

# INAK OBDARENÍ

číslo 01-03/2021, ročník VIII



AJ TAK SA TO DÁ...

# SPIG

zdvíhacie zariadenia



## ZDVÍHACIE ZARIADENIA pre imobilných



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



SPIG s.r.o., Tulská 2, 960 01 Zvolen, SK  
**bezplatná linka 0800 105 707**  
[www.spig.sk](http://www.spig.sk), [www.inakobdareni.sk](http://www.inakobdareni.sk)



  
**Dôveryhodná Firma**  
2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020

# Editoriál

V januári nám už zima ukázala svoj biely šat. Pre inak obdarených ľudí môže byť biela krása zimy komplikáciou, preto sa možno viac zdržujú doma, užívajú si teplo domova pri dobrom čaji, či kávičke. K tomu sa môže hodiť nové číslo nášho časopisu. Nech sa páči, príjemné čítanie.

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 lekárnach, 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.

Nájdete v ňom 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 trošku pomohli...

MP

## INAK OBDARENÍ

trojčíslo 01-03/2021 vychádza v januári 2021  
ročník VIII, štvrťročník

### Šéfredaktorka:

Monika Ponická

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

### Redakčná rada:

Jakub Jasík, jasik@spig.sk

Ing. Katarína Gibalová, e-mail: gibalova@nekst.sk

### Grafická úprava:

Ing. Katarína Gibalová, e-mail: gibalova@nekst.sk

Neprešlo jazykovou úpravou.

Vydavateľ: spoločnosť SPIG s.r.o.

# SPIG

zdvíhacie zariadenia

Sídlo spoločnosti: Tulská 9227/2, 96001 Zvolen, IČO: 36030058  
tel./fax: +421/45/5330300, bezplatná linka **0800 105 707**  
www.spig.sk • www.inakobdareni.sk

Inzercia a objednávky: obchod@spig.sk

ISSN 1339-8903 • EV 5143/15

Tlač: DALI-BB, s.r.o., Banská Bystrica

# Obsah

## Pomôcky pre ťažko zdravotne postihnutých

Ako získať zdvíhacie zariadenie .....	2
Stavba bez bariér - Univerzálne pracovné miesto .....	2

## Terapie

Ergoterapia v NRC Kováčová je najjedinečnejšia a jediná svojho typu .....	3
Kontakt s hlinou - cesta k sebe a iným .....	4

## Skutočný príbeh

Rúškosvadba snov 2020 .....	5
-----------------------------	---

## Predstavujeme

Prekonajte spolu s nami bariéry .....	6
Stoličkový výtah FLOW 2 .....	7
Stoličkový výtah FLOW X .....	7
Stropný zdvihák .....	8
Zvislá plošina .....	9
Prídavný pohon HURT-e .....	9
Schodisková plošina GLT20 .....	10
Úprava vozidiel pre ZŤP .....	11
Inteligentné schodolezy .....	12
Schodiskovú sedačku som objavila v časopise, ani chvíľu som ako matka neváhala .....	13
AXIS Medical center Piešťany .....	14

## Pomoc pre inak obdarených

Zmysel života so ZP .....	15
IPR sme posunuli na vyššiu úroveň .....	15
Aktivity nadácie Anjelské krídla .....	16
Psychické choroby nie sú a nesmú byť dôvodom na vylúčenie takéhoto človeka zo spoločnosti .....	18
Peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia .....	19
Peňažný príspevok na úpravu osobného motor. vozidla ...	20
Peňažný príspevok na kúpu osobného motor. vozidla.....	21
Máte doma imobilného pacienta a potrebujete poradiť?...	23

## Autizmus

Mikuláš 2020 .....	24
Rok 2020, rok zrkadiel.....	25

## Okienko zdravia

Žime zdravo s prof. Katarínou Horákovou.....	26
--	----

## Pozitívne myslenie

Ako vytvárať sieť priateľov .....	28
Agresivita na internete, manipulácia v digitálnom svete ....	29
Nehýbe sa rodič, nehýbe sa ani dieťa .....	30
Učme sa byť tu a teraz .....	27

## Pre voľný čas

Osemsmerovka a omaľovánka .....	32
---------------------------------	----

## „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**



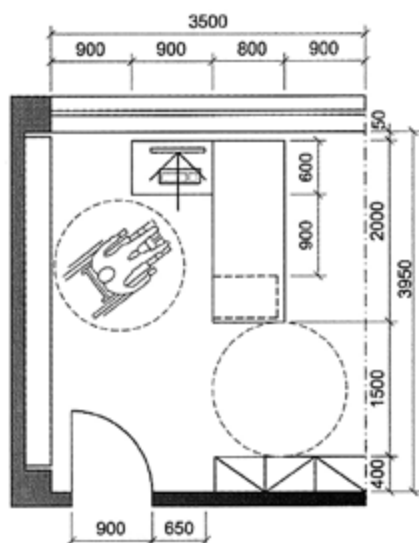
**Monika Ponická**  
konateľ a obchodný riaditeľ



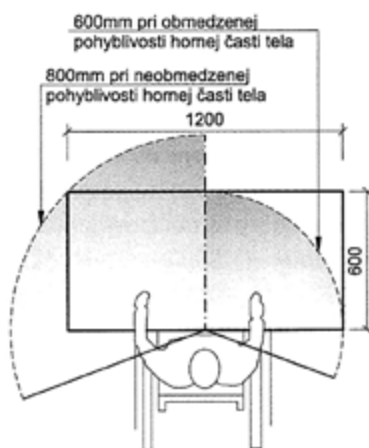
**Peter Slabina**  
hlavný konštruktér  
technický riaditeľ

## „STAVBA BEZ BARIÉR“ Univerzálne pracovné miesto

Áké priestorové nároky má mať **univerzálne pracovné miesto** vhodné aj pre osobu na vozíku



**Obr. 1** Priestorové nároky univerzálneho pracovného miesta alebo kancelárie



**Obr. 2** Horizontálne dosahové vzdialenosti na pracovnom stole



**Obr. 3** Dosahové vzdialenosti pracovného miesta

# ERGOTERAPIA v NRC Kováčová je najjedinečnejšia a jediná svojho typu

**Národné rehabilitačné centrum má to najlepšie Ergoterapeutické centrum na Slovensku – až osem dielní, kde klienti cvičia, trénujú si svoje schopnosti.**

„Práca lieči, to je naše krédo,“ povedal pán Marcinek počas toho ako nám ukázal, ako sa v dielni pacienti liečia. **Pána Mariána Marcineka nemusíme predstavovať, každý kto bol v Národnom Rehabilitačnom Centre Kováčová ho veľmi dobre pozná. Pán Marcinek dal kúsok zo svojho srdca každému jednému klientovi, ktorí za tie dlhé roky navštívil brány NRC.**

Keď sme vošli do vnútra, klienti NRC práve majstrovali :). Drevo je potrebné poriadne opracovať pomocou pilníkov a dláta. Klient pracuje pri vlastnom stolárskom pongu, má k dispozícii stolárske náradie, môže sa veselo pustiť do práce. Popri výrobe si jeho mozog zvyká na nové pohyby, ktoré prispievajú zlepšeniu. Takže popri tom ako vyrobí niečo pekné a oddýchne si, pri tvorbe vlastne cvičí :) a robí niečo dobré pre svoje zdravie :) Je veľká radosť, dozvedieť sa, ako to vlastne funguje :)

Jednotlivé nádherné predmety, ktoré sa vyrábajú v NRC Kováčová počas **ergoterapie** boli všade, kam sa pozriete. Na každej stene sa dajú nájsť dokonale opracované, vymalované výrobky z dreva.

V dielnach budete pracovať pod vedením skutočných majstrov. Výrobky, ktoré vyrobíte, môžete darovať rehabilitačnému centru, alebo si ich môžete odnieť domov ako spomienkový predmet.

**Cieľom Ergoterapie je podporiť zdravie a celkový pocit pohody jedinca prostredníctvom tvorivej činnosti a zmysluplného zamestnávania.**

Názov **ergoterapia** pochádza z gréckych slov ergon (práca) a terapia (liečenie), zhoduje sa s pojmom liečba prácou (Pfeiffer, 1990). Zmyslom je funkčná úprava poruchy, ako je udržanie alebo zväčšenie rozsahu pohybu a svalovej sily. Keďže človek je biopsychosociálny jedinec, ergoterapia sa zameriava na liečbu všetkých zložiek ľudskej osobnosti. Rozvíjanie nejakej záľuby, schopnosť a ochota spolupracovať sú veľmi dôležitou súčasťou liečby. Pacientovi je vysvetlený cieľ, význam, účelnosť, užitočnosť a výber možností, ktoré sa vykonávajú v jednotlivých dielnach za liečebným účelom. Práca bez účelu nemá liečebný efekt, preto sa zhotovujú **výrobky zmysluplné**, spôsobujúce pacientovi radosť zo zvládnutia pracovného postupu až k finálnemu výrobku, ktorý dokáže vykonať samostatne alebo s minimálnou pomocou. Pacient je hrdý na to, čo dokázal. Pri aplikácii ergoterapie je potrebné brať do úvahy vek pacienta, intelekt, handicap, bolesť, ktorú môže pociťiť pri námahe. **Ergoterapeuti** kladú dôraz na liečebný aspekt, výrobok je iba druhotný produkt práce. Predpokladom k úspechu je potrebné, aby pacient rozumel, bol motivovaný k činnosti a chápal liečebný zámer svojej práce. Podstatné je, že vďaka tvorivej činnosti si náš mozog zvyká na nové pohyby a zlepšuje sa nám jemná motorika.



„Jednou z najväčších a najčistejších radostí je oddych po práci.“  
(Immanuel Kant)

# KONTAKT S HLINOU

## cesta k sebe a iným

Vďaka finančnej podpore Mestskej časti Petržalka sme mohli rozšíriť terapeutické aktivity keramickej dielne pre klientov Impulzu a obohatiť aj našu produktovú ponuku pre odberateľov.

Výroba keramiky má pre nás všetkých mnoho predností. Je blízka životu, je vysoko motivujúca, kreatívna, učí nás myslieť a získavať nové informácie. V neposlednom rade rozvíja našu fantáziu a imagináciu. Aj klienti Impulzu pristupujú k práci s hlinou s veľkým záujmom. Čas strávený tvorivou činnosťou ich učí trpezlivosti, manuálnym zručnostiam a pomáha im s uvoľňovaním napätia.

