“ Prestal bojovať. Rápidne sa mu zhoršoval zdravotný stav. Po amputácii nohy to celkom vzdal. Katku nasledoval o 9 mesiacov.

Áno, ja som žila tento život.

Teraz s odstupom času si uvedomujem, aké to bolo ťažké, náročné. Každý deň ďakujem Bohu za to, že mi dával silu to všetko zvládnuť. A som hrdá na to, že Katka a Stanko ma naučili trpezlivosti, bezpodmienečnej láske a pokore. Naučili ma žiť v prítomnosti. Pri nich som sa naučila neriešiť minulosť, nezaoberať sa banalitami.

Vďaka týmto dvom anjelom som si uvedomila akou cestou mám ísť a čo je mojím poslaním.

Vraciam sa v spomienkach k obdobiu, keď bola Katka maličká. Nevedela som o možnostiach liečby, nebolo toľko rehabilitačných zariadení, pomôcok k zlepšeniu kvality života, nebol prístup k internetu.

Teraz majú rodičia, ktorým sa narodí dieťa s ŤZP výhodu v tom, že si môžu nájsť dostupné informácie na internete. No verím tomu, že aj tak je to pre nich náročné. V prvom rade sa vysporiadať s myšlienkou, že ich dieťa je INÉ. Takéto dieťa vyžaduje špeciálne potreby a hlavne silných rodičov. Ak chceme, aby sa títo rodičia vládali starať o svoje dieťa, treba im pomáhať. Či už poradiť na aké pomôcky majú nárok z UPSVaR alebo ako získať financie na doplatky a liečbu.

No treba im dať možnosť relaxovať, odrea-govať sa. Myslieť tak trochu aj sám na seba. Nie je to sebeckosť. No, ak sa chce rodič starať



o svoje hendikepované dieťa, musí si vedieť aj „*dobiť baterky.*“ No ako, keď im nemá kto postrážiť dieťa? Nemajú sa na koho spoľahnúť?

Ja chcem byť pre tieto rodiny nápomocná. Nemám problém postrážiť dieťa niekoľko hodín, kým si mamička odbehne na nákup alebo ku kaderničke...

Už som mala otázky typu:

Nebojíš sa, keď dostane dieťa epileptický záchvat? Moja odpoveď: *Katka ich mávala 20 denne, mám sa báť?*

Nevidí ti, keď prebaluješ ležiace dieťa? Moja odpoveď: *Prebalovala som 17,5 roka. Mám mať s tým problém?*

Mám veľa skúseností s vypisovaním žiadostí na príspevky cez UPSVaR, ale aj oslovovaním nadácií, organizácií, ktoré pomáhajú rôznymi spôsobmi k zlepšeniu zdravia hendikepovaných ľudí a ich rodinám.

Z mojej vlastnej skúsenosti môžem potvrdiť to, keďže sme mali svoj vlastný **web**, kde som písala Katkin denník, zverejňovala som náš príbeh, delila som sa s čitateľmi o úspechy, ale aj starosti, ktoré sme žili. Nám zviditeľňovanie sa na webe pomohlo k nájdeniu sponzorov, ktorí radi a nezištne pomohli v zbierkach na kúpu drahých pomôcok. Preto rada **pomôžem napísať články, vytvorím webstránku** pre konkrétnu rodinu a tam zverejniť príspevky, a tým spôsobom dať na vedomie verejnosti, čo ktorá rodina potrebuje.

Viem sa vžiť do situácie bezradnej osoby. Viem čo je bezmocnosť. Viem čo je strata najbližšieho.

Budem rada, ak ma niekto osloví a dovoľí mi vypočuť si jeho príbeh.

Stretneme sa, porozprávame sa a verím tomu, že nájdeme spôsob pomoci.



Kontakt:

Iveta Bartalová | t.č. 0903534767
e-mail: iveta@lepsiezit.com

www.lepsiezit.com

SPOJIL ĽUDSKÉ SRDCIA V KRÁSNY SKUTOK

JEDLO AKO DAR

V rámci projektu **Nadácie Anjelské krídla JEDLO AKO DAR**, zorganizoval náš ANJEL dobrovoľník Milan - zbierku potravín, ale aj drogérie pre rodinky, ktoré to potrebujú.

15 rodín dostalo balíky humanitárnej výpomoci. Balíky poputovali po celom Slovensku. Ľudia sa zapojili nezištne v zbierke, aj finančne.

Veľké ďakujeme patrí Marike K., Anne S., Danke B., Branislavovi M., Zuzane M., Eve S., Gabriele K. s manželom, Ivetke K. z Tepličky nad Váhom, Márii F. zo Stráňav, Bohuslave T., Sise M. zo Žiliny, Mariane B. zo Zvolena, Ľubošovi P. a kolegom z KOS HaZZ Žilina.

Milan aj napriek tomu, že bola nedeľa, triedil a chystal celý deň spolu s manželkou Evkou balíky.

Ďakujeme spoločnosti BIG ONE s.r.o. za pomoc s prepravou balíkov.

www.nadaciaanjelskekridla.sk



NADÁCIA ANJELSKÉ KRÍDLA

NETREBA VEĽA SLOV, STAČÍ MAŤ SRDCE NA PRAVOM MIESTE A PODAŤ POMOCNÚ RUKU

Chcem sa osobne veľmi pekne poďakovať každému, kto zareagoval na výzvu a prišiel **darovať krv na KVAPKU KRVI** dňa 18.3.2022 do Domu Odborov v Žiline. Trošku meniť tento svet k lepšiemu môže skutočne každý z nás .

„Pomáhať nebolí, pomáhať je ĽUDSKÉ. Cítili sme veľa krásnej energie, ktorá išla z ľudí a ich odhodlanosť byť tu pre iného.“ Je to úžasné a neopísateľné slovami, keď vidíte toľko ľudí. Sú odhodlaní s úsmevom a dobrou náladou dať zo seba to najlepšie, robiť to, čo má skutočne zmysel.

Láska má nevšednú moc, má rôzne podoby, je to jeden z najkrajších citov. **„S LÁSKOU – ĽUĎOM“**

Stretneme sa opäť na KVAPKE KRVI dňa 23.9.2022 v Dome Odborov v Žiline. Na darcov čaká pekný darček.

Ešte raz veľká vďaka za Vašu pomoc a podporu. V mene celého tímu veľké ĎAKUJEM!

Ing. Alexandra Majeríková
Zakladateľka a správkynia Nadácie Anjelské Krídla



NADÁCIA ANJELSKÉ KRÍDLA

Slovenských Dobrovoľníkov 30 | 01003 Žilina

info@nadaciaanjelskekridla.sk

www.nadaciaanjelskekridla.sk

fb: Nadacia Anjelské Krídla | Insta: Nadacia_anjelske_kridla



SADENIE BYLINIEK

Stromy pomaly rozkvitajú, slnko začína príjemne hriať na tvári, vonku sa všetko začína zelenieť a prebúdzat' k životu. Pomalými krôčikmi k nám prichádza jar. Aj do SPOSY BB sme chceli priniesť kus jari, a tak sme sa rozhodli posadiť si bylinky. Spolu s Maťkom, Saškou a Paľkom sme posadili niekoľko druhov rôznych bylín. Žerucha, medovka, mäta, bazalka, rukola. Každý si vybral bylinky, ktoré sa mu páčili, a tie si posadil. Keďže Veľká noc je za dverami, žeruchu sme tematicky posadili do vajčkových škrupínok, ktoré neskôr ešte vymaľujeme a dodáme im tak veľkonočný vzhľad. Sadenie bylín je oddychová činnosť, pri ktorej zabúdame na ruch z okolia. Pre všetkých to bola relaxačná, avšak tvorivá činnosť. Sadením bylín si vytvárame zdravý vzťah k prírode, vedie nás k zdravšiemu životnému štýlu. Pre deti s autizmom je sadenie bylín činnosť, pri ktorej si precvičujú a zdokonaľujú svoje motorické zručnosti. Učia sa pravidelnej činnosti a návykom, pretože bylinky musia pravidelne polievať, zabezpečiť im dostatok svetla a tepla. Rozvíjajú ale aj svoju trpezlivosť, keď čakajú, kým ich rastlinky vyklíčia a narastú. Keď si z prvých lístkov mäty a me-



dovky budú môcť urobiť čaj, alebo bazalkou posypať šalát, uvidia výsledok svojej vlastnej práce, čo ich určite poteší, a na čo môžu byť právom hrdí. Tiež ich to motivuje do budúcnosti k ďalšej tvorivej činnosti. Sadenie bylín nám prinieslo pohodu, jarnú atmosféru. Na chvíľu sa z nás stali záhradníci, a myslím si, že to bol pre každého príjemný zážitok. Už sa nevieme dočkať našej prvej úrody.

Lucia Abelovská

Občianske združenie INAK OBDARENÍ



Zapojte sa a pomôžte aj Vy formou darovania 2% z daní, aby sme spoločne uľahčili život ľuďom a ich rodinám, kde nie vlastnou vinou prišli o to najcennejšie, ZDRAVIE.

Vďaka vašim príspevkom budeme môcť **pomôcť s doplatkom pre ZŤP pri kúpe zdvíhacích zariadení**, ktoré pomáhajú zlepšiť kvalitu života. Bez našej pomoci by si to mnohí nemohli dovoliť a vyjsť z bytu (často ťahaním po schodoch, či nosením susedmi a pod.) či obyčajná hygiena by bol pre týchto ľudí a ich rodiny neriešiteľný problém.

S našou pomocou so zakúpením zdvíhacieho zariadenia sa ich život skutočne veľmi zlepšil.

Veríme, že sa im bude ľahšie dýchať, ak budú vedieť, že majú v nás oporu.

Spoločnými silami môžeme pomôcť zlepšiť kvalitu života mnohým osobám s neľahkým osudom.

INAK OBDARENÍ, OBČIANSKE ZDRUŽENIE • IČO: 42396204

Sídlo: Tulsá 2, 96001 Zvolen • Tel.: 0903 221 795 • E-mail: inakobdareni@gmail.com • www.inakobdareni.sk



Pomôžte nám pomáhať.

Vaše 2 % z dane dokážu spraviť rozdiel a výrazne spríjemniť životy imobilných ľudí.

**INAK OBDARENÍ, OBČIANSKE ZDRUŽENIE
IČO: 42396204**





S nami pomôžete tým najzraniteľnejším!

Darujte nám **2%** z daní

Zapojte sa a pomôžte aj Vy formou darovania 2% z daní, aby sme spoločne uľahčili život ľuďom a ich rodinám, kde nie vlastnou vinou prišli o to najcennejšie, ZDRAVIE.

Vďaka vašim príspevkom budeme môcť **pomôcť s doplatkom pre ZŤP pri kúpe zdvíhacích zariadení**, ktoré pomáhajú zlepšiť kvalitu života. Bez našej pomoci by si to mnohí nemohli dovoliť a vyjsť z bytu (často ťahaním po schodoch, či nosením susedmi a pod.) či obyčajná hygiena by bol pre týchto ľudí a ich rodiny neriešiteľný problém.

S našou pomocou so zakúpením zdvíhacieho zariadenia sa ich život skutočne veľmi zlepšil.

Veríme, že sa im bude ľahšie dýchať, ak budú vedieť, že majú v nás oporu.

Spoločnými silami môžeme pomôcť zlepšiť kvalitu života mnohým osobám s neľahkým osudom.

AKO NA TO?

Je to úplne jednoduché.