Na hodinách keramiky ide o chvíle pohody a uvoľnenia, čo našim klientom umožňuje pracovať s realitou úplne inak. Učia sa dotýkať a spoznávať svet cez hmatové vnímanie a tak mu lepšie porozumieť. Spočiatku, keď sa s hlinou iba zoznamovali, skúmali, aké možnosti im práca s ňou ponúka. Svoju pozornosť sústredili prevažne na jednoduché, závesné dekorácie, malé misky a humorné, karikované figúrky. Neskôr, keď si túto činnosť obľúbili, začali si osvojevať aj niektoré nové techniky, vyskúšali si glazovanie a dozvedeli sa veľa nových informácií o výrobe keramiky vôbec. To ich motivovalo k väčšej slobode v sebavyjadrení. Ich výrobky často vychádzajú z citových zážitkov, odzrkadľujú ich nálady. Z tohto dôvodu im práca s hlinou umožňuje aj zhmotnenie negatívnych zážitkov a emócií, čo im pomáha vytvoriť si od nich odstup. Tak môžu lepšie porozumieť sebe ale aj druhým.

Na záver pravidelných tvorivých stretnutí klienti prezentujú svoje práce a vyjadrujú sa aj k prácam ostatných. To zvyšuje ich pozornosť, schopnosť improvizácie a vzájomného porozumenia. Učia sa tak vyjadriť svoj názor a terapie sú pre nich zábavnejšie a tvorivejšie. Okrem toho si takýmto prirodzeným spôsobom rozvíjajú prezentačné zručnosti.

Teší ma, keď vidím, ako im práca s hlinou v keramickej dielni rozjasňuje pohľad, „pohládí“ dušu a postupne ich vedie k vzájomnej spolupráci. Skupinová práca ich motivuje k spolupatričnosti, pomáha upevňovať vzťahy v komunite a pestuje v nich pocit zodpovednosti. Klienti sa učia spolupracovať so zamestnancami chránenej dielne aj na plnení objednávok. Zo začiatku išlo iba o menšiu pomoc, keď vytvárali drobné keramické kvietky kamiliek do kamilkových sviečok, ktoré sa robili v chránenej dielni. Neskôr, pod dohľadom skúsenej keramičky, začali s výrobou dekoratívnych tanierikov pod sviečky v rôznych tvaroch – lista či srdca, ale aj svietnikov a viacúčelových misiek plnených parafínom.

V spoločných rozhovoroch nám klienti potvrdili, že práca s hlinou ich naplní krásnym pocitom, lebo dokážu vytvoriť niečo vlastnými rukami. Sú hrdí, keď o ich výrobky prejavia záujem firmy; teší ich, že ich predstavujeme na výstavách a predajných trhoch a môžu nimi obdarovať aj svojich blízkych.

Potreba hmatových podnetov a dotykov je pre nás všetkých prirodzená a veľmi dôležitá. V súčasnosti sa však zužuje dostupnosť škály hmatových zážitkov, ktoré majú dosah na ľudskú emocionalitu aj zručnosti. Dúfajme, že v budúcnosti neostaneme ochudobnení o základné zmyslové stimuly, ktoré nám poskytuje práve kontakt s hlinou, so zemou a s prírodou. Práve tie prispievajú k našej vnútornej harmónii...

*Mgr. Jana Mareková  
arteterapeutka  
riaditeľka Impulzu, ZPMP v Petržalke*



# RÚŠKOSVADBA SNOV 2020

*Som mladé žieňa s obrovskou dávkou pevnej vôle a so svojším zmyslom pre humor. Moje doživotné diagnózy mi nikdy nebránili v tom, aby som si robila plány a snažila sa ich následne aj uskutočňovať. Vždy som túžila žiť svoj vlastný, normálny život, ani vo sne by ma ale nenapadlo, že pán osud so mnou poriadne zatočí. Bola som na dne, no moje pomyselné krídla mi pomohli vzlietnuť riadne vysoko.*

Prežila som smrť svojej mamy a následne náročné tri roky so svojím otčimom a malou sestričkou. Nevlastný otec robil, čo mohol, no rýchlo som si uvedomila, že mu nemôžem zostať na krku doživotne. Nebolo by to fér, okrem toho hendikep - nehendikep, každý máme právo na svoje súkromie a osobné šťastie. On aj ja! Ako každá žena, aj ja som túžila po svojom princovi na bielom koni. Ten môj síce neprišiel na bielom koni, ale pricestoval na žltom autobuse.

Bolo to ako v rozprávke. Padli sme si do oka hneď. Po krátkom čase sme zistili, že sa dokážeme perfektne dopĺňať. Bolo nám spolu tak dobre, že častokrát sme strácali pojem o čase. Obaja sme osoby, ktoré nerady marnia čas a nebojíme sa žiadnych výziev.

Po vyše roku nášho osobného stretnutia som na moje najväčšie prekvapenie dostala od môjho vyvoleného vytúžený zásnubný prsteň. Potom prišla korona, začali platiť prísne vládne opatrenia, život sa akoby zastavil. Nie však pre nás! Začali sme plánovať našu svadbu, ktorú sme vysnívali na krásny dátum - 14. februára 2021.

Času dosť, pomysleli sme si, lenže to by som nebola ja, keby som do toho všetkého nezasiahla. Začala som v duchu uvažovať. Obaja pochádzame z neúplných rodín, nie sme najlepší tanečníci, nemáme 150 rodinných príslušníkov, priateľov a známych, ani tisícky eur na honosnú svadbu. Uzavrieť manželstvo ale chceme, a to netradičným a nezabudnuteľným spôsobom. Čo tak cirkevný sobáš

v rúškach, s minimálnym počtom hostí? Jednoznačne áno! A prišiel deň 25. apríl 2020.

Náš cirkevný obrad naozaj stál za to. Nikdy nezabudnem, ako sme zabudli na kríž na prísahe. Nechali sme ho doma. Môj vyplašený pohľad 5 minút pred začiatkom obradu veru vyplašil aj mojich osobných asistentov. Najprv si mysleli, že som si to na poslednú chvíľu rozmyslela a vydávať sa nechcem. Hahaha, žiadne také, svadba sa neruší ani neodkladá! Asistenti leteli domov ako strela a kríž v zdraví priniesli. Zrejme aj oddávajúci mal trému, pretože pozabudol ako sa volám a opakovane sa pypytoval môjho nastávajúceho na moje krstné meno. Jemu celý čas chodilo po rozume slovo sloničatko. Tak ma totiž nazýva, je to moja milá domáca prezývka. Obaja sme sa na seba usmievali. Svoje áno sme si povedali asi po pol hodinke. Teda ja som na pokyn pána farára len poslušne prikývla. Sme svoji. V dobrom aj v zlom, v zdraví aj v chorobe, v šťastí aj v chudobe. Navždy spolu. Nekonečno krát nekonečno.

Po skončení obradu sme zamierili na cintorín. Chcela som predstaviť svojho manžela mojej maminke, zároveň sa jej poďakovať za 23 rokov obetavej starostlivosti. Odeť sa všetko na pleciach môjho Daniela. Verím, že s pomocou osobných asistentov zvládneme všetko, čo nám je súdené.

Ďakujem ti, Daniel, za všetko, čo pre mňa robíš. Navždy budem tvoje Sloničatko! Až kým nás smrť nerozdelí.

*Simone Sophie Stewart*



# PREKONAJTE SPOLU S NAMI BARIÉRY

SPIG 

Handicap, spôsobuje množstvo bolestí a nepríjemností, ktoré si vyžadujú neustále staranie sa o svoj zdravotný stav. Okrem týchto ťažkostí, handicap sprevádza znížená schopnosť pohybu. Ľudia so zdravotným postihnutím si zaslúžia obrovský obdiv. Ich rozhodnutie, žiť plnohodnotný, aktívny život, napriek ťažkostiam je obrovská motivácia pre každého.

Vďaka silným životným príbehom osôb s hendikepom, si môže bežný človek uvedomiť, že vždy a za každých okolností sa dá nájsť spôsob ako si poradiť. V živote je najdôležitejšie nevzdávať sa. Nikdy sa nevzdať a prekonať každú prekážku, každú bariéru. Každý, kto zvláda prekonávať prekážky je jednoducho obdivuhodný človek. Život zvykne nadeliť každému z nás do cesty prekážky, s ktorými sa musíme vedieť popasovať. Je veľmi smutné, že kvôli hendikepu je presun po schodoch bez pomocného zariadenia nemožný takmer vo väčšine prípadov.

## ALE, AJ TAK SA NESMIEME VZDÁVAŤ

Existujú zariadenia, ktoré vedú pomôcť a existuje pomoc od štátu. Tieto zariadenia majú za úlohu kompenzovať zníženú schopnosť pohybu. Netreba sa báť využiť možnosť mať ich vo svojej domácnosti pretože sú určené na to, aby vám pomohli pri vašich každodenných aktivitách. Majú slúžiť pre tých, ktorí ich naozaj potrebujú. Zdvíhacie zariadenia budú vo vašej domácnosti vyzeráť naozaj veľmi nenápadne.

**STOLIČKOVÝ VÝŤAH** môže byť veľmi pekný doplnok na vašom schodisku.

**SCHODISKOVÁ PLOŠINA** je z nerez, dráha po ktorej sa pohybuje je tiež nerezová. Schodisková plošina môže byť vo farebnom prevedení podľa vašich predstáv.

**ZVISLÁ PLOŠINA** je domáci výťah, ktorý zvýši komfort pre celú vašu domácnosť či ho budete používať v interiéri, alebo exteriéri vášho domu.

**SCHODOLEZ** je prenosná pomôcka, zasunie sa pod vozík a za pomoci jednej osoby vás prevezie cez akékoľvek schodisko, navyše kdekolvek.

Do skupiny zariadení, ktoré pomáhajú patrí aj tzv. **STROPNÝ ZDVÍHÁK**. Je to zariadenie, ktoré zabezpečí bezpečný presun v celej domácnosti, aj na toailete a pri kúpaní. Ľahučko sa ovláda, nevyžaduje žiadne stavebné úpravy. Je dôležité pre svoju mobilitu mať vhodné a bezpečné podmienky. Stropný zdvíhák a zdvíhacie zariadenia prinášajú veľa nových možností.

**ÚPRAVA VOZIDIEL** pre imobilných je naša silná stránka vďaka úžasným, môžeme povedať vynálezom od spoločnosti HURT, ktorú spoločnosť SPIG na Slovensku vyhraduje zastupuje.





## Stoličkový výťah FLOW 2

**Stoličkový výťah FLOW 2** má množstvo prvkov, vďaka ktorým bude pre Vás presun po schodisku jednoduchý, pohodlný a bezpečný. Ovládanie výťahu je jednoduché vďaka jedinečnému joysticku. **Stoličkový výťah FLOW 2** má patentovanú technológiu pohybu po schodisku, ktorá dovoľuje výťahu natáčať sa podľa sklonu schodiska zatiaľ čo vy sedíte pohodlne vo vašej stoličke. Elektronický gyroskop popritom udržuje schodiskový výťah v rovine. Zároveň sa stoličkový výťah dokáže otáčať počas jazdy, čo Vám umožní presun aj cez veľmi úzke schodiská.

Zahnuté opierky rúk Vás udržia v bezpečí a v pohodlí počas celého presunu po schodoch. A pokiaľ výťah do niečoho narazí, okamžite zastane. Takže nie je možné, žiadne zranenie, alebo poškodenie počas presunu. S týmto batériovým pohonom vás stoličkový výťah dostane kamkoľvek budete chcieť. Vďaka DSL technológii vás stoličkový výťah bude otáčať tak, aby ste sa cítili v každom jednom momente počas presunu príjemne, pohodlne a v bezpečnej polohe.

Nastupovanie a vystupovanie je veľmi rýchle a jednoduché. Stoličkový výťah má jednoduché a veľmi praktické ovládanie. Vzhľad si môžete prispôbiť tak, aby vhodne zapadol do prostredia vášho domova. Stolička sa ľahko umýva, môžete si vybrať materiál, ktorý

Vám najviac vyhovuje. Po použití sa sedadlo a podnožka ľahko sklopia. Vďaka hydraulickému piestu, sa sedačka aj podnožka ľahko sklápa mechanicky. Na vyžiadanie je možné doobjednať aj elektrické sklapanie. Stoličkový výťah zaberá veľmi málo miesta na schodisku.



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

V prípade záujmu vyplňte formulár na [www.spig.sk](http://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.



## Stoličkový výťah FLOW X je úplná novinka, ktorú prinášame na slovenský trh

**Stoličkový výťah FLOW X** prináša nové možnosti, ako ešte lepšie slúžiť vo vašej domácnosti.

Keď je mobilita problémom, schodisko sa stáva nebezpečné. Elegantný a premýšľavý dizajn a rad funkcií – **stoličkový výťah FLOW X** zabezpečí prístup prakticky cez akékoľvek schodisko.

**Stoličkový výťah FLOW X** má schopnosť bezpečne prechádzať aj tie najviac náročné schodiská. A to bez otrasov, veľmi potichu a veľmi pohodlne. Jedná sa o novinku, ktorá vznikla ako nová generácia stoličkových výťahov FLOW. Oproti svojmu staršiemu súrodencovi FLOW 2, FLOW X vyniká v krajšom a súčasnejšom dizajne, väčšom pohodlí, ľahšom používaní...

- ľahší prístup
- pohodlnejšie sedenie
- užšie rozmery
- elegantnejší vzhľad
- intuitívnejšie ovládanie
- 180° opierky rúk

**PO ROZLOŽENÍ:** prioritou je pohodlie.  
• Žiadne stĺpiky a nepraktické podpery.

Opierky sa dajú odsunúť do strán až do 180°, aby používateľovi vytvorili otvorený priestor pre pohodlné nastupovanie.

- Opierky rúk sú vyvýšené, čo uľahčujú nastupovanie a vystupovanie z výťahu.
- 5-stupňové sedadlo a sklopené operadlo boli navrhnuté v uhle, ktorý umožňuje najpohodlnejšiu a najprírodzenejšiu polohu sedenia a znižuje pocit sklopenia dopredu.
- Žiadne mechanizmy stoličkový výťah nemá odkryté, preto nevyzerá ako „nemocničné zariadenie“.

### TECHNICKÉ VLASTNOSTI

Rýchlosť – Max. 0,15 m/s  
 Typ pohonu – pastorok, jedinečne umiestnený odspodu  
 Výkon motora – 350 W  
 Maximálna nosnosť 125 kg.  
 Automatické zastavenie – áno  
 Maximálny sklon schodiska – 72°  
 Ovládanie – ovládanie na opierkach, joystick, diaľkovým ovládaním  
 Batérie – 2 x 12V batérie, spolu 24 V  
 Certifikačný kód: 2006/42/EC EN 81-40  
 Podnožka – dostupná v dvoch veľkostiach, nastaviteľná



## STROPNÝ ZDVIHÁK SA POUŽÍVA V DOMÁCNOSTI S OSOBOU, KTORÁ MÁ ZNÍŽENÚ SCHOPNOŠŤ POHYBU

Aj zdravotné sestry dobre vedia aké je náročné starať sa o zdravotne postihnutú osobu, ktorá má zníženú schopnosť pohyblivosti. Takáto osoba je odkázaná na pomoc niekoho iného. Pomoc sa jej častokrát dostáva od iného člena rodiny. **Stropný zdvihák** je navrhnutý tak, aby zabezpečil presun z postele na vozík, do kresla. A to bez rizika pádu, úplne bezpečne a ľahko.

**Stropný zdvihák na presun osoby používa vak.** Je široká variabilita vakov. Kúpací vak, toaletný, pre nácvik chôdze a vertikalizáciu, vak pre domácu fyzioterapiu. S oporou hlavy, bez opory hlavy, pre prípady po amputáciách. Vaky pre domácu rehabilitáciu a precvičovanie svalov a kĺbov.

**Stropný zdvihák** sa skladá z motora, ktorý sa pohybuje po koľajnicovom systéme. Koľajnicový systém môže byť úplne jednoduchý a skladá sa z jednej koľaje, ktorá je namontovaná do stropu, pokiaľ je dostatočne pevný. Častejšie sa využíva riešenie s inštaláciou do bočných stien. Dokážeme namontovať stropný zdvihák aj do stien so sadrokartónu. Nie je žiadny problém ani pokiaľ máte znížené stropy.

### Stropný zdvihák vás dokáže pohodlne presunúť medzi miestnosťami

**Bez stavebných úprav a búrania zárubne.** Voláme to **prehupový systém**. Prehupovým systémom si jednoducho mechanicky prepojíte stropný zdvihák z jednej miestnosti a napojíte si ho do druhej miestnosti. Pacient bude počas presunu medzi miestnosťami pohodlne sedieť vo svojom vaku. Takýmto spôsobom sa môžete presúvať po celom vašom byte. A to samozrejme znamená, že môžete prejsť až do kúpeľne.

**Stropný zdvihák sa používa v kúpeľni bez ohľadu na to či máte vaňu, alebo sprchový kút.** Okúpať sa môžete priamo vo vaku. Samozrejme pokiaľ vám to je pohodlnejšie môžete sa spustiť až do vane. Pre kúpanie sa používa kúpací vak. Vak je vyrobený z vodopriepustného materiálu. Po kúpeli sa vak môže prať v práčke. Stačí ho nechať vyschnúť a môžete ho znovu používať.

**Stropný zdvihák sa používa ako šikovný domáci pomocník, bez ktorého si naši klienti nevedia predstaviť svoj bežný deň.**

Pridajte sa k našim spokojným klientom.



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

V prípade záujmu vyplňte formulár na [www.spig.sk](http://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.



zdvíhacie zariadenia

*Obráťte sa na nás a dostanete sa do rúk ľudí, ktorí svoju prácu milujú a srdcom pomáhajú.*

## Zvislá plošina je domácí výtah pro imobilných

Zvislá plošina je domácí výtah pro imobilných, ktorý sa vyrába na Slovensku v spoločnosti SPIG. s.r.o.

Kabína zariadenia sa prispôbuje na mieru podľa potrieb klienta a podľa možných rozmerov.

Je vhodné spomenúť, že výroba SPIG, s.r.o. vám garantuje dlhú životnosť a vysokú kvalitu.

Zvislá plošina od SPIGu vám vydrží slúžiť veľa rokov. Skrutkový pohon je mazaný knôtom. Matica, ktorá staticky stojí, je spojená s vozíkom, ktorý sa pohybuje vďaka pohybu „šneku“ – skrutky.

**Najjednoduchšie sa technológia zvislej plošiny vysvetlí tak, že si ju rozdelíme na dve časti.**

Pohyblivú časť, ktorou je kabína. Nepohyblivú časť, teda rám zvislej plošiny.

Rám je samonosná pevná konštrukcia ktorá musí stáť na pevnom podklade. Zároveň je potrebné, aby bola uchytená aj vo vrchnej stanícii a minimálne na jednom ďalšom mieste.

Podklad je len veľmi jednoduchá stavebná úprava. Je dôležité, aby bol dostatočne pevný a aby sa doň dali uchytiť chemické kotvy.

V ráme sa nachádza skrutka a dômyselne vymyslený vodiaci systém, ktorý vďaka kvalitným ložiskám dokáže pracovať naozaj veľa rokov. Pohon sa nachádza na vrchu rámu. Vďaka prevodovke dokáže otáčať skrutku.



### Pohyblivá časť zvislej plošiny - kabína

Pri výbere zvislej plošiny máte na výber viacero typov kabín. Vzhľad je možné upraviť podľa vašich predstáv. Uzatvorená kabína je vhodná pre exteriér a aj vyššie zdvihy. Polokabína pre nižšie zdvihy. Polokabína môže byť inštalovaná u vás doma aj bez ohradenia dráhy.

### Domáci výtah - zvislá plošina je vyhradene technické zariadenie.

Vďaka príspevku od štátu je dostupný pre vašu domácnosť pokiaľ máte doma schodiskové bariéry, ktoré váš zdravotný stav nedovoľuje prekonávať bez kompenzačného zariadenia.

Vďaka doplatku od KLUB SPIG môžete získať ďalších 10% z ceny zvislých plošín SPIG.



## Prídavný pohon HURT-e v roku 2021

### Hlavné prednosti HURT-e

- Jedno zariadenie pre mobilitu vozičkára
- Konštrukcia je veľmi jednoduchá
- Je perfektné uložitelný, má malé rozmery. Zmestí sa do kufru auta, pod posteľ za skriňu.
- Demontáž a montáž je veľmi rýchla a jednoduchá vďaka rýchlopínaniu.
- Veľký výkon a veľmi slušný dojazd.
- Pre dvojnásobný dojazd je možné zapojiť prídavnú batériu.
- Je možné otočiť sa s vozíkom na mieste vďaka natočeniu riadidiel o 90 stupňov.
- Na výber tri úrovne výkonu, ktoré si môžete prepínať.
- Je vhodný pre vozíky s pevným aj skladačím rámom.
- Výber medzi ľavou a pravou hlavnou brzdou páčkou.

Prídavný pohon HURT-e v roku 2021 má v základnej výbave spiatočku, ručnú brzdú. Posilnenie kotúčových brzd, hlavná brzda - Shimano. A je možné ho vybaviť ovládaním pre kvadruplegika.



Vyplňte formulár na [www.spig.sk](http://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.