- 1.** Ak je darca **zamestnanec** a zamestnávateľ mu robí vyúčtovanie dane, zamestnanec vyplní svoje údaje do pred-vyplneného tlačiva „Vyhlásenie“ a odozdá ho svojmu zamestnávateľovi.
- 2.** Ak darca podáva **daňové priznanie typ A**, vyplní podľa vzoru „DPFOAv21“ údaje do podávaného daňového priznania.
- 3.** Ak darca je podnikateľ a podáva **daňové priznanie typ B**, vyplní podľa vzoru „DPFOBv21“ údaje do podávaného daňového priznania.



SCHODOLEZY

Až 10 typov schodolezov!

Rôzne nosnosti

Nadštandardné doplnky

U nás nájdete aj ten váš...



PORADENSTVO
ZAMERANIE
PROJEKT

ZADARMO

Na naše zdvíhacie zariadenia môže ZŤP klient dostať **štátny príspevok až do 95% z ceny** a doplatok do 10% uhradíme za neho z **Klubu SPIG**.

Kontaktuje nás: SPIG s.r.o., Tulská 2, 96001 Zvolen, SK

SPIG
zdvíhacie zariadenia

0800 105 707 | www.spig.sk | www.inakobdareni.sk

Objatie tónov

30. január 2022 LEVICE



Túto akciu sme
podporili **SPIG**
súspoločnosťou



FOTO: Igor Frimmel,
Milan Maršalka, Marek Vaco

SCHODISKOVÉ PLOŠINY

Vyrábané u nás,
na mieru pre vás...



PORADENSTVO
ZAMERANIE
PROJEKT

ZADARMO

Na naše zdvíhacie zariadenia môže ZŤP klient dostať **štátny príspevok až do 95% z ceny** a doplatok do 10% uhradíme za neho z **Klubu SPIG**.

Kontaktuje nás: SPIG s.r.o., Tulská 2, 96001 Zvolen, SK

SPIG 
zdvíhacie zariadenia

0800 105 707 | www.spig.sk | www.inakobdareni.sk

ZVISLÉ PLOŠINY

Skrutkové aj hydraulické,
s ohradením dráhy,
aj bez ohradenia,
na mieru pre vás...



PORADENSTVO
ZAMERANIE
PROJEKT

ZADARMO

Na naše zdvíhacie zariadenia môže ZŤP klient dostať **štátny príspevok až do 95% z ceny** a doplatok do 10% uhradíme za neho z **Klubu SPIG**.

Kontaktuje nás: SPIG s.r.o., Tulská 2, 96001 Zvolen, SK

SPIG 
zdvíhacie zariadenia

0800 105 707 | www.spig.sk | www.inakobdareni.sk

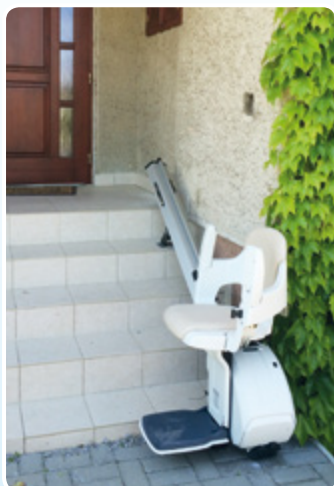
SCHODISKOVÉ SEDAČKY

SPIG, s.r.o. - najväčší
predajca stoličkových
výťahov značky Access
na Slovensku!



**Dôveryhodná
Firma**

2015, 2016, 2017, 2018
2019, 2020, 2021



PORADENSTVO
ZAMERANIE
PROJEKT

ZADARMO

Na naše zdvíhacie zariadenia môže
ZŤP klient dostať **štátny príspevok**
až do 95% z ceny a doplatok do 10%
uhradíme za neho z **Klubu SPIG**.

Kontaktuje nás: SPIG s.r.o., Tulská 2, 96001 Zvolen, SK

SPIG 

zdvíhacie zariadenia

0800 105 707 | www.spig.sk | www.inakobdareni.sk

STROPNÉ ZDVIHÁKY

Jednoduché polohovanie,
presun v domácnosti,
ľahká hygiena aj kúpeľ...



PORADENSTVO
ZAMERANIE
PROJEKT

ZADARMO

Na naše zdvíhacie zariadenia môže ZŤP klient dostať **štátny príspevok až do 95% z ceny** a doplatok do 10% uhradíme za neho z **Klubu SPIG**.

Kontaktuje nás: SPIG s.r.o., Tulská 2, 96001 Zvolen, SK

0800 105 707 | www.spig.sk | www.inakobdareni.sk

SPIG 
zdvíhacie zariadenia



ÚPRAVY MOTOROVÉHO VOZIDLA



Ručné riadenie vozidla



Uľahčenie nastúповania



Nakladanie elektrického vozíka

MOŽNOSŤ DOPLATKU k príspevku na úpravu vozidla vďaka **KLUBu SPIG!**
Úpravy môžete financovať zo štátneho príspevku podľa zákona 447/2008 Z.z. pokiaľ auto má menej ako 5 rokov.

SPIG

zdvíhacie zariadenia

Auto s úpravami pre ŤZP Vám radi predvedieme a môžete si sami odskúšať, všetko bezplatne. Stačí nás kontaktovať a dohodnúť si stretnutie kdekoľvek na Slovensku.

bezplatná linka 0800105707 • www.spig.sk • www.inakobdareni.sk

Spomienkový koncert
pri príležitosti

32 7. ročník ROKOV NEŽNEJ REVOLÚCIE

Špecializovaný liečebný ústav
MARÍNA KOVÁČOVÁ

17. marec 2022

Túto akciu sme
podporili



Foto:
Igor Frimmel, Marek Vaco



Zdvíhaná terasa - rybárska chata

ATYPICKÉ RIEŠENIA NA MIERU



Otváranie kupoly hviezdárne



Lanová plošina s automat. otváraním svetlíka



Nákladná plošina



Baldachýnová plošina - Kaštieľ Holíč

Výrobná dokumentácia, výroba,
montáž, zaškolenie...



SPIG s.r.o., Tulská 2, 960 01 Zvolen, SK
bezplatná linka 0800 105 707

www.spig.sk, www.inakobdareni.sk



OPRI SA O MŇA

30. marec 2022, PREŠOV



FOTO: Milan Maršalka, Marek Vaco

Túto akciu sme
podporili

SPIG
Združenie zdravotníka



Občianske združenie Milan Štefánik a Občianske združenie Návrat do života
vás pozývajú na 13. ročník benefičného koncertu pre osoby s mentálnym postihnutím



CHYŤME SA ZA RUKY

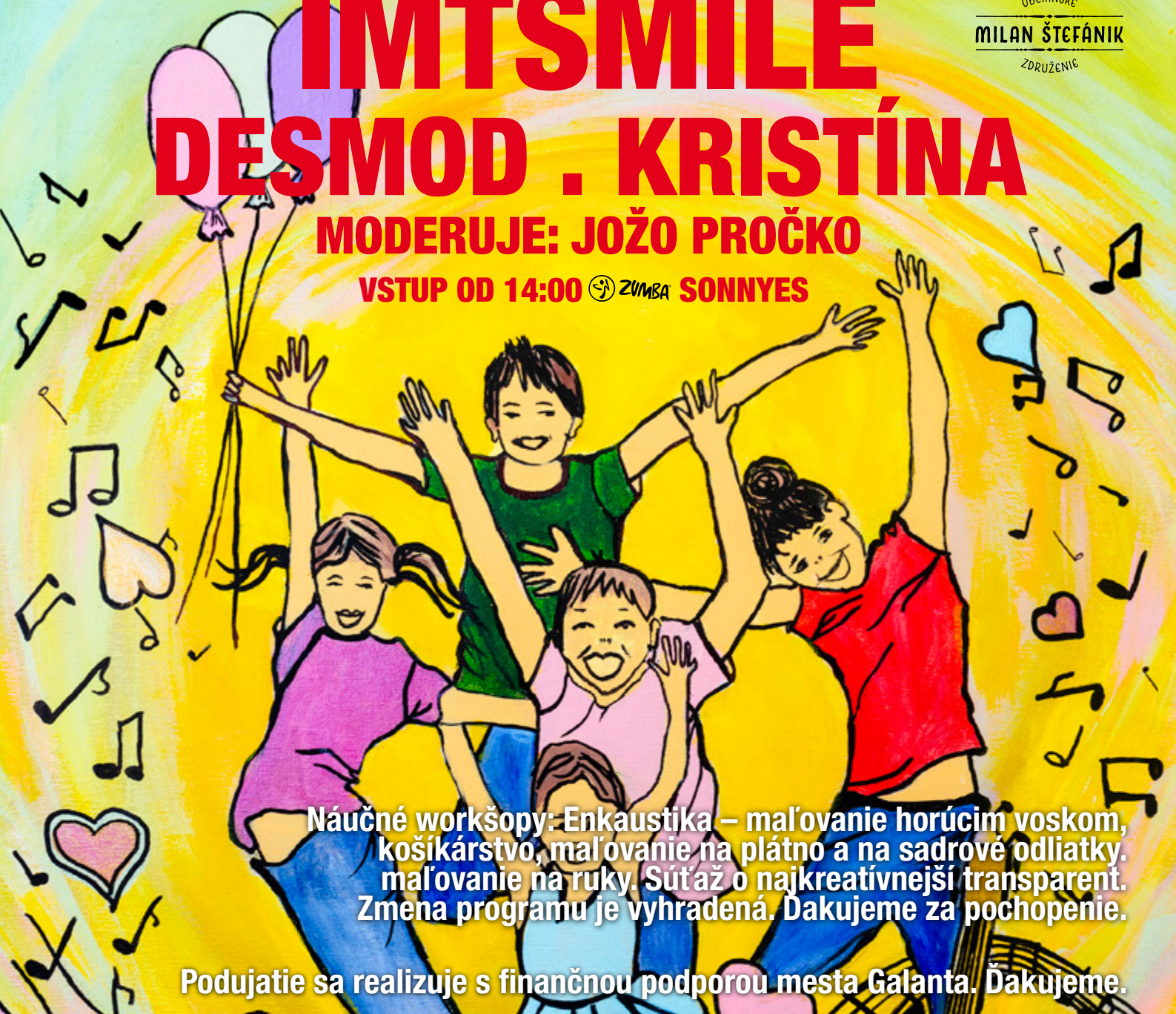
NEDEĽA 29. MÁJA 2022 O 15:00
NÁDVORIE NEOGOTICKÉHO KAŠTIEĽA V GALANTE

IMTSMILE DESMOD . KRISTÍNA

MODERUJE: JOŽO PROČKO

VSTUP OD 14:00 ZUMBA SONNYES

OBČIANSKE
MILAN ŠTEFÁNIK
ZDRUŽENIE



Náučné workšopy: Enkaustika – maľovanie horúcim voskom, košíkárstvo, maľovanie na plátno a na sadrové odliatky, maľovanie na ruky. Súťaž o najkreatívnejší transparent. Zmena programu je vyhradená. Ďakujeme za pochopenie.

Podujatie sa realizuje s finančnou podporou mesta Galanta. Ďakujeme.



Máte doma imobilného pacienta a potrebujete poradiť?

Častokrát sa osud s nami zahráva a keď príde situácia, že sa v sekunde zmení život celej rodiny, je to náročné vstrebať, nieto ešte narýchlo začať fungovať.

Príbuzní musia premýšľať, čo všetko treba vybaviť, kde na aký úrad ísť žiadať o príspevky. Keď rodinného príslušníka, ktorý je imobilný, prepúšťajú z nemocnice domov, mali by jeho zástupcu poučiť o starostlivosti o takého pacienta a čo všetko potrebuje, aby kvalita jeho života bola na dôstojnej úrovni. Najvhodnejší spôsob, ktorý však u nás nefunguje, je ten, aby takýto pacient už mal všetko pripravené skôr, ako ho prepustia domov.