# SCHODISKOVÁ PLOŠINA GLT20

## Roky žijete na milovanom mieste

Roky žijete na milovanom mieste, ktoré je pre vás dôležité, v dobrých i zlých časoch. Kde viete, čo môžete čakať, kde viete o každom kúte, kde ste žili dlhé roky a chcete tam zostať ešte veľa ďalších rokov. Miesto, kde sa cítite bezpečne a kde je vždy najkrajšie. Váš domov. **Pomáhame vám opäť „žiť lepšie“ doma. Spoločnosť SPIG, s.r.o. ponúka na mieru šité technické riešenie pre každé obmedzenie mobility. Sme tu pre Vás už 23 rokov.**

Užite si a využite čas vo svojom známom prostredí. Opäť sa zamerajte na krásne veci každodenného života. Smiech rodiny, šteklenie ranného slnka vo vašej spálni, farebný motýľ v záhrade, denná tlač so šálkou kávy na terase. To, ako sa dostanete hore a dole po schodoch nechajte na nás. Žite lepšie. Dnes.

## Užite si neobmedzenú nezávislosť vďaka schodiskovej plošine GLT20

Schodiskovú plošinu GLT 20 Vám môžeme odporučiť kvôli jej vysokej kvalite, ľahkému ovládaniu, nízkej poruchovosti a dlhej životnosti, ktorá je overená v celom svete.

Materiály najvyššej kvality, inovatívna technológia, príjemný a flexibilný dizajn zaručuje najvyššiu úroveň, pohodlie a spoľahlivosť. Rakúska kvalita schodiskovej plošiny GLT 20 spájaná s nízkou poruchovosťou, dlhou životnosťou a ľahkou starostlivosťou. Schodisková plošina sa dá plne prispôsobiť vašim požiadavkám a to aj svojou farbou a vzhľadom.

Schodisková plošina GLT20 elektricky zatvára madlá a podlahu. Umožňuje slobodu pohybu do spoločnosti, slúži pre každodenne prípady, ako vstup do vchodu vášho domu. Ale aj ako široká pomocníčka v medziposchodiach. **Pritom nie je cenovo náročnejšia než iné zariadenia**, ktoré sú dostupné na trhu.

### VYSOKÁ KVALITA MATERIÁLOV

Odolná voči poveternostným vplyvom: súčasti z nehrdzavejúcej ocele. Plynulá a bezpečná jazda v každom počasí, pre každé podmienky.

### ERGONOMICKÉ OVLÁDANIE

Jednoduché a intuitívne: dotykové ovládanie s Braillovým písmom.

### INFORMATÍVNY DISPLEJ

Úspora času: pri pohľade na displej nájdete všetky potrebné informácie, je na prvý pohľad viditeľný. Urýchľuje obsluhu i servis.

### DRÁHA Z NEHRDZAVEJÚCEJ OCELE

Bezpečnosť a stabilita: odolná, vysokoleštená nehrdzavejúca oceľ zaručuje dobrú prevádzku a dlhú životnosť. Služí aj ako madlo.



**SPIG**   
zdvhacie zariadenia



### PLNE AUTOMATIZOVANÉ BEZPEČNOSTNÉ ZARIADENIE

Ochrana a pohodlie: pretože bezpečnosť našich zákazníkov je našou hlavnou prioritou. Mechanizmus proti prevráteniu, bezpečnostné snímače a čelný nástup spĺňajú všetky súčasné bezpečnostné štandardy.

**Štandardná veľkosť plošiny 1 000 mm x 800 mm, max. 1 400 mm x 1 000 mm** (možné aj špeciálne veľkosti).

**Nosnosť až 300 kg**

**Rýchlosť cca 0,15 m / s** (mäkký štart, mäkký dojazd)

### Zárka vysokej európskej kvality

Ganser lifte vďaka neustálemu vývoju a spoľahlivej výrobe za posledné polstoročie získali postavenie priekopníka v oblasti výťahov pre imobilných. Právom sú hrdí na svoju prácu. Všetky šikmé schodiskové plošiny, zvislé plošiny a domáce výťahy pre imobilných zodpovedajú európskym bezpečnostným normám a sú certifikované TÜV. Ganser výťahy pre imobilných sú špičkové svetové riešenia. Prispôbené akýmkoľvek architektonickým požiadavkám a osobným želaniam. Vysoký komfort a dlhodobá spoľahlivosť.

**Využite služby klubu SPIG, ktorý vám získa prostriedky na doplatok do 10% zo sumy zariadenia.** V prípade záujmu vyplňte formulár na [www.spig.sk](http://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.

# ÚPRAVA VOZIDIEL PRE ZŤP

*Vzhľadom k tomu, že osoba, ktorá sa presúva na vozíku má trošičku iné požiadavky na pohodlnú prepravu vo vozidle do kolónky pomoc pre inak obdarených môžeme zaradiť aj úpravu vozidiel.*

A myslí na to aj zákon č. 447 Zz. 2008 O kompenzáciách, úprave vozidiel sa venuje §35. **V rýchlosti, hlavné podmienky** - mať zamestnanie, alebo školu. Vozidlo nemôže byť staršie ako 5 rokov. Pokiaľ máte povinnosti, prácu, alebo školu, ale vaše vozidlo je staršie ako 5 rokov nemáte nárok na upravenie vozidla. Najideálnejšie pre Vás je žiadať si aj príspevok na kúpu vozidla §34. Takýmto spôsobom, môžete mať nové auto, ktoré sa pre Vás už bude dať upraviť. **Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny poskytuje príspevok do výšky max. 95% z ceny zariadenia.** Táto suma je v maximálnej výške **6 638,79€**. **Pridajte sa k našim spokojným klientom a získajte zároveň aj doplatok do 10% od KLUBU SPIG.**

## Na vozidlách pre ZŤP sa upravuje nastupovanie

Pokiaľ sa presúvate z invalidného vozíka do sedačky auta bez úpravy vozidla vždy bude riziko pádu. Prítom nastupovanie sa dá uľahčiť tak, že si nebude vyžadovať žiadnu fyzickú námahu a bude maximálne bezpečné.

Hneď ako nás budete kontaktovať, späťne sa Vám ozve náš regionálny obchodný zástupca, s ktorým bude možné zariadenia aj vyskúšať. Naše prezentačné vozidlo je vybavené **zariadením na presun osoby – HURT lift**. Okrem zdvíhacieho zariadenia HURT lift vám pri presune do auta môže pomôcť aj sklopná presadacia doska. Pre vyššie autá existuje aj presadacia doska so zdvihom. Niekomu najviac vyhovuje otočná sedačka. Je potrebné vedieť si na ňu presadnúť. Filozofia našich zariadení vychádza z faktu,

že klient na sedadle vozidla má oveľa väčšie pohodlie ako keby mal počas jazdy sedieť na vozíku, v zadu. Zariadenia, ktoré umožňujú presadenie na sedačku auta sú oveľa dôstojnejšie, ľahko sa používajú.

## Úprava vozidla na ručné riadenie

Môžete si vybrať **viacero spôsobov riešenia ručného riadenia**. Napríklad prítlačný krúžok a páka pod volantom **MERO2**, ktorou sa brzdi. Máme v ponuke aj jednoduchšie riešenia, ktoré nie je potrebné inštalovať do a ani pod volant. Hovoríme o páke **MERO3**, ktorá sama o sebe dokáže aj brzdiť, aj pridávať plyn a vďaka aretačnému tlačidlu, môžete brzdou držať stále zabrzdenú. Samozrejme pri každom spôsobe ktorý si vyberiete dodávame aretačné tlačidlo, ktoré drží zabrzdenú brzdou, auto s automatickou prevodovkou vám bez zabrzdenia ani nenašartuje. Auto s ručným riadením má najčastejšie automatickú prevodovku, ale pokiaľ klient používa jednu nohu, je možné upraviť aj vozidlo s manuálnou prevodovkou. Šoférovať môžu aj kvadruplegici vďaka nadstavcu na volant, radiacu páku a presmerovaniu smeroviek.

## Nakladanie mechanického a elektrického vozíka do auta

*Keď už sedíme v aute a vieme ho šoférovať ostáva otázka, čo bude s vozíkom?* Množstvo vozíčkárov sú schopní počas toho ako už sedia za volantom **poskladať vozík a uložiť si ho veľa seba v aute**. Ale ak je raz niekto kvadruplegik, tak si sám neporadí ani ak má ten najľahší mechanický vozík na svete. Preto existujú **systemy, ktoré Vám pomôžu vozík**



**uložiť**. Napríklad **strešný box**. Toto zariadenie sa montuje na strechu auta a zabezpečuje úplnú samostatnosť pre šoféra. Rovnako aj nakladač vozíka do zadných dverí. Ten dokonca dokáže naložiť aj elektrický vozík. Nakladanie elektrického vozíka je náročnejšie než pri mechanickom vozíku. Elektrické vozíky majú v niektorých prípadoch 50kg, 70kg, dokonca až 100kg. Možnosťou ako ich naložiť do kufru auta je buď za pomoci nájazdových rámp, alebo použitím špeciálneho zariadenia – **Žeriavíka**, ktorý Vám naloží aj 100kg elektrický vozík do kufru vášho auta.

**Úprava vozidla, je neoddeliteľnou súčasťou jednoduchého života osoby so zdravotným postihnutím.** To platí pre aktívnych vozíčkárov, ktorý denne pracujú, potrebujú sa presúvať. Častokrát ide o živiteľov rodiny a potrebujú voziť deti do školy, k lekárovi a tak ďalej. Zároveň to platí aj pre rodiny, v ktorých člen nie je kvôli svojmu hendikepu až tak aktívny, ale potrebuje sa presúvať, stará sa oňho jeho rodina, oni rovnako potrebujú mať čo najľahšie upravené podmienky a **úprava auta od SPIG, s.r.o. je tu pre každého.**



# INTELEKTUÁLNE SCHODOLEZY



Tieto zariadenia majú špeciálne vlastnosti, ktoré slúžia pre zvýšenie komfortu osoby prevážanej po schodisku. Zároveň inteligentné schodolezy výrazne uľahčujú prácu asistentovi. Veľmi ľahko sa ovládajú. Vďaka novým funkciám sú inteligentné schodolezy KSP SHERPA od **SPIG, s.r.o.** najobľúbenejšie schodolezy na Slovensku.

**Inteligentné schodolezy KSP sherpa** používajú v zdravotníctve, pri prevoze osôb v domácnosti, napríklad pri dialýze. Pri návšteve lekára, pri opúšťaní nemocnice.

Častokrát nás klienti volajú s požiadavkou, že chcú odskúšať schodolez práve v deň, keď sa potrebujú dostať domov z nemocnice. My im radi vyhovieme a počkáme na nich pred ich vchodom. Vďaka schodolezu ich presunieme domov na ich poschodie.

**Inteligentné schodolezy môžu v domácnosti používať aj samotní klienti.** Vďaka ich špeciálnym funkciám sa veľmi ľahko ovládajú a naučiť sa to môže ktokoľvek. Inteligentný schodolez môže ovládať staršia osoba, mladistvý, bez problémov aj dieťa.

Pri presune po schodisku schodolez používa **jazdné pásy**. Nie je potrebné vynakladať fyzickú silu. Pasažier, osoba sediaci na vozíku má počas presunu po schodisku na schodoleze pohodlie vďaka **opierke hlavy**. Inteligentné schodolezy sú veľmi citlivé a jemne sa ovládajú. Vďaka ich jemnosti presun po schodisku **netrasie**. Informácie ohľadne aktuálnej činnosti, sklonu schodiska, stavu batérií, ale aj čas inteligentné schodolezy **hlásia na displeji**, ktorý sa nachádza na riadení kormidla. Technológia **výsuvných koliesok** uľahčuje presun po rovných plochách. **Prídavný pohon naklápania** zjednodušuje spájanie schodolezu s mechanickým, alebo elektrickým vozíkom. Určite oceníte najmodernejšie technológie, ktoré sú zabudované v **schodolezoch KSP sherpa od SPIG, s.r.o.**

**Peňažný príspevok na schodolez sa poskytnie ak:** je osoba s ŤZP odkázaná podľa komplexného posudku na zdvíhacie zariadenie; ak sa zdvíhacie zariadenie neposkytuje ani nepožičiava na základe verejného zdravotného poistenia a nie je porovnateľné so zdvíhacím zariadením poskytovaným z verejného zdravotného poistenia, ak osoba s ŤZP nie je poskytovaná celoročná pobytová sociálna služba (s výnimkou poskytovania tejto služby nezaopatrenému dieťaťu na účely plnenia povinnej školskej dochádzky, alebo sústavnej prípravy na povolanie), ak úrad práce, sociálnych vecí a rodiny vydá právoplatné rozhodnutie o poskytnutí príspevku.



## Schodolez je vhodné pred jeho výberom odskúšať

Je vhodné odskúšať schodolez pred jeho výberom. **SPIG s.r.o. ponúka bezplatné odskúšanie schodolezu priamo u vás doma na vašom schodisku.**

Vďaka odskúšaniu schodolezu si môžete byť istí, že sa veľmi ľahko používa. **Odskúšať schodolez je možné vďaka našim regionálnym obchodným zástupcom všade na Slovensku.**

## JE MOŽNÉ SI VYBRAŤ ZO SIEDMICH TYPOV PÁSOVÝCH SCHODOLEZOV

Pokiaľ máte doma točené alebo atypické schodisko je vhodné odskúšať schodolez kolieskový. **Kolieskový schodolez** je špeciálne vyvinutý na tieto typy schodísk.

**Pásový schodolez** sú veľmi dobré pre rovné schodiská a schodiská s medzipodestami ako sú vo veľkých panelových bytovkách. Vďaka pásovému schodolezu nebude problém dostať sa ani na 12. poschodie.

**Schodolez sa ľahko presúva do auta**, je možné ho používať na viacerých miestach. Navrhnete čas kedy môžete odskúšať schodolez a náš obchodný zástupca sa vám plne prispôsobí.

## PRI SKÚŠANÍ SCHODOLEZU SA RÝCHLO NAUČÍTE AKO HO POUŽÍVAŤ

Schodolez je naozaj veľká pomoc, presun imobilnej osoby po schodisku je vďaka nemu úplne bezpečný. Veľmi ľahko sa s ním manipuluje. Nové, inteligentné schodolezy od SPIGu sú veľmi jemné. Presun po schodisku je príjemný, pohodlie pre presúvanú osobu zabezpečuje

nastaviteľná opierka hlavy. Preto je naozaj veľmi vhodné odskúšať schodolez SHERPA. Vyskúšať si ako pracuje a ako sa na ňom príjemne cítite počas presunu po schodisku.

## MOŽETE DOMA POUŽÍVAŤ SCHODOLEZ AJ STROPNÝ ZDVIHÁK

Príspevok na stropný zdvíhák sa vybavuje samostatne a môže sa tým pádom vybavovať spolu so zdvíhacím zariadením na schody. Keď prídeme ku vám bezplatne odskúšať schodolez, môžeme vám zároveň hneď navrhnúť projekt pre stropný zdvíhák. Tieto zariadenia komplexne spolupracujú na zvýšení vašej životnej úrovni. Vďaka tomu, že vám majú za úlohu pomôcť pri vašich každodenných aktivitách. Sú vymyslené tak, aby sa ľahko ovládali a boli vždy poruke práve tam kde ich potrebujete.

Vďaka zákonu o kompenzácií ťažkého zdravotného postihnutia je možné získať na výťah na schody, alebo schodolez a stropný zdvíhák **príspevok do maximálnej výšky až 95% z ceny zariadenia.**

**Pridajte sa k našim spokojným zákazníkom a využite možnosť dofinancovania doplatku od klubu SPIG vo výške až do 10% z ceny zariadenia.**

## SCHODOLEZ SA NAUČÍTE POUŽÍVAŤ VEĽMI RÝCHLO

Schodolez sa naučíte používať veľmi rýchlo. Jeho využívanie vám dopraje viac slobody pohybu. Vďaka schodolezu budete prechádzať po akomkoľvek schodisku za pomoci asistenta, ktorého to nebude stáť žiadnu fyzickú námahu. V prvom rade je presun po schodisku vďaka schodolezu úplne bezpečný.

Schodolez je veľmi šikovný pomocník, ktorý vám bude dobre slúžiť veľa rokov. Môže slúžiť naraz na viacerých schodiskách, pretože je prenosný. Veľmi ľahko sa nakladá do auta. Pre rovné schodiská a schodiská s medzipodestami je vhodné vybrať si pásový schodolez. Pre točité a atypické schodiská je určený kolieskový schodolez.

### RAZ VYSKÚšaŤ JE VIAC NEŽ STOKRÁT VIDIET

Vyskúšajte bezplatne schodolez u vás doma na vašom schodisku. Vďaka tomu zistíte, ktorý variant upínania schodolezu na vozík je pre vás najvhodnejší. Dozviete sa o tom, ako môžete požiadať o príspevok v maximálnej výške 95 % na schodolez. Pridajte sa ku spokojným zákazníkom spoločnosti SPIG, s.r.o. a vďaka klubu SPIG získajte doplatok do 10 % z ceny zariadenia.

### AKO BONUS DOSTANETE KU SCHODOLEZU AJ MECHANICKÝ VOZÍK

Schodolez je veľký pomocník, na ktorého sa môžete spoľahnúť. Navyše vám zabezpečujeme kvalitný servis. V prípade poruchy, ktorá sa nedá opraviť na mieste, **klient dostáva do zapožičania servisný schodolez**, až kým sa jeho schodolez neopraví.

*Takýmto spôsobom sa naši klienti môžu vždy na služby SPIGu 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](http://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.



## „Schodiskovú sedačku som objavila v časopise, ani chvíľu som ako matka neváhala...“

**Vážené vedenie firmy SPIG, milí priatelia!**  
**Splnil sa nám sen.....**

Život nám doniesol veľmi ťažké zmeny. Po synových chorobách sa obrátil náš život celkom naopak. Syn Marek ostal na vozíku. Už niekoľko rokov sme dúfali, že začne opäť chodiť, robili sme preto všetko možné. Nepodarilo sa nám to. Teraz mu plníme sny tak, aby mohol existovať, zapájať sa do spoločenského života, venovať sa svojim záujmom. Plniteľom sna pre Mareka sa stala aj vaša **firma SPIG**. Touto cestou sa chceme poďakovať za vianočný darček alebo darček pod stromček.

Schodiskovú sedačku som objavila vo vašom časopise.

Ani chvíľu som ako matka neváhala a obrátila som sa so žiadosťou na inštitúcie. Podarilo sa to uskutočniť. Marek doteraz žil na prízemí domu, kde mal izbu na spanie i pre svoje záujmy. Otvoril sa mu svet, pretože teraz sa môže dostať na poschodie k obľúbenému klavíru, do svojej izby z detstva. Tohto roku už ozdoboval aj vianočný stromček. Ďakujeme za odborné práce a namontovanie schodiskovej sedačky aj pp. Zdenkovi Blahovskému, Petrovi Rybárovi, Viliamovi Čaučíkovi a Jozefovi Hrončekovi. Život človeku prináša každý deň niečo nové, buď zlé alebo dobré. Priali by sme si, aby tie zmeny boli vždy dobré a šťastné.

Ďakujeme vám a prajeme vám v novom roku 2021 veľa úspechov vo firme, nech sa vám práca darí, veľa zdravia, osobných a pracovných úspechov vám praje **rodina Hurajtová – Marek, Izabella, Miroslav a Miroslav ml.**



# AXIS Medical center Piešťany

*Novootvorené centrum individuálnej a komplexnej rehabilitácie v kúpeľnom meste Piešťany.*

**Neuroortopedické centrum AXIS Medical Center** ponúka intenzívny neurorehabilitačný program pre deti a dospelých s využitím prírodných liečivých zdrojov Kúpeľného ostrova v Piešťanoch. Neurorehabilitačný pobyt je indikovaný pre ochorenia ako detská mozgová obrna, následky poranenia mozgu, cievna mozgová príhoda, úrazy chrbtice a poškodenia miechy, spinálna svalová atrofia, spina bifida, genetické ochorenia, iné ochorenia centrálného a periférneho nervového systému.

Široká ponuka terapií (cvičenie v obleku, logopédia, manuálna terapia, hydrokinezioterapia, elektroakupunktúra, biofeedback, cvičenie v Pragma systéme a mnoho ďalších najmodernejších terapií), nám umožňuje zostaviť rehabilitačný program presne podľa predstáv a potrieb každého pacienta. Taktiež ponúkame diagnostiku a lekársku konzultáciu už od 1. mesiaca života v prípade komplikácií pri pôrode a pre predčasne narodené deti.

**Programom AXIS Baby** - raná rehabilitácia pre deti s oneskoreným vývinom a deti s detskou mozgovou obrnou pomôžeme zlepšiť zdravotný stav Vašich detí a spolu dokážeme naštartovať ich

Objednajte sa na bezplatnú nezáväznú konzultáciu mailom na

[info@axis-medical.eu](mailto:info@axis-medical.eu)

alebo na tel. čísle: +421 948 442 509



**Urobte spolu s nami ďalší krok!**





## Krátky rozhovor s riaditeľom IPR na Mokrohájskej 1 v Bratislave na tému **Zmysel života so ZP**



### 1. Čo pre vás znamená Vaša práca?

Moja práca je pre mňa zmyslom života. Každý človek má nejaké potreby a k tým mojím patrí aj byť užitočný a pomáhať. Pomáhať hlavne ľuďom, ktorých zasiahnu rany osudu, trápia ich choroby a rôzne postihnutia.