Imobilný pacient potrebuje:

- polohovaciu posteľ s antidekubitným matracom,
- mechanický alebo elektrický vozík s vhodnou podložkou,
- zdvihák,
- odsávačku, ak je potrebná,
- pomôcky na inkontinenciu,
- ďalšie pomôcky podľa potrieb.

Niektoré pomôcky sa musia vybaviť cez príslušnú zdravotnú poisťovňu a to tak, že je potrebné navštíviť rehabilitačného lekára, ktorý má právomoc predpisovať pomôcky. Polohovacie postele sú plne alebo čiastočne hrazené, podobne aj množstvo iných pomôcok je hrazených cez verejné zdravotné poistenie. Je však veľmi potrebné vedieť, aký vozík je vhodný, aby sa nestalo, že lekár vypíše na poukaz nevhodný vozík, ktorý je problém vrátiť.

Potom je potrebné poukazy zaniest do zdravotnej poisťovne, kde ich podpíše revízny lekár.

Poukaz by mal revízny lekár podpísať na počkanie alebo čo najrýchlejšie a vy by ste mali právo ísť s poukazmi do výdajne zdravotných pomôcok, ktorú ste si vybrali alebo kde

ste si pomôcky vybrali vopred. Pomôcky, ak ich na sklade majú, vydajú hneď alebo ich objednávajú. Táto anabáza trvá niekoľko dní až týždňov. Ak je diagnóza nezvratná a trvalá a rodinný príslušník bude dlhodobo postihnutý, ďalšia cesta by mala viesť na príslušný úrad práce, sociálnych vecí a rodiny, kde je potrebné vyžiadať tlačivá na žiadosti:

- **žiadosť o preukaz osoby s ťažkým zdravotným postihnutím**
- **žiadosť o peňažné príspevky na kompenzáciu ŽZP**

Priložené sú k tomu aj ďalšie tlačivá, ktoré treba vyplniť.

Peňažné príspevky na kompenzáciu, ktoré úrad práce, sociálnych vecí a rodiny môže priznávať, sú:

- a) peňažný príspevok na osobnú asistenciu,
 - b) peňažný príspevok na kúpu pomôcky,
 - c) peňažný príspevok na výcvik používania pomôcky,
 - d) peňažný príspevok na úpravu pomôcky,
 - e) peňažný príspevok na opravu pomôcky,
 - f) peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia,
 - g) peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla,
 - h) peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla,
 - i) peňažný príspevok na prepravu,
 - j) peňažný príspevok na úpravu bytu,
 - k) peňažný príspevok na úpravu rod. domu,
 - l) peňažný príspevok na úpravu garáže,
 - m) peňažný príspevok na kompenzáciu zvýšených výdavkov,
- na diétne stravovanie,
 - výdavkov súvisiacich s hygienou, s opotrebovaním šatstva, bielizne a obuvi a bytového zariadenia,
 - so zabezpečením prevádzky osobného motorového vozidla,
 - so starostlivosťou o psa so špeciálnym vý-

cvikom, ak je odkázaná na pomôcku, ktorou je pes so špeciálnym výcvikom.

Žiadosť musí obsahovať meno a priezvisko osoby, ktorá žiada o priznanie peňažného príspevku na kompenzáciu, o preukaz ŽZP alebo o parkovací preukaz, dátum jej narodenia, adresu jej trvalého pobytu alebo prechodného pobytu, doklad o tom, že ide o účastníka právnych vzťahov.

Súčasťou žiadosti je aj aktuálny lekársky nález, nie starší ako šesť mesiacov. Žiadosť o priznanie peňažného príspevku na kompenzáciu musí obsahovať aj potvrdenie o jej príjme za predchádzajúci kalendárny rok pred podaním žiadosti a vyhlásenie o majetku osoby s ťažkým zdravotným postihnutím. Žiadosť o priznanie peňažného príspevku na opatrovanie musí obsahovať aj potvrdenie o príjme osoby zo zamestnania za kalendárny mesiac, v ktorom bola podaná žiadosť. Na výzvu príslušného orgánu je osoba povinná predložiť aj iné doklady, ktoré sú podkladom na rozhodnutie.

V žiadosti sa uvedie druh peňažného príspevku na kompenzáciu, o ktorý žiada a odôvodnenie žiadosti.

Fyzická osoba k žiadosti o priznanie peňažného príspevku na kompenzáciu predkladá aj potvrdenie o príjme osôb, ktorých príjmy sa spoločne posudzujú s jej príjmom.

Podkladom na rozhodnutie o peňažnom príspevku na kompenzáciu je komplexný posudok. Posudzovanie môže trvať 60 - 90 dní, následne sa vydá aj rozhodnutie, v ktorom je uvedené, či sa príspevky priznávajú alebo nie. Avšak skôr než podávate žiadosť o peňažné príspevky, je potrebné zhodnotiť celkovú situáciu, kto sa o postihnutú osobu bude starať, či rodina alebo osobní asistenti, aké pomôcky ešte potrebuje, či sú potrebné aj úpravy bytu, domu garáže na bezbariérové, atď. a následne o potrebné príspevky požiadať.

OPAKUJEME dôležité údaje



PEŇAŽNÝ PRÍSPEVOK NA KÚPU ZDVÍHACIEHO ZARIADENIA § 33

(1) Fyzickej osobe s ťažkým zdravotným postihnutím, ktorá je podľa komplexného posudku vypracovaného podľa § 15 ods. 1 odkázaná na zdvíhacie zariadenie, možno poskytnúť peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia, ak sa zdvíhacie zariadenie neposkytuje ani nepožičiava na základe verejného zdravotného poistenia.³⁷⁾

(2) Zdvíhacie zariadenie je zariadenie určené pre fyzickú osobu so zníženou schopnosťou pohybu na prekonávanie architektonických bariér a na zvýšenie schopnosti fyzickej osoby s ŤZP premiestňovať sa alebo zabezpečiť si sebaobsluhu. Peňažný príspevok možno poskytnúť aj vtedy, ak sa zdvíhacím zariadením umožní alebo uľahčí premiestňovanie fyzickej osoby s ťažkým zdravotným postihnutím alebo poskytovanie pomoci inou fyzickou osobou. Zdvíhacie zariadenie je najmä schodolez, zdvihák, šikmá schodisková plošina, výtah, alebo stropné zdvíhacie zariadenie.

(3) Peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia nemožno poskytnúť na zdvíhacie zariadenie, ktoré svojím účelom a charakterom je porovnateľné so zdvíhacím zariadením poskytovaným z verejného zdravotného poistenia³⁷⁾ a uvedeným v zozname zdravotníckych pomôcok.

(4) Kúpa zdvíhacieho zariadenia je kúpa tohto zariadenia vrátane nevyhnutného príslušenstva, jeho inštalácia a stavebná úprava, ak je potrebná na inštaláciu a prevádzku zdvíhacieho zariadenia. Ak súčasťou kúpy zdvíhacieho zariadenia je aj stavebná úprava, peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia možno poskytnúť, ak fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím má v byte alebo v rodinnom dome, v ktorom sa má stavebná úprava vykonať, trvalý pobyt.

(5) Výška peňažného príspevku na kúpu zdvíhacieho zariadenia sa určí percentuálnou sadzbou v závislosti od ceny zdvíhacieho zariadenia a príjmu fyzickej osoby s ťažkým zdravotným postihnutím uvedeným v prílohe č. 10. Peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia je najviac 11 617,88€.

(6) Peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia možno poskytnúť na základe dokladov o cene alebo dokladov o kúpe zdvíhacieho zariadenia vyhotovených osobami, ktorých predmetom činnosti je výroba, predaj, distribúcia zdvíhacích zariadení alebo vykonávanie stavebných úprav.

(7) Ak sa znížená pohybová schopnosť viacerých fyzických osôb s ťažkým zdravotným postihnutím kompenzuje kúpou jedného zdvíhacieho zariadenia, výška peňažného príspevku na kúpu zdvíhacieho zariadenia sa určí pre každú fyzickú osobu s ťažkým zdravotným postihnutím z časti ceny kúpy zdvíhacieho zariadenia, ktorá pripadá pomerne na každú z nich.

(8) Fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je povinná kúpiť si zdvíhacie zariadenie, na ktorého kúpu jej bol poskytnutý peňažný príspevok do troch mesiacov odo dňa poskytnutia tohto peňažného príspevku, najneskôr do šiestich mesiacov odo dňa právoplatnosti rozhodnutia o jeho priznaní, ak zdvíhacie zariadenie nemožno kúpiť z dôvodov na strane osôb, ktorých predmetom činnosti je výroba, predaj, distribúcia zdvíhacieho zariadenia a inštalácia a vykonávanie stavebných úprav, ak sú potrebné na inštaláciu a prevádzku zdvíhacieho zariadenia.

(9) Ak je cena zdvíhacieho zariadenia vyššia ako cena, na ktorej základe bol poskytnutý peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia, vyplatí sa rozdiel medzi výškou peňažného príspevku na kúpu zdvíhacieho zariadenia poskytnutého na základe predbežného dokladu o kúpe zdvíhacieho zariadenia a výškou peňažného príspevku určeného na základe dokladu o skutočnej cene zdvíhacieho zariadenia najneskôr do 30 dní od právoplatnosti rozhodnutia, ktoré bolo vyhotovené podľa § 55 ods. 12.

(10) Ak je cena zdvíhacieho zariadenia nižšia ako cena, na ktorej základe bol poskytnutý peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia, fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je povinná vrátiť rozdiel medzi výškou peňažného príspevku na kúpu zdvíhacieho zariadenia poskytnutého na základe predbežného dokladu o cene zdvíhacieho zariadenia a výškou peňažného príspevku určeného na základe dokladu o skutočnej cene zdvíhacieho zariadenia najneskôr do 30 dní od právoplatnosti rozhodnutia, ktoré bolo vyhotovené podľa § 55 ods. 12.

(11) Fyzickej osobe s ťažkým zdravotným postihnutím možno poskytnúť peňažný príspevok na kúpu viacerých zdvíhacích zariadení uvedených v odseku 2, ak spĺňa podmienky na poskytnutie peňažného príspevku na kúpu každého z týchto zariadení.

(12) Ďalší peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia rovnakého druhu možno poskytnúť, len ak zdvíhacie zariadenie neplní svoj účel.

(13) Zdvíhacie zariadenie, ktoré neplní účel, je zdvíhacie zariadenie, ktoré

- a)** je nefunkčné a nemožno ho opraviť,
- b)** je nefunkčné a cena opravy alebo cena opravy s cenou všetkých doterajších opráv by bola vyššia ako 50 % ceny zdvíhacieho zariadenia, na ktorej základe bol poskytnutý peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia, alebo
- c)** vhodne nekompenzuje sociálne dôsledky ťažkého zdravotného postihnutia.

(14) Fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je povinná vrátiť peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia alebo jeho pomernú časť, ak zdvíhacie zariadenie pred

uplynutím siedmich rokov od poskytnutia peňažného príspevku na toto zariadenie predá alebo daruje alebo zavini jeho stratu alebo nefunkčnosť alebo je povinná vrátiť zdvíhacie zariadenie subjektu, ktorý jej poskytol úver na kúpu zdvíhacieho zariadenia. Fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím nie je povinná vrátiť peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia alebo jeho pomernú časť, ak bolo zdvíhacie zariadenie odcudzené a fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím nepožičiava o ďalší peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia rovnakého druhu pred uplynutím siedmich rokov.

(15) Fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je povinná vrátiť funkčné zdvíhacie zariadenie alebo peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia alebo jeho pomernú časť, ak zdvíhacie zariadenie pred uplynutím 7 rokov od právoplatnosti rozhodnutia o jeho priznaní nekompenzuje sociálne dôsledky ťažkého zdravotného postihnutia. Ak zdvíhacie zariadenie nie je funkčné a nemožno ho opraviť, fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím nie je povinná vrátiť zdvíhacie zariadenie, peňažný príspevok na kúpu tohto zariadenia a ani jeho pomernú časť.