### 2. Ako by ste zhodnotili úroveň starostlivosti a prípravy občanov so zdravotným postihnutím na uplatnenie na trhu práce na Slovensku?

Úroveň starostlivosti o zdravotne postihnutých na Slovensku je slabá, chce to prehodnotenie hodnôt v spoločnosti. Možno chýba väčšie povedomie jednotlivcov a majiteľom firiem aby zamestnávali aj takýchto ľudí. V našom Inštitúte sa ale snažíme komplexnou rehabilitáciou, aby sa naši žiaci a klienti dopracovali k samostatnému, nezávislému spôsobu života a znovu nadobudli ľudskú dôstojnosť. IVPK každoročne pripravuje pre Európsku komisiu v rámci siete EDE - European Disability Expertise (predtým ANED) správu k Európskemu semestru z perspektívy zdravotného postihnutia, kde je zamest-

návanie jednou z troch kľúčových tém. Dáta zo štatistického zisťovania EUSILC naznačujú, že SR je na tom v zamestnávaní osôb so ZP v porovnaní s priemerom EU o čosi lepšie. Napriek tomu opakovane poukazujeme na chýbajúce individualizované poradenstvo pri vstupe na trh práce pre osoby so ZP (služby podporovaného zamestnávania), ako aj na skutočnosť, že väčšina osôb so ZP v produktívnom veku ostáva mimo trhu práce a prostriedky z verejných zdrojov sú vynakladané najmä na udržanie už existujúcich pracovných miest (cez časovo neobmedzené poskytovanie príspevku na úhradu prevádzkových nákladov chránených dielní / pracovísk podľa §60 Zákona o službách zamestnanosti), nie na vznik nových pracovných miest.

### 3. Zažili ste počas svojej kariérnej praxe nejaké výnimočné prípady - šikovných ľudí so zdravotným postihnutím, ktorých sa podarilo zamestnať na nejakých profesne "atraktívnych miestach?"

Jednoznačne áno, tak ako medzi zdravou

populáciou aj medzi ľuďmi so ZP je množstvo šikovných a schopných ľudí. Závisí to vždy od konkrétneho človeka, jeho nastavenia, motivácie a postojo.

### 4. Kde nájdú zamestnanie vaši absolventi väčšinou?

Naši žiaci a klienti sa uplatňujú v zmysle svojej profesijnej orientácie, podľa vzdelania, na základe získaných skúseností a vďaka pracovným zručnostiam na rôznych aj odborných a kvalifikovaných pozíciách. Najčastejšie máme klientov, ktorí sa uplatnia v pomocných a jednoduchých pracovných činnostiach na skrátenej úväzku. Zdravotne znevýhodnených možno prirovnať k spoločenským sirotám s relatívne väčšími potrebami na manažovanie vlastného života, ale s podstatne menšími možnosťami si tieto potreby vlastnou prácou aj zadovážiť.

### 5. Ako teda podľa Vás riešiť problém chronických chorôb a ZP?

Najlepší spôsob ako liečiť aj poúrazové stavy a zdravotné postihnutia je bio-psycho-sociálny modul, ktorý v našom Inštitúte realizujeme.

Som rád, že náš personál je odborne erudovaný, empatický a hlavne, že je motivovaný pomáhať. Aj tým sa nám pomáha znovu odkrývať hodnoty a osobnostné predpoklady našich klientov.

foto: archív D. Piršel



## IPR sme posunuli na vyššiu úroveň Budeme participovať na výučbe Ergoterapie

**Ergoterapia** je liečba osôb s telesným a duševným ochorením alebo disabilitou, pri ktorej sa používajú špecificky zvolené činnosti s cieľom umožniť osobám dosiahnuť maximálnu funkčnú úroveň a nezávislosť vo všetkých aspektoch života. Primárnym cieľom ergoterapie je umožniť ľuďom zúčastniť sa každodenných aktivít. Ergoterapeuti dosahujú tohto cieľa tak, že sa snažia pomôcť ľuďom robiť činnosti, ktoré

zvyšujú možnosť ich začlenenia (participácie), alebo prispôbujú prostredie na participáciu osoby.

IPR občanov so ZP vykonáva v Centre sociálnej a pracovnej rehabilitácie špecifické činnosti, ktoré sú navrhnuté v **programe pre špecializačné štúdium Ergoterapia pre zdravotnícke povolanie fyzioterapeut.** „Ergotesting a pracovná rehabilitácia“ (hodnotenie pracovného potenciálu,

vzťah profesia, pracovná a sebaobslužná činnosť - človek, vyhodnotenie aspektov sociálnych, právnych a ekonomických).

Ministerstvo zdravotníctva SR schválilo a akreditovalo IPR občanov so ZP ako jediné zriadenie na Slovensku, ktoré vykonáva komplexne pracovnú a sociálnu rehabilitáciu, ergoterapiu, ergodiagnostiku a testovanie zostatkového pracovného potenciálu využitím licencie Isernhagen Work System FCE (functional capacity evaluation).



## AKTIVITY NADÁCIE ANJELSKÉ KRÍDLA

**N**adácia Anjelské Krídla po projekte Vankúšik dnes dala na svetlo nový projekt **MEDVEDÍK pre detské príjmové oddelenie vo Fakultnej nemocnici s poliklinickou Žilina.**

Medvedíkovia budú robiť radosť hospitalizovaným deťom až do konca budúceho roka 2021. Hospitalizované deti dostanú už na príjmovej ambulancii ručne šitého mäkkého bavlneného medvedíka, ktorý budú mať pri sebe po celú dobu pobytu v nemocnici a následne si ho zoberú domov, kde ho mama bez problémov operie a môžu ho používať ďalej. Medvedíky majú deťom pomôcť zvládnuť náročné chvíle a psychický nápor v rámci hospitalizácie.

O tento projekt aj o dodanie medvedíkov na ambulanciu sa bude starať naša dobrovoľníčka Ema, študentka strednej zdravotníckej školy v Žiline.

Doniesli sme aj darčeky pod stromček a na Mikuláša.

**V** spolupráci so Slovenským Červeným Krížom Žilina a Nadáciou Anjelské Krídla mali dedkovia a babky na Mikuláša v zariadení pre seniorov SČK - **Dom sv. Lazara v Žiline dňa 6.12.2020** návštevu a samozrejme darčeky. Tie dostali aj opatrovatelky, ktoré sa o starých starajú s veľkou láskou. (samozrejme Mikuláš aj Anjel s negatívnym testom a rúškami = zodpovedný Mikuláš) Ďakujeme za krásne a plnohodnotné momenty.

**H**motná pomoc pred sviatkami nechýbala. Nadácia Anjelské Krídla poslala rodinám vďaka pomoci darcov, škôl, firiem a ľudí v priebehu Novembra a Decembra 2020 vyše 86 balíkov.

Ďakujeme každému, kto s nami pomáha nie iba pred sviatkami, ale je podporou a oporou ľuďom aj počas celého roku.



### NADÁCIA ANJELSKÉ KRÍDLA

Kontakt:

Slovenských Dobrovoľníkov 30  
01003 Žilina

info@nadaciaanjelskekridla.sk

[www.nadaciaanjelskekridla.sk](http://www.nadaciaanjelskekridla.sk)

fb: Nadacia Anjelské Krídla

Insta: Nadacia\_anjelske\_kridla



# DARUJTE NÁM

2% z vašich daní

## POMÔŽETE TÝM, KTORÍ TO POTREBUJÚ

Keď ochorie člen rodiny na zákernú chorobu, alebo po úraze ostane na vozíčku, ale aj ak sa narodí dieťa, ktoré má v lekárskej správe rôzne ťažké diagnózy, pre rodinu je to šok. Nevedia sa vysporiadať s myšlienkou, čo sa stalo, veľa krát sa pýtajú:

### Prečo sa to stalo? Prečo práve nám?...

Je to náročné na psychiku a keď si pomyslíme, že musia ešte riešiť byrokratickú odyseu s úradmi, nevedia na čo majú nárok, čo všetko podľa zákona môžu dostať z UPSVaR, tak sme tu práve pre nich.

Poradíme, pomôžeme, povzbudíme, s hlesom:

### „ZVLÁDNUŤ STAROSTLIVOSŤ O INAK OBDARENÉHO ČLENA RODINY SA DÁ.“

Hlavným cieľom a zameraním združenia je združovať postihnuté osoby a ich blízke osoby, resp. osoby žijúce v spoločnej domácnosti s postihnutými osobami, pomáhať im vo všetkých oblastiach života, podporiť integráciu postihnutých osôb do spoločnosti, pomôcť im pri zdoľávaní každodenných bariér a spoločenských predsudkov, podporiť ich vedomostný rast a prekonanie obmedzení každého druhu, pomôcť postihnutým osobám ísť hore a žiť bez bariér.

Za účelom dosiahnutia svojho cieľa sa občianske združenie bude zameriavať najmä na:

• pomáhanie napredovaniu rozvoja osobnosti postihnutých osôb bez rozdielu

na vek, postihnutie a pod.,

- **motiváciu** postihnutých osôb,
- **informovanie, pomáhanie, motivovanie a robenie radosti** postihnutým osobám,
- **podpora jedinečnosti** postihnutých osôb, rozvoj ich tvorivých schopností,
- **zlepšenie kvality života** postihnutých osôb a **skvalitnenie ich domáceho prostredia**,
- **zlepšenie života** postihnutých osôb prostredníctvom dostupných technických pomôcok, zdvíhacích zariadení a iných zariadení a pomoc pri manipulácii s týmito technickými zariadeniami,
- **riešenie technických parametrov** domácností s postihnutými osobami,
- **podporu slovenských výrobcov** technických zariadení pre postihnuté osoby,
- **zlepšenie právneho povedomia** postihnutých osôb ohľadne ich zákonných nárokov,
- **podporu každodenných aktivít** postihnutých osôb pre život bez bariér,
- **podporu a organizovanie** vzdelávacích, kultúrnych a športových aktivít pre postihnuté osoby,
- **podporu** v poradenskej, sociálnej, finančnej, zdravotnej a technickej oblasti života postihnutých osôb,
- **podporu a sprostredkovanie informácií** v sociálnych, zdravotných otázkach a možnostiach liečby, týkajúcich sa zdravotného postihnutia danej osoby,
- **prevádzkovanie vlastnej internetovej**

stránky, zverejnenie aktivít a spájanie postihnutých osôb za účelom skvalitnenia ich života,

- **tvorba, tlač a distribúcia časopisov, letákov, informačných prospektov**,
- **odborné poradenstvo**, spolupráca s odborníkmi a výrobcami technických zariadení,
- **organizovanie zbierok** pre finančné a materiálne zabezpečenie realizovaných projektov,
- **tvorba a poskytovanie vzdelávacích aktivít** rôznymi formami,
- **hmotná (finančná) a morálna pomoc** osobám s telesným postihnutím, pomoc pri rehabilitácii, zabezpečení prostriedkov na zakúpenie technických pomôcok,
- **navštevovanie domácností**,
- **zapojenie postihnutých osôb** do aktívneho celospoločenského života,
- **usporadúvanie konferencií, diskusných stretnutí, seminárov, kurzov a prednášok** zameraných na realizovanie účelu občianskeho združenia,
- **organizovanie workshopov, konferencií, školení a seminárov**,
- **iné projekty a aktivity**.

Za účelom plnenia svojho cieľa spolupracuje združenie s jednotlivcami, mimovládnyimi a neziskovými organizáciami, orgánmi štátnej a verejnej správy a môže byť členom iných organizácií doma aj v zahraničí.



**OZ INAK OBDARENÍ** • Sídlo: Tulská 2, 96001 Zvolen • IČO: 42396204 • Vznik: 22.5.2015  
Predsedníčka OZ: Iveta Burianeková • Tel.: 0903 534 767 • E-mail: inakobdareni@gmail.com

[www.inakobdareni.sk](http://www.inakobdareni.sk)

# NA KRÍDLACH ANJELOV

Túto akciu sme podporili **SPIG**  
2019

16. 12. 2020  
ŽIAR NAD HRONOM



Foto: Milan Maršalka, Richard Vrabec



# Dúška v srdci

13.12.2020 STARÁ TURÁ



Túto akciu sme  
podporili

**SPIG**  
zdržiavacie zariadenia

Foto: Igor Frimmel a Milan Maršalka



# SCHODOLEZY



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



**SPIG**

zdvíhacie zariadenia

SPIG s.r.o., Tulská 2, 96001 Zvolen, SK  
bezplatná linka 0800105707

[www.spig.sk](http://www.spig.sk), [www.inakobdareni.sk](http://www.inakobdareni.sk)





# 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](http://www.spig.sk) • [www.inakobdareni.sk](http://www.inakobdareni.sk)



# SCHODISKOVÉ PLOŠINY



**ZÍSKAJTE** schodiskovú plošinu so štátnym príspevkom a doplatkom z Klubu SPIG **BEZPLATNE!**



**SPIG**  
zdvíhacie zariadenia

SPIG s.r.o., Tulská 2, 96001 Zvolen, SK  
bezplatná linka 0800105707

[www.spig.sk](http://www.spig.sk), [www.inakobdareni.sk](http://www.inakobdareni.sk)







# SCHODISKOVÉ SEDAČKY



**ZÍSKAJTE** schodiskovú sedačku so štátnym príspevkom a doplatkom z Klubu SPIG **BEZPLATNE!**

**SLOVENSKÝ  
VÝROBCA**  
[www.slovenskyvyrobca.sk](http://www.slovenskyvyrobca.sk)

**SPIG**  
zdvíhacie zariadenia

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

[www.spig.sk](http://www.spig.sk), [www.inakobdareni.sk](http://www.inakobdareni.sk)





# STROPNÉ ZDVIHÁKY



**ZÍSKAJTE** stropný zdvihák so štátnym príspevkom a doplatkom z Klubu SPIG **BEZPLATNE!**



**SPIG**  
zdvihacie zariadenia

SPIG s.r.o., Tulsá 2, 960 01 Zvolen, SK  
bezplatná linka 0800105707

[www.spig.sk](http://www.spig.sk), [www.inakobdarení.sk](http://www.inakobdarení.sk)





# ZVISLÉ PLOŠINY



**ZÍSKAJTE** zvislú plošinu  
so štátnym príspevkom a doplatkom  
z Klubu SPIG **BEZPLATNE!**



SPIG s.r.o., Tulská 2, 96001 Zvolen, SK  
bezplatná linka 0800105707

[www.spig.sk](http://www.spig.sk), [www.inakobdareni.sk](http://www.inakobdareni.sk)





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](http://www.spig.sk), [www.inakobdareni.sk](http://www.inakobdareni.sk)



# VELA LÁSKY

25. november 2020  
Štós, Dom kultúry

Túto akciu sme  
podporili



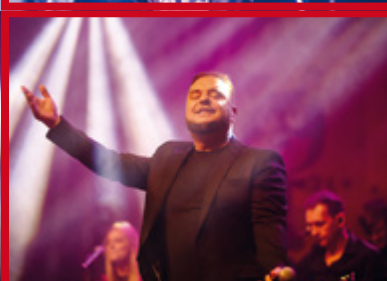
FOTO:  
Peter Ivan a Milan Maršalka



OBČIANSKE  
**MILAN ŠTEFÁNIK**  
 ZDRUŽENIE



OBČIANSKE ZDRUŽENIE MAILA ŠTEFÁNIK  
 USPORIADA V ROKU 2021 KULTÚRNE BENEFIČNÉ PODUJATIA  
 PRE OSOBY S MENTÁLNYM A ZDRAVOTNÝM POSTIHNUTÍM:



- 21. MAREC OBJATIE TÓNOV KINO JUNIOR, LEVICE
- 31. MAREC VEĽKÁ NOC V MARÍNE ŠLU MARŇA KOVÁČOVÁ
- 21. APRÍL RUKY SPOJA RUKY NÁRODNÉ REHABILITAČNÉ CENTRUM KOVÁČOVÁ
- 30. MÁJ CHYŤME SA ZA RUKY NÁDVORIE NEOGOTICKÉHO KAŠTIELA, GALANTA
- 11.-12. JÚN DOBRÝ FESTIVAL PRÍRODNÉ KÚPALISKO DELŇA, PREŠOV
- 22. AUGUST FESTIVAL OSMIDIV, AMFITEÁTER, BANSKÁ ŠTIAVNICA
- 29. AUGUST OPRI SA O MŇA AMFITEÁTER, PREŠOV
- 26. SEPTEMBER DÚHA V SRDCI MSKC, NOVÉ MESTO NAD VÁHOM
- 10. OKTÓBER NA KRÍDLACH ANJELOV MKC, ŽIAR NAD HRONOM
- 17. NOVEMBER SPOMIENKOVÝ KONCERT ŠLU, MARŇA KOVÁČOVÁ
- 24. NOVEMBER VEĽA LÁSKY DOM KULTÚRY, ŠTÓS



Vstup je bezplatný pre deti a osoby s mentálnym a zdravotným postihnutím  
 a pre členov klubu SPIG



FOTO: IGOR FRIMMEL, MAREK VACO, MILAN MARŠALKA A PETER IVAN



## PROJEKT LIST JEŽIŠKOVI

Aj napriek momentálnej situácii srdcia a očka detí nemôžu ostať bez lásky a radosti. List Ježiškovi má krásny ohlas medzi ľuďmi. Detičky do nadácie posielajú kresbičky ich snov a darcovia sny plnia. Je to krásna symbióza ľudí, spolupatričnosti a chuť navzájom si pomáhať. Darcovia zároveň majú možnosť pomáhať rodine aj počas roka. Máme veľa listov a snov a každý je splnený vďaka darcom a ich srdciam.



## S RDZIA SA SPOJA A VZNIKNE NIEČO KRÁSNE

Veľké poďakovanie patrí oddeleniu traumatológie v nemocnici v Žiline, anjelovi vrchnej sestričke Silvinke a aj celému kolektívu za pomoc pri odovzdávaní darčiek, ktoré vyrobili naši dobrovoľníci z nadácie. Spoločne sme odovzdali 14.11.2020 posolstvo lásky, nádeje a pomoci, ktorá išla ležiacim pacientom na oddelení.



## Vianočné želania mojich vnúčat a ich babky

Ako ten čas beží....

Opäť sú tu najkrajšie sviatky v roku - Vianoce.

Ulice sú vysvietené blikajúcimi hviezdami, sobmi, stromčekmi.

Reklamy lákajú ľudí do obchodov, aj keď tento rok pre pandémiu je ich výrazne menej.

Plná reklám je televízia, v schránkach rôzne letáky, na uliciach billboardy.

A tak sa hrieme kúpiť často úplne zbytočné veci. Internetový nákup bude len tak fľať. Áno, všetci máme v hĺbke duše nejaké želania. My postarší, aby sme boli zdraví, hlavne naše deti, vnúčatá, pravnúčatá... Ja už roky svojim najbližším darčeky nekupujem.

Dcéra aj syn najlepšie vedia, čo oni a ich deti potrebujú a my im radšej trošku prispějeme.

Manželovi - štandard... Ponožky, tielko, trenírky a pena na holenie.

Ale aj tak mi nedalo, aby som sa vnúčat nepýtala, čo by chceli od Ježiška tento rok.

Najstarší, devätnásťročný vnuk bude určite najradšej, keď bude mať v obálke pár eur a niečo si sám kúpi.

Desaťročný vnuk má problémy s jemnou motorikou, pretože sa skôr narodil.

Je veľmi šikovný a inteligentný, ale žiaľ, nestíha písať diktáty, alebo matematické príklady.

Aj keď chodí na olympiády, na vysvedčení má horšiu známku len preto, že nedokáže v časovom limite prácu dokončiť.

Jeho pranie? Babka, chcel by som strašne vedieť rýchlejšie písať, ale budem šťastný aj keď dostanem iba oriešok.

Osemročná sestrička má tiež svoje želanie. V triede majú spolužiačku, ktorá má päť súrodencov.

„Vieš čo, babka, ja by som chcela, aby Veronike z mojej triedy Ježiško doniesol novú vetrovku a čižmy, lebo už to má malé a zodrťaté.“

Dve vnučky bývajú ďaleko od nás.

Malej, takmer štvorročnej vnučke sa zžiarili pri mojej otázke očka a hovorí: „Vieš, babka, ja by som chcela veľký stromček s hviezdikami, so zvončekmi a aby maminka a tatinko neboli stále v robote.“

Jej staršia, osemročná sestrička sa pozrela do kamery cez skype, očka jej zvlhli a povedala mi: „Babka, ja si prajem len to, aby už zmizol ten hnusný koronavírus a aby som mohla prísť ku tebe a ku dedemu“ (dedka volá dede).

Krajší vianočný darček som v živote nedostala.

### Príbeh od pani Janky zo Žiliny

Slzičky padali jej, ale aj mne.

Je mi tak neskutočne smutno. Srdce mi zvierá a duša chce neustále kričať ... tak veľmi Vás ľúbim..