(16) Lehota 7 rokov začína plynúť prvým dňom kalendárneho mesiaca, ktorý nasleduje po kalendárnom mesiaci, v ktorom rozhodnutie o poskytnutí peňažného príspevku na kúpu zdvíhacieho zariadenia nadobudlo právoplatnosť.

(17) Ak zdvíhacie zariadenie nemožno technicky odinštalovať v celom rozsahu, za vrátenie zdvíhacieho zariadenia sa považuje vrátenie jeho časti, ktorú možno technicky odinštalovať.

(18) Fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je povinná vrátiť pomernú časť peňažného príspevku na kúpu zdvíhacieho zariadenia za obdobie od prvého dňa ka-



lendárneho mesiaca, ktorý nasleduje po kalendárnom mesiaci, v ktorom fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím predala, darovala alebo zavinila stratu alebo nefunkčnosť zdvíhacieho zariadenia, alebo v ktorom príslušný orgán zistil, že zdvíhacie zariadenie, na ktoré bol poskytnutý tento peňažný prí-

spevok, prestalo plniť svoj účel, do dňa, ktorým uplynula lehota uvedená v odseku 15.

(19) Peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia nemožno poskytnúť fyzickej osobe s ťažkým zdravotným postihnutím, ktorej sa poskytuje celoročná pobytová sociálna služba. To neplatí, ak sa fyzickej osobe

s ťažkým zdravotným postihnutím, ktorá je nezaopatreným dieťaťom, poskytuje celoročná pobytová sociálna služba na účely plnenia povinnej školskej dochádzky alebo sústavnej prípravy na povolanie.

Zdroj: <https://www.slov-lex.sk/pravne-predpisy/SK/ZZ/2008/447/>

PEŇAŽNÝ PRÍSPEVOK NA ÚPRAVU OSOBNÉHO MOTOROVÉHO VOZIDLA § 35

(1) Fyzickej osobe s ťažkým zdravotným postihnutím, ktorá je podľa komplexného posudku vypracovaného podľa § 15 ods. 1 odkázaná na individuálnu prepravu osobným motorovým vozidlom a na úpravu osobného motorového vozidla, možno poskytnúť peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla, ktorého je vlastníkom alebo spoluvlastníkom.

(2) Peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla možno poskytnúť na úpravu osobného motorového vozidla uvedeného v § 34 ods. 2, ktoré nie je podľa technického preukazu staršie ako päť rokov. Lehota piatich rokov začína plynúť 1. januára kalendárneho roka, ktorý nasleduje po kalendárnom roku, v ktorom bolo osobné motorové vozidlo vyrobené.

(3) Úprava osobného motorového vozidla je úprava, ktorá umožní fyzickej osobe s ťažkým zdravotným postihnutím viesť osobné motorové vozidlo, alebo umožní využívať osobné motorové vozidlo na účely jej prepravy.

(4) Peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla možno poskytnúť aj na osobné motorové vozidlo, na ktoré nebol poskytnutý peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla, ak je fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím jeho vlastníkom.

(5) Výška peňažného príspevku na úpravu osobného motorového vozidla sa určí percentuálnou sadzbou v závislosti od ceny úpravy a príjmu fyzickej osoby s ťažkým zdravotným postihnutím uvedených v prílohe č. 10, ak tento zákon neustanovuje inak. Peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla je najviac 6 638,79 €.

(6) Ak sú viaceré fyzické osoby s ťažkým zdravotným postihnutím odkázané na rovnakú úpravu toho istého osobného motorového vozidla, výška peňažného príspevku na úpravu osobného motorového vozidla sa určí pre každú z nich z časti obstarávacej ceny úpravy osobného motorového vozidla, ktorá pripadá pomerne na každú z nich. Ak viaceré fyzické osoby s ťažkým zdravotným postihnutím sú odkázané na rozdielnú úpravu toho istého osobného motorového vozidla, výška peňaž-

ného príspevku sa určí pre každú z nich z tej časti obstarávacej ceny úpravy osobného motorového vozidla, ktorú je potrebné vykonať v dôsledku jej individuálnych potrieb.

(7) Úhrn peňažných príspevkov na úpravu osobného motorového vozidla poskytnutých fyzickej osobe s ťažkým zdravotným postihnutím v období siedmich rokov nesmie presiahnuť 6 638,79 €.

(8) Peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla možno poskytnúť na základe dokladu o cene úpravy osobného motorového vozidla alebo dokladu o cene vykonanej úpravy osobného motorového vozidla vyhotoveného osobou, ktorej pred-

votným postihnutím z dôvodov na strane osoby, ktorej predmetom činnosti je úprava osobných motorových vozidiel.

(10) Fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je povinná vrátiť peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla alebo jeho pomernú časť, ak upravené osobné motorové vozidlo, na ktoré bol poskytnutý peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla predá alebo daruje pred uplynutím siedmich rokov od poskytnutia tohto peňažného príspevku. Lehota siedmich rokov začína plynúť prvým dňom kalendárneho mesiaca, ktorý nasleduje po kalendárnom mesiaci, v ktorom rozhodnutie o poskytnutí peňažného príspevku na úpravu osobného motorového vozidla nadobudlo právoplatnosť. Povinnosť vrátiť peňažný príspevok podľa prvej vety neplatí, ak upravené osobné motorové vozidlo bolo odcudzené alebo havarované a fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím nepo-



V prípade záujmu volajte SPIG s.r.o. 0800 105 707

metom činnosti je úprava osobného motorového vozidla.

(9) Fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je povinná dať si upraviť osobné motorové vozidlo, na ktoré jej bol poskytnutý peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla do troch mesiacov odo dňa právoplatnosti rozhodnutia o priznaní tohto peňažného príspevku, najneskôr do šiestich mesiacov odo dňa jeho poskytnutia, ak osobné motorové vozidlo nemožno upraviť pre potreby fyzickej osoby s ťažkým zdra-

žiada o ďalší peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla pred uplynutím siedmich rokov.

(11) Fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je povinná vrátiť peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla alebo jeho pomernú časť, ak upravené osobné motorové vozidlo, na ktoré bol poskytnutý peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla, sa nevyužíva na individuálnu prepravu fyzickej osoby s ťažkým zdravotným postihnutím.

(12) Ak je cena úpravy osobného motorového vozidla, na ktorú je fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím odkázaná, vyššia ako cena, na ktorej základe bol poskytnutý peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla, vyplatí sa rozdiel medzi výškou peňažného príspevku na úpravu osobného motorového vozidla poskytnutého na základe dokladu o cene úpravy osobného motorového vozidla a výškou peňažného príspevku určeného na základe dokladu o cene vykonanej úpravy osobného motorového vozidla najneskôr do 30 dní od právoplatnosti rozhodnutia, ktoré bolo vyhotovené podľa § 55 ods. 12. Súčet výšky peňažného príspevku na úpravu osobného motorového vozidla poskytnutého na základe dokladu o cene pomôcky a vyplateného rozdielu nesmie prevýšiť sumu uvedenú v odseku 5.

(13) Ak je cena vykonanej úpravy osobného motorového vozidla, na ktorú je fyzická osoba odkázaná, nižšia ako cena, na ktorej základe bol poskytnutý peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla, fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je povinná vrátiť rozdiel medzi výškou peňažného príspevku na úpravu osobného motorového vozidla poskytnutého na základe dokladu o cene úpravy a výškou peňažného príspevku určeného na základe dokladu o cene vykonanej úpravy osobného



motorového vozidla najneskôr do 30 dní od právoplatnosti rozhodnutia, ktoré bolo vyhotovené podľa § 55 ods. 12.

(14) Fyzickej osobe s ťažkým zdravotným postihnutím možno poskytnúť peňažný príspevok na viacero úprav osobného motorového vozidla, ak spĺňa podmienky na poskytnutie peňažného príspevku na každú z nich.

(15) Ďalší peňažný príspevok na rovnakú úpravu osobného motorového vozidla mož-

no poskytnúť po uplynutí siedmich rokov od predchádzajúceho poskytnutia peňažného príspevku na takúto úpravu, ak úprava osobného motorového vozidla neplní účel. Podmienka uplynutia siedmich rokov sa považuje za splnenú, ak fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím vráti peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla alebo jeho pomernú časť.

Zdroj: <https://www.slov-lex.sk/pravne-predpisy/SK/ZZ/2008/447/>

PEŇAŽNÝ PRÍSPEVOK NA KÚPU OSOBNÉHO MOTOROVÉHO VOZIDLA § 34

(1) Fyzickej osobe s ťažkým zdravotným postihnutím, ktorá je podľa komplexného posudku vypracovaného podľa § 15 ods. 1 odkázaná na individuálnu prepravu osobným motorovým vozidlom, možno poskytnúť peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla.

(2) Za osobné motorové vozidlo na účely tohto zákona sa považuje motorové vozidlo, ktoré bolo vyrobené na účely prevádzky v premávke na pozemných komunikáciách³⁸⁾ a má najmenej štyri kolesá, používa sa na dopravu osôb a je projektované na prepravu cestujúcich najviac s ôsmimi sedadlami okrem sedadla pre vodiča alebo motorové vozidlo projektované a konštruované na prepravu tovaru s najväčšou prípustnou celkovou hmotnosťou neprevyšujúcou 3 500 kg, ak počet miest na sedenie uvedených v osvedčení o evidencii tohto motorového vozidla je najmenej štyri (ďalej len „osobné motorové vozidlo“). Za osobné motorové vozidlo na účely tohto zákona sa nepovažuje štvorkolka.

(3) Peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla možno poskytnúť, ak fy-

zická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím požiada o poskytnutie tohto peňažného príspevku najneskôr do konca kalendárneho roka, v ktorom dovŕši 65 rokov veku.

(4) Peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla nemožno poskytnúť fyzickej osobe s ťažkým zdravotným postihnutím, ktorej sa poskytuje celoročná pobytová sociálna služba, s výnimkou nezaopatreného dieťaťa, ktorému sa poskytuje celoročná pobytová služba na účely plnenia povinnej školskej dochádzky alebo sústavnej prípravy na povolanie.

(5) Peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla nemožno poskytnúť na kúpu osobného motorového vozidla, ktoré je podľa technického preukazu staršie ako päť rokov. Lehota piatich rokov začína plynúť 1. januára kalendárneho roka, ktorý nasleduje po kalendárnom roku, v ktorom bolo osobné motorové vozidlo vyrobené.

(6) Peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla možno poskytnúť, ak fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je zamestnaná alebo preukáže, že bude

zamestnaná alebo sa jej poskytuje sociálna služba v domove sociálnych služieb,1a) špecializovanom zariadení,1a) dennom stacionári1a) alebo preukáže, že sa jej bude poskytovať sociálna služba v domove sociálnych služieb,1a) špecializovanom zariadení1a) alebo dennom stacionári1a) alebo navštevuje školu alebo preukáže, že bude navštevovať školu a osobné motorové vozidlo bude využívať najmenej dvakrát v týždni na účely prepravy do zamestnania, školy alebo do domova sociálnych služieb,1a) špecializovaného zariadenia1a) alebo denného stacionára1a) a dvakrát späť. Podmienka využívania osobného motorového vozidla na účely uvedené v prvej vete sa považuje za splnenú aj vtedy, ak

a) fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím vykonáva zamestnanie v mieste svojho trvalého pobytu alebo prechodného pobytu a osobné motorové vozidlo využíva počas dvoch dní v týždni na svoju prepravu pri výkone svojho zamestnania,

b) sa fyzickej osobe s ťažkým zdravotným postihnutím, ktorej sa poskytuje týždenná pobytová sociálna služba v domove sociálnych služieb1a) alebo špecializovanom zariadení,1a) zabezpečuje najmenej jedenkrát v týždni jeho preprava do domova sociálnych služieb1a) alebo špecializovaného zariadenia1a) a najmenej jedenkrát v týždni preprava z domova sociálnych služieb1a) alebo špecializovaného zariadenia,1a) alebo

c) fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím navštevuje školu najmenej dvakrát v mesiaci z dôvodu, že má fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím určený individuálny študijný plán alebo je ubytovaná v internáte.

(7) Peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla je najviac 6 638,79€. Výška peňažného príspevku na kúpu osobného motorového vozidla s automatickou prevodovkou je najviac 8 298,48€, a ak fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je podľa komplexného posudku vypracovaného podľa § 15 ods. 1 odkázaná na úpravu osobného motorového vozidla, ktorou je automatická prevodovka. Peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla s automatickou prevodovkou možno poskytnúť, ak má fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím oprávnenie na vedenie osobného motorového vozidla.

(8) Výška peňažného príspevku na kúpu osobného motorového vozidla a na kúpu osobného motorového vozidla s automatickou prevodovkou sa určí percentuálnou sadzbou v závislosti od ceny osobného motorového vozidla a príjmu fyzickej osoby s ťažkým zdravotným postihnutím uvedených v prílohe č. 13. Cena osobného motorového vozidla sa zohľadňuje najviac v sume 13 277,57€.

(9) Peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla možno poskytnúť na základe dokladu o cene osobného motorového vozidla alebo na základe dokladu o kúpe osobného motorového vozidla vyhotoveného osobou, ktorej predmetom činnosti je výroba, predaj, distribúcia, sprostredkovanie predaja alebo úprava osobných motorových vozidiel.

(10) Fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je povinná kúpiť osobné motorové vozidlo do troch mesiacov od poskytnutia peňažného príspevku na kúpu osobného motorového vozidla, najneskôr do šiestich mesiacov odo dňa poskytnutia tohto peňažného príspevku, ak osobné motorové vozidlo nemožno kúpiť alebo upraviť z dôvodov na strane osoby, ktorej predmetom činnosti je výroba, predaj, distribúcia, sprostredkovanie predaja alebo úprava osobných motorových vozidiel.

(11) Ak si viaceré fyzické osoby s ťažkým zdravotným postihnutím odkázané na individuálnu prepravu osobným motorovým vozidlom zabezpečujú kúpu jedného osobného motorového vozidla, výška peňažného príspevku na kúpu osobného motorového vozidla sa určí pre každú z nich z časti ceny osobného motorového vozidla, ktorá pripadá pomerne na každú z nich. Časť ceny osobného motorového vozidla pripadajúca na jednu fyzickú osobu s ťažkým zdravotným postihnutím sa zohľadňuje najviac v sume 13 277,57€.

(12) Ďalší peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla možno poskytnúť, ak od právoplatnosti rozhodnutia o priznaní predchádzajúceho peňažného príspevku na kúpu osobného motorového vozidla uplynu-

lo najmenej sedem rokov a

a) fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím sa zaviaže, že osobné motorové vozidlo, na ktoré sa poskytol predchádzajúci peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla, predá do šiestich mesiacov od kúpy nového osobného motorového vozidla alebo

b) osobné motorové vozidlo, na ktoré sa poskytol predchádzajúci peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla, je vyradené z evidencie motorových vozidiel, alebo sa fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím zaviaže, že do šiestich mesiacov od kúpy nového osobného motorového vozidla požiada o vyradenie z evidencie motorových vozidiel.

(13) Podmienka uplynutia siedmich rokov sa považuje za splnenú, ak fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím vráti peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla alebo jeho pomernú časť.

(14) Ak fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím, ktorej bol poskytnutý peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla, nespĺňa záväzok uvedený v odsekoch 10 a 12, je povinná vrátiť tento peňažný príspevok.

(15) Fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je povinná vrátiť peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla alebo jeho pomernú časť, ak predá alebo daruje osobné motorové vozidlo alebo bola povinná vrátiť osobné motorové vozidlo subjektu, ktorý jej poskytol úver na kúpu osobného motorového vozidla pred uplynutím siedmich rokov od poskytnutia tohto peňažného príspevku.

(16) Fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím, ktorej sa poskytol peňažný príspevok na základe preukázania, že bude zamestnaná alebo sa jej bude poskytovať sociálna služba uvedená v odseku 6 alebo bude navštevovať školu a bude spĺňať podmienku využívania osobného motorového vozidla uvedenú v odseku 6, je povinná vrátiť pomernú časť peňažného príspevku, ak do 12 kalendárnych mesiacov od právoplatnosti rozhodnutia o priznaní peňažného príspevku na kúpu osobného motorového vozidla sa nezamestná alebo sa jej neposkytuje sociálna služba uvedená v odseku 6 alebo nenavštevuje školu a nespĺňa podmienku využívania osobného motorového vozidla uvedenú v odseku 6. Ak v tejto lehote bolo osobné motorové vozidlo odcudzené alebo havarované, platí odsek 18 rovnako.

(17) Fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je povinná vrátiť peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla alebo jeho pomernú časť aj vtedy, ak osobné motorové vozidlo, na ktorého kúpu sa poskytol tento peňažný príspevok, sa nevyužíva na jej individuálnu prepravu.

(18) Fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím nie je povinná vrátiť peňažný príspevok na kúpu osobného motorového

vozidla alebo jeho pomernú časť, ak osobné motorové vozidlo, na ktoré bol poskytnutý peňažný príspevok, bolo odcudzené alebo havarované alebo havarované osobné motorové vozidlo predá alebo daruje a fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím pred uplynutím siedmich rokov od poskytnutia predchádzajúceho peňažného príspevku na kúpu osobného motorového vozidla nepožiadala o ďalší peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla.

(19) Lehoty uvedené v odsekoch 13, 15 a 18 začínajú plynúť prvým dňom kalendárneho mesiaca, ktorý nasleduje po kalendárnom mesiaci, v ktorom rozhodnutie o poskytnutí peňažného príspevku na kúpu osobného motorového vozidla nadobudlo právoplatnosť.

(20) Havarované vozidlo na účely peňažného príspevku na kúpu osobného motorového vozidla je osobné motorové vozidlo, na ktorom bola spôsobená totálna škoda podľa likvidačnej správy vydananej príslušnou poisťovňou alebo podľa znaleckého posudku vydaného znalcom z odboru dopravy.

(21) Fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je povinná vrátiť pomernú časť peňažného príspevku na kúpu osobného motorového vozidla za obdobie od prvého dňa kalendárneho mesiaca, ktorý nasleduje po kalendárnom mesiaci, v ktorom fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím predala osobné motorové vozidlo, na ktorého kúpu jej bol poskytnutý peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla do dňa uplynutia lehoty uvedenej v odseku 15.

(22) Ak cena osobného motorového vozidla je vyššia ako cena, na ktorej základe bol určený peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla, vypláti sa rozdiel medzi výškou peňažného príspevku na kúpu osobného motorového vozidla poskytnutého na základe dokladu o cene osobného motorového vozidla a výškou peňažného príspevku určeného na základe dokladu o kúpe osobného motorového vozidla najneskôr do 30 dní od právoplatnosti rozhodnutia, ktoré bolo vyhotovené podľa § 55 ods. 12. Súčet výšky peňažného príspevku na kúpu osobného motorového vozidla poskytnutého na základe dokladu o cene osobného motorového vozidla a vyplateného rozdielu nesmie prevýšiť sumy uvedené v odseku 7.

(23) Ak cena osobného motorového vozidla je nižšia ako cena, na ktorej základe bol určený peňažný príspevok na kúpu osobného motorového vozidla, fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím je povinná vrátiť rozdiel medzi výškou peňažného príspevku na kúpu osobného motorového vozidla poskytnutého na základe dokladu o cene osobného motorového vozidla a výškou peňažného príspevku určeného na základe dokladu o kúpe osobného motorového vozidla najneskôr do 30 dní od právoplatnosti rozhodnutia, ktoré bolo vyhotovené podľa § 55 ods. 12.

Zdroj: <https://www.slov-lex.sk/pravne-predpisy/SK/ZZ/2008/447/>

Žime zdravo s prof. Katarínou Horákovou

FOSFATIDYLSERÍN

úryvok z knihy **AKO MAŤ ZDRAVÝ MOZOG V KAŽDOM VEKU**

Pri písaní tejto knihy som si spomenula na trápenie mojej známej Veroniky, ktorú som požiadala, aby svoje skúsenosti opísala v príbehu. Tu je jej príbeh...

PRÍBEH MÔJHO SVOKRA

O tom, že život sa s nami dokáže neraz kruto zahrať, viem svoje. Po smrti mojej svokry, ktorej predchádzalo ťažké ochorenie obličiek, sa členom našej domácnosti stal manželov otec. Po tom, čo sme spolu prekonali najťažšie chvíle smútku a zdalo sa, že môj svokor sa ako-tak vyrovnal so smrťou svojej manželky a chcel si zo života ešte čo-to užiť a splniť si aspoň niektoré cestovateľské sny súvisiace s poznávaním pekných kútov Slovenska, osud to zariadil inak.

Boli asi štyri dni pred Vianocami a svokor dostal mozgovú príhodu. To bolo po prvý raz - zasiahlo mu to rečové centrum a ako sa ukázalo, mal aj poruchu vnímania a striedavo záchvaty úzkosti a agresie. Inokedy bol zase depresívny a nič o nič nemal záujem. Nevedel pomenovať základné veci okolo seba, jazyk sa mu plietol alebo si vymýšľal pre veci úplne nové názvy a keď sme mu nerozumeli, mával záchvaty zúrivosti. Samozrejme akékoľvek cvičenie výslovnosti alebo logopéda odmietal, nevedel ani to, ako sa volá, aké je ročné obdobie alebo v akej krajine žije... Skrátka, mal silnú poruchu vnímania. Niekedy, keď mal „svetlú“ chvíľku, povedal nám, že on niekedy vôbec nerozumie reči, ktorou hovoríme - vraj ako keby sme hovorili cudzím jazykom, ktorý on neovláda a niekedy vraj rozumie aj menej ako polovicu vypovedaného...

Bolo to veľmi náročné obdobie, lebo bol veľmi náladový a nič ho nebavilo. On, ktorý kedysi tak rád čítaval, zrazu vôbec nemal záujem o noviny, knihy, časopisy a ak sme ho aj naviedli na to, aby čítal, vôbec nerozumel tomu, o čom číta. Nezaujímal sa ani o televíziu, či rádio. Boli sme z toho zúfalí a nevedeli sme, ako ďalej.

Vtedy nám pani profesorka Katarína Horáková odporučila, aby sme svokrovi dávali užívať **doplnok výživy fosfatidylserín** na podporu mozgovej činnosti. Nebolo to jednoduché, pretože svokor robil problémy pri užívaní akýchkoľvek nových liekov či doplnkov výživy, ale nakoniec sme boli úspešní. Približne po 10 dňoch užívania **fosfatidylserínu** môj svokor začal lepšie vnímať, aj vyslovovať slová. Dokonca ho začalo aj viac baviť čítanie, avšak ešte skôr, ako sa stihol úplne zotaviť, dostal druhú mozgovú príhodu a rok po nej tretiu spojenú s epileptickým záchvatom

Potom už stratil nielen schopnosť vyjadrovať sa, ale odmietal aj chodiť. Vraj - on už



chodiť nebude, a to ani na WC - že on bude mať plienku! Bolo to náročné, vysvetliť mu, že aj pre neho je žiadúce a potrebné, aby sa vrátil k normálnemu spôsobu života... Museli sme mu kúpiť chodúľku, ku pomocou ktorej sme ho nanovo učili chodiť, ale spočiatku bol problém aj v tom, aby vôbec bol ochotný vstať z postele a skúšať chodiť. Dokonca sme mu dohodli aj rehabilitačnú sestru, s ktorou musel cvičiť, aby mu neochablo svalstvo, pretože on by najradšej ležal v posteli alebo sedel v kresle a len tak pozeral pred seba, alebo by spal...

Bolo to naozaj veľmi náročné, no nesmeli sme poľaviť. Opätovne sme mu podávali fosfatidylserín - a výsledky a zlepšenie sa začali pomaly dostavovať. Najprv tak, že svokor sa začal viac zaujímať o svet okolo seba, začal aspoň listovať časopisy a lepšie hovoriť i vnímať. Neskôr už začal aj čítať a vnímať napísaný text. Zdokonalil sa aj v chôdzi - samozrejme, to trvalo trochu dlhšie. Avšak veľkým úspechom bolo už len to, keď dokázal pomocou chodúľky sám prejsť na WC.

Dnes už chodúľku, našťastie, nepotrebuje - chodí bez nej, iba keď ideme von, berie si paličku - napokon má už 81 rokov, takže to je celkom normálne. **Fosfatidylserín užíva pravidelne**, v niektorých obdobiach užíva ráno jednu kapsulu a na obed tiež jednu kapsulu. Skutočne mu to veľmi pomohlo. Nielenže sa chcel naučiť a naučil sa znovu chodiť, ale začal sa zaujímať o svet okolo seba, čítať a komunikovať s ľuďmi, čo predtým odmietal. Jeho vyjadrovanie sa veľmi zlepšilo a takisto aj porucha vnímania sa vyliečila.

Dnes môj svokor nemá problém s vyjadrovaním a zaujíma sa nielen o čítanie, ale aj o televíziu a dokáže o tom, čo videl, aj porozpráva! Tak o takom niečom sme ani nespívali! Napriek tomu, že jeho zdravotný stav si vyžaduje, aby užíval dosť liekov a okrem toho musí aj každý deň dostávať injekciu, ktorá je potrebná na riedenie krvi, jeho stav sa výrazne zlepšil. Ak sa však niekedy stane, že **fosfatidylserín** sa minie a nemáme iný v zásobe, kým si ho objednáme, stačí pár dní a svokrove vyjadrovacie schopnosti sa výrazne začnú zhoršovať, pletie sa mu jazyk a namiesto bežných slov začína vymýšľať úplné novotvary, ktorým nikto nerozumie. Stáva sa, že vo vete, ktorá má šesť slov, povie tri alebo štyri úplne zle alebo nezrozumiteľne. Ak však fosfatidylserín začne znovu užívať, jeho vyjadrovanie sa opäť zlepší a je čulejší a menej pospáva.

Skrátka, na vlastných skúsenostiach, sme sa presvedčili a môžem to potvrdiť, že **fosfatidylserín** môjmu svokrovi a tým aj celej za-interesovanej rodine, veľmi pomohol a že sa ho snažím mať vždy v zásobe v našej domácej lekárnike. Bez neho by svokor celkom určite nebol schopný tak napredovať, vyjadrovať sa a vnímať, ako si to normálny život vyžaduje. Sme úprimne veľmi vďační pani profesorky, že nám prezradila tento skvelý tip a že aj vďaka doplnku výživy fosfatidylserín môže môj svokor žiť plnohodnotnejšie a nemá zábrany, ani problémy s vyjadrovaním.

*Pokračovanie v ďalšom čísle
Foto: prostooleh/freepik.com*

ANJELI STRÁŽNI EXISTUJÚ

V roku 1975 som skončila vysokú školu. A začala som pracovať v krajskom meste. Byt sme nemali, ale dostali sme ubytovanie v starej budove, v podstate v pivničnej izbe, kde bola jedna skriňa bez dvier, stôl, jedna stolička s tromi nohami a dve vojenské postele. Umývadlo viselo na jednom háku a o kúpeľni sme mohli iba snívať. Mój manžel ešte študoval, bývala som sama, a preto som musela izbu nejako zariadiť. Všetko som vyhodila, vybavila som novomanželskú pôžičku a vyrazila som do mesta kúpiť nábytok. Vtedy to však bol veľký problém, v obchodoch sa dalo ťažko niečo zohnať, a tak som kúpila prvý nábytok, čo som našla - spálňu.

Izbičku som ako tak útulne zariadila, vadila mi iba hlučná chladnička, pri ktorej sa nedalo spať /mimochodom, doteraz funguje/.

Jedinými mojimi spoločníkmi boli mačky na parapete okna a v izbe chrobáky po stenách a po zemi. Prvé, čo som spravila, keď som prišla z práce, vyzula som sa a s topánkou som ich zabíjala.

Čas rýchlo ubiehal a po jeden a pol roku sa nám narodila dcérka.

Keďže sme v „našom raji“ nemohli s dieťaťom bývať, išla som aspoň na pol roka /materská bola vtedy šesť mesiacov/ k mojim rodičom a aj ku svokrovcom, ktorí bývali

v rovnakom mestečku ako aj moji rodičia.

Aby sme sa doma nenudili, brával nás môj otec na rôzne výlety do okolia. Na výročie úmrtia mojej babičky sa otec rozhodol, že pôjdeme na Považie zapáliť sviečku na hrob.

Bol pekný októbrový deň, naložil nás do starej škodovky a vyrazili sme. Vtedy neboli sedačky pre deti povinné, vtedy vlastne ešte žiadne sedačky pre deti neboli. A tak sme rozložili kočík, kolieska sme dali do kufra a vaničku s dcérkou na zadné sedadlo.

Postupne, ako sme išli na Makovské serpentíny, začal pribúdať sneh, až boli z toho obrovské záveje.

Nákladné autá ostávali stáť, z vyvráteného auta sa lialo po ceste mlieko a hneď zamrzalo... no katastrofa!

Naše autíčko ťahalo hore serpentínami ďalej. Ale aj ono malo svoje hranice, postupne ho začalo vytáčať a ostali sme stáť priečne cez cestu. Náhle sa na hornej strane serpentíny objavil obrovský bager s hompálajúcou sa naberáčkou.

Tú beznádej nikomu neprajem!

Dieťa v aute, bager nad nami. Nevedela som,



čo mám robiť! Malú vybrať a hodiť ďaleko do snehu, alebo vlastným telom skúsiť bager zastaviť?

A vtedy sa stalo niečo nemožné! Bager ostal stáť v prudkom kopci pred našim autom a naberáčka sa hompálala tesne pred sklom na aute. Na okamih som od stresu skolabovala.

Ale dedko sa nevzdal, postupne sa mu darilo na ceste auto vyrovnávať a pokračovali sme popri stojacich a vyvrátených autách na Považie, kde už bolo opäť pekné jesenné počasie.

Kto stál nad mojou dcérkou? Bol to anjel strážny? Ja som presvedčená, že určite.

Autorka článku: Janka H.

Foto: freepik.com

Zlo má viac priestoru a je tolerované

Zdá sa mi, že žijeme už dlhšie obdobie v konsenzuálnom prepletení dobra a zla.

Je to žalostne smutné, že sa ľudstvo nevyvinulo v humánnom slova zmysle. Osobný prospech a záujmy zatienujú dobro a podporujú zlo.

Pokiaľ ľudia dole mám na mysli širokú verejnosť prirodzene vedia, cítia, vnímajú, čo je dobré a čo je zlé, tak šplhaním sa po spoločenskom rebríčku vyššie je väčšie spektrum a jemnejšie hranice, ktoré sa posúvajú podľa potrieb mocenských elít.

Teda nie vždy v záujme širokých vrstiev spoločnosti, ale často jej špičiek. Ono známe čo nie je zakázané, to je dovolené, nie je ochranou spoločnosti ako takej, ale predovšetkým až takmer výhradne vrcholu spoločenského rebríčka nie na základe prirodzených spoločenských hodnôt, ale často na základe materiálneho bohatstva a politickej moci.

Situácia na Ukrajine, ale aj predtým v iných regiónoch sveta v krátko nedávnej dobe je toho jasným príkladom.

Preto je ťažké aj v istom zmysle nezodpovedné myslieť si, veriť, dúfať, že zvíťazí dobro nad zlom. V konečnom dôsledku vyhrá konsenzuálne menšie zlo nad väčším zlom.

Víťazstvo dobra nad zlom by mohlo prichádzať do úvahy, keby k vojne vôbec nedošlo.

Kto však bude ten, kto zafinuje, čo je menšie a čo väčšie zlo z celospoločenského hľadiska?

Na celospoločenskom dosahu asi nezáleží, podstatné je, aby víťazi boli spokojní. Pozrime sa na doterajšie dopady COVID pandémie. Veľa obetí, veľa ľudí s poškodeným zdravím a bohaté skupiny ešte zväčšili svoj majetok. Akú to má výpovednú hodnotu.

Tiež si myslím aj keď som laik v tejto oblasti, že aj každá vojna a konflikt je iba dôsledkom a prostriedkom na rozširovanie vplyvu a zbohatnutie a vždy v nej trpia nevinní. Čo mňa ako človeka veľmi mrzí, pretože veľkú časť svojej profesijnej dráhy som zasvätil chorým, zdravotne postihnutým a núdzným ľuďom.



Je to horšie ako pekle. Pretože do pekla prídu hriešnici. Ale vo vojne trpia úplne nevinní civilisti.

Dôležité aj do budúcnosti bude, aby sa veľmoci dohodli aj bez vojenských konfliktov o usporiadaní sféry vplyvu.

Dobro by malo zvíťaziť nielen v rozprávkach ale hlavne v našich dušiach a skutkoch.

PhDr. Dušan Piršel

Riaditeľ Inštitútu pre pracovnú rehabilitáciu občanov so zdravotným postihnutím sekretariat@iprba.sk, www.iprba.sk

UMENIE NEVYTVÁRAŤ OBAVY

Chorobu nemusíte liečiť, keď si dáte pozor, aby nevznikla. Chceme teraz poradiť, ako nevedome a spiaco nevytvárať mechanizmy obáv a strachov. Opíšem to na jednoduchom príbehu z môjho života.

Smeroval som autom z Banskej Bystrice do Bratislavy na jeden cestovateľský festival, kde som mal premietnuť svoju ruskú cestu. Husto pršalo a mne sa v mysli vynorilo, čo ma čaká: „Preboha, znova bratislavská agresívna doprava! A to do hlavného mesta vojdem počas poobedňajšej zápchy!“ Festival sa konal v Starej tržnici, ale pre mňa Martinčana, dedičana, ktorý iba matne tuší, že budova Starej tržnice sa nachádza niekde v širšom centre mesta, je zaparkovanie čo najbližšie k budove kvôli vyloženiu kníh hotovou nočnou morou.

Ja viem, vy, čo bývate v spomínanom meste a viete sa v ňom autom pohybovať, sa teraz usmievate a možno aj nechápate, čoho som sa vlastne obával. Ale ja som sa na toto hľadanie adresy, aj keď s pomocou navigácie a laborovania v zápche v oblasti, kde ma organizátorka varovala, že sa nedá len tak ľahko zaparkovať, vonkoncom netešil. V Bratislave som už zažil nemálo nepríjemných udalostí, dokonca aj jednu malú búračku, tieto adresy sa teda logicky prudko hlásili o slovo.

Dážd' šľahal do okna, predo mnou sa črtala Nitra a mne sa tretíkrát do polhodiny vrátil opísaný nepokoj. Až kým som ho poriadne neschmatol pod gágor. „Palino, už tretíkrát si sa na minútu zamyslel, aké to len bude v tej Bratislave ťažké!“ Najdôležitejšiu etapu procesu zastavenia vzniku neistoty som mal za sebou – **postrehnutie!** Presne tak, čitateľ vnímavý, chce to v sebe aktivovať vnútornú pozornosť, na čo vlastne v tú-ktorú sekundu myslíš. Toto keď sa človek naučí, má vyhraté.

Okamžite, ako som **pomenoval**, čomu dávam silu cez moju pozornosť, spustil som **rozumovú analýzu a prestavenie mysle:** „Dost! Nevieam, čo ma tam čaká, ešte sa nič nestalo. Zbytočné je domýšľať si chmúrne pokračovania. Situáciu budem riešiť na mieste, keď budem môcť reálne zhodnotiť okolnosti. Dost!“

Všetko ustalo. Poznám, ako fungujú energetické egregori, takže som dobre vedel, že sa ešte budú snažiť vyskúšať ma a pripomenú sa s „hrozivou situáciou pri parkovaní v hlavnom meste“. Lenže keď vo svojom vnútri postavíte k bráne vášho pokoja pomyselných strážcov, neprešuchne sa k vám už žiaden narušiteľ, ktorý chce žiť z vašej energie, keď sa začnete báť.

Vedomé nastavenie myslenia hneď na začiatku možného zrodu pochybnosti nedovolí narastanie ďalšej neistoty. Ľudia veľakrát ani len netušia, ako spánkom v mysli dovoľujú,

aby v nich rástli strachy. Podobne skúste na myšlienkovvej úrovni začať pracovať s vašim zmýšľaním a skvalitniť sa vám život. Prvým víťazstvom sa nezabavíte iba dajakej pochybnosti či strachu z čohosi, ale bude to mať oveľa väčší prínos pre vás. Začnete si v sebe upevňovať tento **proces očisty**, a to je oveľa dôležitejšie. Pri každom ďalšom úspechu **anulovania strachu** v sebe zdokonaľujete majstrovstvo zostať v pokoji a nenechať sa vtiahnuť do sféry pochybnosti, ostýchavosti, hanblivosti, rozpačitosti, obáv.

Keď sa vám podarí **udusiť prvé výhonky narodenia neistoty**, a to aj malej, nastupujete na cestu majstrov **bytia v prítomnom okamihu a ovládania svojho života**. Možno sa pousmejete, že tu opisujem taľafatku, ale neverili by ste, do akého stavu čierneho majstrovstva sebaničenia sa dopracovalo mnoho ľudí, keď si v sebe pripustili šepkajúceho červa zlej budúcnosti a ešte ho aj ľahostajným zmýšľaním začali v sebe chovať. Moderná psychológia nestačí pre určité deštruktívne konečné stavy mysle vymýšľať názvy a diagnózy, ale to je tak, keď necháte rásť burinu a ešte ju aj polievate. Naopak, keď sa naučíte ovládať jemné nuansy vášho života, veľa pnutí zmizne.

Doba je iná ako za čas našich starých rodičov. Ťažká práca na poli, okolo chalupy či v hore bola aj zdrojom pohybu pre telo a ventilácie mysle. Strava nebola taká chemická, menej peňazí neumožňovalo vo veľkom sa prejsť, a nieto ešte nevhodným jedlom, človek nežil v strese. Odvtedy pribudli stovky faktorov, ktoré nás lákajú a oddeľujú od vnímania seba a mojkania vlastnej duše. Toto všetko na nás pôsobí, ale keďže sme všetci dobre vedeli, do čoho sa ideme narodiť, sme tu správne.

Súčasnosť je najideálnejšia pre naše duše. Nie je zlá. Stačí len **úspešne nadviazať spojenie s našou myslou, rozumom a dušou**. Je to naša podstata, ktorá dostala spolu s vtelením aj dostačujúce a výkonné nástroje. Sústreďte sa na miesto, ktoré bolí, a nástroje vhodne použite. Tak sa z vás po čase stane unikátny sochár vlastnej duše. S kládovom sa dá rozbiť, ale aj vytvoriť úžasnú stavbu. Vždy ide len o to, aký zaujmete k tomu, čo sa navôkol a vo vás deje, **postoj**.

Strachy nie sú znakom slabosti. Ozývajú sa, keď sa zopakujú súradnice, ktoré sú podobné tomu, čo nás kedysi už vystrašilo a zranilo, alebo keď sa vyskytneme v situácii, že sa rozum cíti nesvoj, nepozná dané prostredie, je neistý, a tak spustí symptómy, ako sú zvieranie žalúdka, ťažkosti s dýchaním, búšenie srdca, potenie rúk. Sú to znamenia, keď mozog využíva vaše telo, aby upútal vašu pozornosť. Obavy a strachy musia pôsobiť negatívne, lebo len tak môžu byť efektívne, aby sme začali konštruktívne analyzovať situáciu. Iba nám oznamujú, že sa čosi deje, čo



ešte neznamená, že už horí, len nás smerujú, aby mozog spustil analytické zmýšľanie.

No ľudia sú takí rozbehnutí, že signálom svojej duše alebo tela nevenujú pozornosť, čím ich vytesňujú, až vznikne **podprahový pocit úzkosti**. Malé poruchy tak nedbanlivo pretvoria do panických kolobehov, staré odkazy zavru do väzení a stvorila z nich fóbie. **Únava, stres alebo osamelosť** podporujú negatívne zmýšľanie, z ktorého sa neskôr rodia úzkostlivé stavy. Mnohí až nezodpovedne často spúšťajú automatického pilota, ktorý cez bezmyšlienkovité konanie začne vo všetkom vidieť najhorší možný scenár.

Preto **strach nepotláčajte, no ani ho nevytesňujte**. Ak sa vyhýbame niečomu, čoho sa bojíme, stavy sa budú iba zhoršovať a rozum sa utvrdzuje v tom, že celá záležitosť je skutočne veľmi závažná a škodlivá. **Bolestivej veci sa treba postaviť čelom** hneď na začiatku, čím obsah strachu pochopíte, naučíte sa ho kontrolovať, a tým nad ním začnete víťaziť. Strachy nikdy úplne nezmiznú, zoberte si túto vetu za svoju, oslobodzuje. Pravá miera obáv je vždy potrebná. Naučte sa len znížiť vplyv strachov zmenou prístupu k nim, a tak sa naučíte lepšie zvládnuť nepríjemné situácie.

Mám kamaráta, ktorý sa bál šoférovať auto. Predchádzalo tomu jeho nezodpovedné vedenie auta v mladosti, keď po búračke auto odviezli do šrotu, ale jemu sa, našťastie, nič nestalo. Odvtedy sa bál viesť auto. Keď už mal deti, skúsil to, ale ledva prešiel tristo metrov po rovine, mal také stuhnuté všetky svaly, že ak by prišla zákruta, asi by ju nevybral. Počas tých rokov presvedčil sám seba, aké je to pre neho strašné a že už určite do konca života nebude môcť šoférovať. Vyslovil, a tak sa mu aj dialo. Namiesto toho, aby vedome pracoval na znížení odporu voči riadeniu auta, nevedomosťou zvyšoval výkonnosť tohto strachu, aby si v sebe postupne vypracoval panickú poruchu zo stavu, keď si sadne za volant.

Všetko má svoj skrytý poriadok. Spite počas jazdy na sedačke spolujazdca a prežité pár hodín strhávaním sa na šoky, „že šofér zaspal a vy idete havarovať“, a váš mozog si to zapamätá. Ďalšiu jazdu sa budete znova budiť práve v momentoch, keď bude vodič rezať zákrutu a vy mu budete do toho kričať, nech brzdi, kým on sa vám bude pokojne smiať, lebo bude mať situáciu plne pod kontrolou. Nechajte tomuto sledu udalostí voľný priebeh a začnete sa báť zaspáť v aute.

Bojíte sa chodiť výtahom? Nechajte to tak a z jedného strachu si v sebe môžete vypestovať stavy úzkosti, lebo s pribúdajúcimi rokmi sa stanete odborníkom, ktorý si začne pozornejšie všímať budovy, schodiská, bezpečnostné a požiarné schody, hrozbu nemožnosti uniknúť budete vnímať nakoniec zo všetkých priestorov. Po čase sa budete báť cestovať aj metrom, pocit úzkosti vás prepadne i v kine, keď budete sedieť v strede plného radu a váš vyškolený rozum na čiernej pastve vám bude posielat závery, že odtiaľto sa „nedá utiecť“. Z jednej nepríjemnej situácie sa stane latentným prístupom pohroma, ktorá môže po rokoch človeka paralyzovať.

Spomínaný kamarát je bojovník. Už bol rozvedený, keď syn jeho novej priateľky ho raz podpíchal: „To čo si za dospeláka, keď sa bojíš šoférovať auto?“ Slová tínedžera boli tým červíkom, ktorý sa zdravo zavíral do jeho mysle a kde-tu sa začal hlásiť o slovo. Vtedy otočil páčku v sebe a zaumienil si, že strach z riadenia auta v sebe vylieči. Zaprial si, a tak mu vesmír poslal do cesty jednu jazdu zo Žiliny do Považskej Bystrice, keď ho zo spoločnej túry viezol kamarát. Ten mal práve nové BMW a zaumienil si, že auto „prevetrá“. Prešli tú vzdialenosť za desať minút šli rýchlosťou 240 km/hod. Neskôr som sa pýtal na jeho pocity a on mi odvetil: „Keď ma zarylo do sedačky, preľakol som sa. No po chvíľke som si uvedomil, že sa cítim bezpečne, lebo som vedel, že kamoš je dobrý šofér. Vravil som si, že keď nehavarujeme teraz, nehavarujem už nikdy. Došli sme v poriadku a ja som intuitívne tušil, že nastala ďalšia fáza môjho liečenia.“

O pár mesiacov neskôr požiadal kamarátku, či by dovolila, aby odšoféroval jednu cestu, keď sa odkiaľsi vracali. Nebolo to ďaleko a on to zvládol. Dva mesiace na to mi poslal fotografiu svojho auta s vetou: „Práve som zaparkoval. Je to neveriteľný pocit víťazstva.“

Mieru strachov určuje váš prístup k nim. Pýta si to postrehnutie vášho desenia, očísľovanie vašej úzkosti od jedna do päť, uvedomenie si procesu prechodu do prípadnej paniky, keď sa úzkosť začne prejavovať aj na fyzickej úrovni.

Zo začiatku však skúste opísať, či v sebe nepestujete nejaký program, ktorý vám zastiera jasné a svieže nazeranie na svet. Svoj postoj, ktorý človek zaujal podľa prežitého detstva, si môže určitá osoba celý život upevňovať ako správny, aj keď bude pre ňu deštruktívny.

Ako dieťa ste sa báli neurobiť nič zle, aby ste nespustili krik rodiča? Nečudujte sa, že sa teraz necítite dobre, keď sa situácia vyostruje (a je jedno, či tlak vzniká v práci, vo vzťahu, v manželstve, rodine, materiálnej oblasti atď.) a vy sa musíte rozhodnúť. Zlá skúsenosť z detstva stvorila mučivú nahrávku, ktorá vás zväzuje konat s čistou myslou, len čo ste napätý. Automaticky to vedie k stavom úzkosti vždy, keď si máte vybrať jednu z ciest, no vy sa bojujete, že sa pomýlite a „príde hnev rodiča“.

Mnohí z dospelých si zasa dávajú nespĺniteľné ciele, ktoré štartujú ich titanské výkony. No keďže človek je tvor omylný, ktorý robí chyby, zakaždým sa to skončí ich sklamaním, až sa dopracujú k večnej nespokojnosti zo seba. Takíto ľudia si berú na seba veľa, toľko, čo sa nedá reálne stihnúť, a to z prostého dôvodu, že ako malí sa snažili zapáčiť prísne mu rodičovi. Už síce majú vlastný život, ale fontána z podvedomia stále vyvierá a ženie ich k sebaničeniu. Ich vyliečením je pomôcť rozumu pochopiť, že plány, ktoré pripravujú, sú nereálne a bolo by dobré v sebe pomenovať ničivý mechanizmus, odpustiť rodičovi aj sebe a postupne ho nahradiť pravou mierou k práci a povinnostiam.

Personalizácia, teda tendencia preberať zodpovednosť za to, čo nemáme mať pod kontrolou sa rodí v detstve, keď sme boli dohnaní rýchlo dospieť alebo sme si do seba v mylnej vidine zapísali, že lásku dostaneme vtedy, keď najprv zachránime rodiča, ktorý si nevie dať rady so svojimi problémami. Ako dieťa sa klameme, že na to vystačíme s našou detskou psychikou. Nevystačíme. Iba sme v sebe zatlačili gombík, „musím veľa“, a berieme si do noše aj starosti a karamboly iných.

Uvádžam tu tieto typy vnútorného nátlaku, lebo vedú k **podprahovému napätiu, ktoré ústi k neistote a úzkosti**. Tak si ľudia robia starosti o to, čo si o nich myslia iní. Buď majú v sebe silný princíp spravodlivosti, alebo sú citliví na seba. Začiatok kľbka povedie k možnému ponížovaniu od rodiča v detstve. Ale k tomu nemuselo vôbec dôjsť, stačí na to aj nevíšimavosť rodiča k dieťaťu v chúllostivom období jeho dospievania, keď si dieťa potrebovalo potvrdzovať vlastnú hodnotu. Teraz si takýto dospelý človek neverí, a tak je háklivý na každý komentár adresovaný na jeho osobu, prípadne si svoj vnútorný severný pól začal kurírovať prehnanou starostlivosťou o svoj zovňajšok či prezentovaním sa pred druhými ako „múdry, šľachetný, charitatívny či dobrý“ človek. Keďže Boh sa v nás chce zrkadliť dokonale čisto, zameria sa na odhalenie každej roly, ktorá vznikla ako ochranný aparát zakryť nádor. Zápal má byť vyliečený, nečudo teda, že človek precitlivý na pripomienky od druhých si bude veridky, krivé obvinenia a súdy okolia priťahovať vo väčšej miere. Správnou reflexiou bude musieť upraviť citlivosť v sebe

Môj svet

*Skrývam sa v myšlienkach,
no vnímam ťa.
Nepozriem ti do očí, no vidím ťa.
Nehovorím tvojím jazykom,
no rozumiem ti.
Počujem ťa.
Hovor so mnou,
Nie rečou všetkých.
Hovor so mnou,
Rečou lásky.
Mojou rečou.
Cítim. Vnímam. Počujem. Vidím.
Tak ako ty.
Možno trochu inak.
Som tu. Tak ako ty.
Pozri sa na mňa. Tiež chcem byť
videný.
Počutý. Porozumený.
Ukáž mi tvoj svet,
Svoj poznám veľmi dobre.
Pozri sa na mňa. Nie očami,
Ale srdcom.
Cítim tvoje dotyky.
Cítim lásku, cítim život.
Nevzdávaj to so mnou.
Zostaň so mnou.
Zostaň.
Daruj mi kus lásky,
Ja ti darujem môj svet.
Lucia Abelovská*

na pravú mieru a začať si vážiť seba samého, posilňovať svoje dobré stránky, začať si veriť.

Spomínané vnútorné ničivé a chybné nastavenia plodia **strach zo strachov**, keď sa už človek nebojí ani samotnej veci alebo činnosti, ale stavov úzkosti, panickej poruchy či negatívnych pnutí, ktoré nastanú nevidením potopy v duši. **Staňte sa preto pomocníkom sami seba, nasmerujte mozog pochopiť, že predstavu, ktorú vytvoril a upevňuje, nie je pravdivá.** Získate tak nákupné body, za ktoré si vyberiete výhru v podobe pokojnejšieho života bez deštruktívneho správania a konania. Úzkosť sa roztopí a strachy ustúpia na vhodnú nápo-mocnú úroveň.

<https://www.pavelhiraxbaricak.sk/umenie-nevytvarat-obavy>
Foto: wayhomestudio/freepik.com

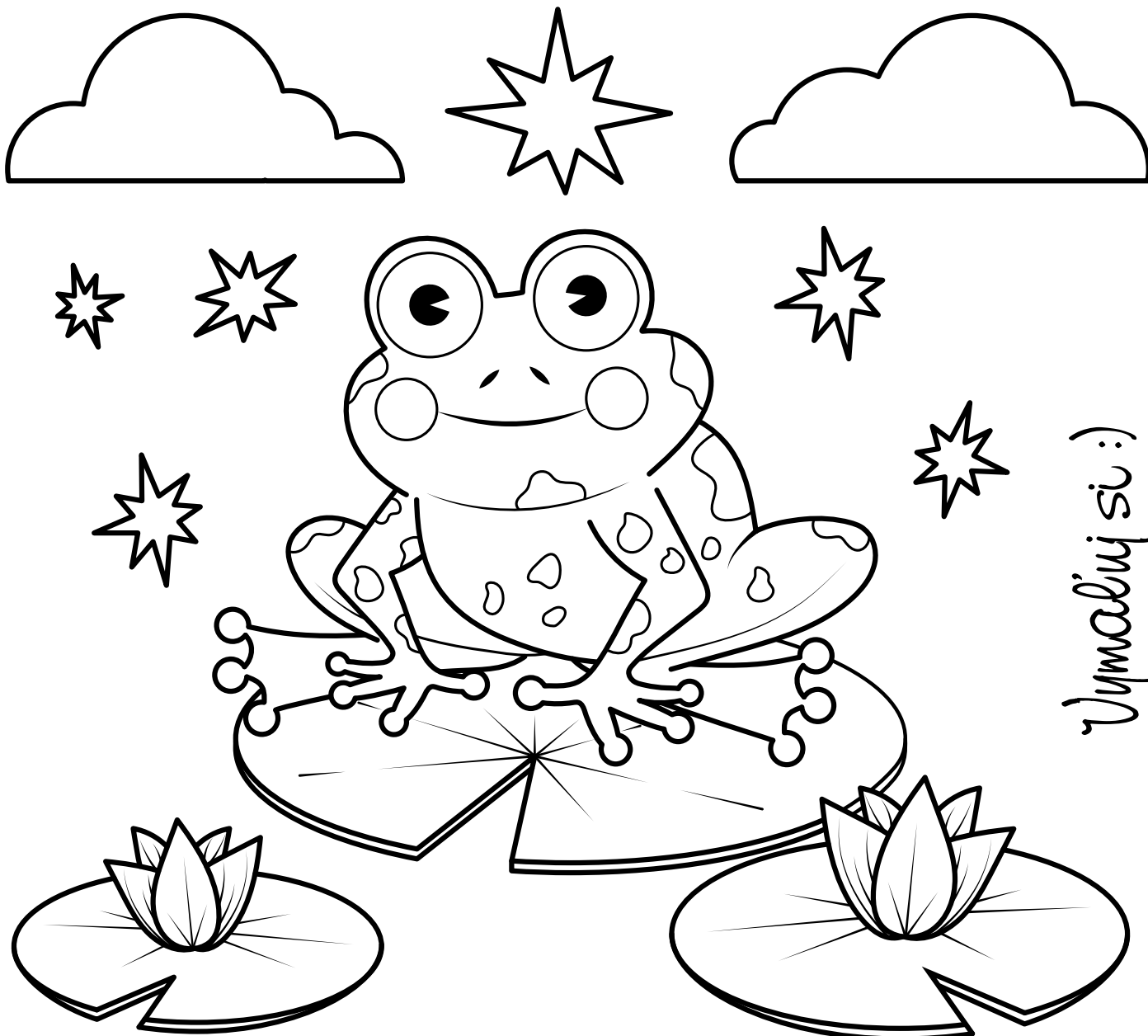
OSEMSMEROVKA

Odpoveď:

K	V	Y	N	Y	L	M	Z	Y	V	A	B	O	D	K	E	A
A	Š	T	A	R	T	A	D	E	P	T	E	A	D	A	R	B
R	L	R	A	O	U	J	N	M	E	S	T	O	I	B	E	L
A	K	A	N	T	D	E	A	A	T	U	O	T	O	A	Y	A
S	D	K	O	T	N	R	Á	O	V	B	S	K	V	R	A	T
A	E	R	U	E	M	I	K	P	A	A	Y	A	T	E	B	O
L	S	Z	M	I	J	A	S	N	O	S	Ť	R	L	T	I	P
E	A	K	V	S	Ä	V	K	T	V	N	Č	Š	A	M	O	T
M	H	P	S	O	T	A	Š	E	O	S	D	Y	I	S	P	E
U	Á	O	Á	I	J	R	D	V	C	T	A	E	T	O	C	S
N	R	K	K	Z	P	O	E	T	I	R	A	O	L	I	V	A
Y	D	E	L	O	K	L	O	L	E	O	J	Y	D	O	L	P
S	T	R	A	B	A	N	T	Ť	A	M	P	U	L	Y	K	U

Legenda: ADEPTI, AKANT, AMPULY, AUTOR, BANKA, BLATO, BRADA, BUSTA, DRÁHA, ISTOTA, KABARET, KARAS, KARTY, KMENE, KOBRA, KOLEDY, LEKNO, MAJER, MAZUT, MELASA, MESTO, MLYNY, NOVELA, OBAVY, OBETA, ODBYT, OLIVA, OVOCIE, PLODY, POETI, POKER, POLYP, PONDELOK, POSTOJ, PSOTA, RAMPA, RASCA, RIAVA, STOKA, STRELA, STROM, SVEDOK, ŠAMOT, ŠTART, ŠŤAVA, TIKET, TOAST, TRABANT, UDICE, ULITY, ZÁPAL, ZMIJA.

Tajničku osemsmierovky tvorí **33** nevyškrtaných písmen. Autor: Marek Pataky



Vymaľuj si :)

20  22
DOBRÝ FESTIVAL

PIATOK - 17. JÚNA

IMT SMILE

ORPHANED LAND • ANDY C
CHIKI LIKI TU-A • KALI A PETER PANN
RAWSONIC • CHRIS ELLYS
SILENT STREAM OF GODLESS ELEGY
PHILIP TBC • DUALL • INFECTED

SOBOTA - 18. JÚNA

ELUVEITIE

HEĽENINE OČI • ORKRIST • BRUTE
NOCADĚŇ • IRISH ROSE
PASTA FOR BREAKFAST • RUSNACKS
PRESSBURGER KLEZMER BAND
GAPA DJ SET + OVERHAUL • GURY
DJ CAMP + MARTIN HABERLAND + ROLAND KADELA

PREŠOV - DELŇA 17. A. 18. JÚN 2022

VSTUP JE BEZPLATNÝ PRE MENTÁLNE A ZDRAVOTNE POSTIHNUTÝCH. INFORMÁCIE A PRIHLÁŠKY NA MAIL MILAN@DOBRYFESTIVAL.SK

DF 22

ZVISLÁ HYDRAULICKÁ PLOŠINA OS 400



ZÍSKAJTE zdvíhacie zariadenie so štátnym príspevkom a doplatkom z Klubu SPIG **BEZPLATNE!**



Kontaktujte nás

SPIG s.r.o., Tulská 2, 960 01 Zvolen, SK

bezplatná linka 0800 105 707, e-mail: spig@spig.sk

www.spig.sk, www.inakobdareni.sk