Čím to je, že v dnešnej mamónárskej, nenásytenej dobe majú naše vnúčatá takéto skromné želania? Či už všetko na svete majú?

Tak to teda určite nie... Asi sme tie naše deti dobre vychovali v láske. Snažili sme sa o to, celý život s manželom a oni to odovzdávajú deťom.

Nie k mamonu, ale k skromnosti, úcte a možno aj k tomu, že nemyslia iba na seba, ale aj na druhých. Som hrdá mamina aj babka. Som vďačná za každý deň, keď sme spolu a vidíme sa.

Slovo a objatie je v týchto dňoch obrovská vzácnosť a dar.

Želám Vám, aby sme všetci prežili tohtoročné Vianoce v prvom rade v zdraví, nech už tá nešťastná koronavírusová doba naozaj zmizne, aby sme sa opäť všetci stretli.

Tak veľmi túžim vidieť a objat' môjho syna a vnučky. Mám 70, chýbajú mi a nikto nevie, čo bude zajtra. Či vôbec budem mať ešte šancu byť s nimi. Toto je moje najväčšie, ale aj najskromnejšie želanie v tomto roku.

*S láskou a objatím pre každého z Vás,  
mama a babka Jana.*

„Skromnosť je prvosťou lásky.“ (Honoré De Balzac)

# Psychické choroby nie sú a nesmú byť dôvodom na vylúčenie takéhoto človeka zo spoločnosti

Aj napriek tomu, že žijeme v 21. storočí a považujeme sa za inteligentné bytosti, spoločnosť ešte stále nedokáže pochopiť a vyrovnáť sa s mnohým. Aj napriek tomu, že lietame do vesmíru, dokážeme vyvíjať a obsluhovať čoraz zložitejšie technologické zariadenia, naše myslenie nedokáže prekonať mnohé archaizmy a bariéry v našich hlavách. Na jednej strane ako tak dokážeme chápať fyzické zdravie, avšak čo sa týka duševného zdravia sa najmä slovenská spoločnosť nachádza niekde v dobe kamennej a podľa toho sa aj správa.

Svetová zdravotnícka organizácia definuje zdravie ako „stav kompletnej fyzickej, duševnej a sociálnej pohody a nielen ako stav neprítomnosti choroby a slabosti“. Napriek tomu, že to je užitočná a presná definícia, niekto to môže považovať za idealistické a nereálne. Podľa tejto definície Svetovej zdravotníckej organizácie, 70-95% populácie je nezdravých. Na duševné zdravie pôsobí mnoho faktorov. Na psychické zdravie a na vývoj jednotlivca vplývajú dedičné, konštitučné, chorobné, politické, kultúrne, ekonomické a sociálne faktory. Psychické zdravie jednotlivca ovplyvňuje najmä a predovšetkým prostredie, v ktorom žije.

V súčasnosti situácia aj napriek upozorneniam psychológov a sociológov dospela do tak alarmujúceho štádia, že v rebríčku OSN psychické choroby už predstihli aj rakovinu!!!

V našej spoločnosti však návšteva psychológa či psychiatra predstavuje pre človeka hanbu, pretože spoločnosť sa ho v tomto momente začne strániť a ostrakizovať ho. Posmievať sa mu. Archaizmus typu, že každý človek liečený na psychiatrii je blázon, v tichosti majorita spoločnosti akceptuje, aj keď pokrytecky si to za žiadnu cenu ale nechce priznať. Dokonca takýto človek nenachádza mnohokrát pochopenie ani vo vlastnej rodine, ktorá sa za neho hanbí, čím mu spôsobuje zhoršenie jeho zdravotného stavu.

V spoločnosti koluje veľa nepravdivých a skreslených názorov a informácií. Psychické choroby sú viac tajomným strašiakom ako normálnym a reálnym ľudským ochorením. Spôsobuje to v reálnom živote veľa problémov a prináša so sebou mnohé polopravdy a predsudky. Mnohé z nich sú v priamom kontraste a rozpore s odbornými poznatkami. Táto skutočnosť škodí pacientom, no škodí aj ich rodinám a okoliu. Škodí celej spoločnosti!!!

Medzi najčastejšie mýty, ktoré spoločnosť nedokáže a ani necíti potrebu pochopiť patria:

## „Psychické choroby nie sú chorobou.“

Vyžaduje si presnú diagnostiku a systematickú odbornú liečbu. Vyžaduje si pomoc a podporu rodiny, priateľov i celého oko-



lia. Nie je to prekliatie, ale normálna ľudská choroba. Napriek tomu panuje veľa skreslených názorov a neodborných a škodlivých postojev. Okolie v mnohých prípadoch tlačí na takéhoto človeka, aby sa vzchopil a prekonal svoje problémy. Naliehajú, aby postihnutý človek našiel v sebe silu na prekonanie ochorenia. Psychicky chorý človek si to uvedomuje a opakovane sa snaží s ochorením bojovať. No, neúspešne a bezvýsledne. Nevie si poradiť a naliehanie a tlak okolia mu nijako nepomáha, skôr škodí. Uvedomuje si svoj zdravotný problém. Chce ho prekonať, no nevie ako. Na jeho prekonanie potrebuje odbornú pomoc.

## „Psychicky chorý človek potrebuje podporu a pochopenie.“

Nie nátlak a naliehanie ! Či moralizovanie a poučanie. To všetko prináša opačný výsledok. Depresívny človek stráca postupne silu a motiváciu. Nedokáže sám a bez pomoci zvládnuť boj s touto chorobou.

## „Psychicky chorý človek je ani slabý a neschopný.“

To je nepravdivý až hlúpy predsudok. Je to skôr hlúpa nálepka. Nemá nič spoločné s reálnym stavom. Depresia nemá nič spoločné s intelektom. Nemá nič spoločné s morálnym a duchovným rozmerom človeka. Depresia je len choroba. Choroba, ktorá sa dá liečiť a vyliečiť. Nie je to žiadna hanlivá nálepka, len normálne ochorenie. To by si malo okolie jasne uvedomiť. Depresia nevedie ani k poklesu inteligencie, ani odborných a profesionálnych schopností. Počas ochorenia môže klesať výkonnosť a koncentrácia, ale schopnosti a vedomosti sú nedotknuté.

Avšak ...

## „Psychická choroba nie je boží trest, ani prekliatie.“

Môže postihnúť každého. Bez ohľadu na vek a postavenie. Hľadať vinu, či konkrétneho vinníka je úplne irelevantné. Môže tam byť genetická predispozícia, za ktorú nikto nemôže. Môže to byť dlhodobý a kumulovaný stres. Môžu to byť neočakávané a traumatické udalosti v živote. Môžu to byť telesné ochorenia ako je to napríklad v prípade únavového syndrómu.

Jedným zo základných kameňov okrem odbornej liečby je empatická rodina a blízki priatelia. Skutoční, nezištní a spoľahliví priatelia. Priatelia, ku ktorým máme dôveru. Priatelia, ktorým na nás skutočne záleží. Priatelia, ktorí majú pre nás čas. Takí, ktorí sú nám ochotní venovať to najdôležitejšie, čo majú. To je pozornosť! Priatelia sú nablízku, aby nás vypočuli a spoločne s nimi hľadali východiská. Ich prítomnosť a ochota počúvať majú v mnohých situáciách nenahraditeľný význam. Je to veľmi účinná a jednoduchá forma prevencie pred depresiou. Nikto nie je depresiou ohrozený tak, ako osamelý človek bez rodiny a priateľov. Rozhovor s priateľom znamená pre vystresovaného a duševne vyčerpaného človeka možnosť, ako sa zbaviť napätia a vnútornej záťaže. Komunikovať o probléme znamená možnosť ventilovať nahromadené problémy a uvoľniť nahromadené negatívne emócie. Komunikácia prináša úľavu i nadhľad.

## A čo na záver?

Ak ste sa dostali až sem, pokúste sa zamyslieť nad tým, čo ste čítali. Pokúste vo svojich myšliach prelomiť bariéry. A čo ešte? Pokúste sa prosím Vás byť ľuďmi. To na začiatok stačí. Potrebujeme to všetci, všetci bez rozdielu...

text: Peter Hraško, foto: pixabay.com



## 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.<sup>37)</sup>

**(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, výťah, 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 poistenia<sup>37)</sup> 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 zaviní 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 kalendárneho 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 príspevok, 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 peňažného 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 poskytovaných 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 predmetom 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 zdravotným 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 nepožiadala 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 možno 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 komunikáciách<sup>38</sup>) 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 fyzická 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<sup>1a</sup>) špecializovanom zariadení<sup>1a</sup>) dennom stacionári<sup>1a</sup>) alebo preukáže, že sa jej bude poskytovať sociálna služba v domove sociálnych služieb<sup>1a</sup>) špecializovanom zariadení<sup>1a</sup>) alebo dennom stacionári<sup>1a</sup>) 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<sup>1a</sup>) špecializovaného zariadenia<sup>1a</sup>) alebo denného stacionára<sup>1a</sup>) 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 služieb<sup>1a</sup>) alebo špecializovanom zariadení<sup>1a</sup>) zabezpečuje najmenej jedenkrát v týždni jeho preprava do domova sociálnych služieb<sup>1a</sup>) alebo špecializovaného zariadenia<sup>1a</sup>) a najmenej jedenkrát v týždni preprava z domova sociálnych služieb<sup>1a</sup>) alebo špecializovaného zariadenia<sup>1a</sup>) alebo

**c)** fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím navštevuje školu najmenej dvakrát v me-

siaci 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 zdra-

votným 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 uplynulo najmenej sedem rokov a

**a)** fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím sa zaviazala, 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 zaviazala, 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, nesplní 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 neposky-



tuje 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 vydanjej 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, vyplatí 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/>

## 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 hradené, podobne aj množstvo iných pomôcok je hradených 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:

- **žiadost' o preukaz osoby s ťažkým zdravotným postihnutím**
- **žiadost' o peňažné príspevky na kompenzáciu ŤZP**

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.

Žiadost' musí obsahovať meno a priezvisko osoby, ktorá žiada o priznanie peňažného príspevku na kompenzáciu, o preukaz ŤZP 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. Žiadost' 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. Žiadost' o priznanie peňažného príspevku na opatrovanie musí obsahovať aj potvrdenie o príjme osoby zo zamestnania za kalendárny mesiac, v ktorom bola podaná žiadost'. 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 žiadost' 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.

### PARKOVACÍ PREUKAZ

Ak bude v posudku určené, že osoba s ŤZP je odkázaná na individuálnu prepravu, môže požiadať aj o parkovací preukaz do auta. Potrebuje vyplniť zvlášť žiadost' o vydanie parkovacieho preukazu, priložiť lekársky nález a fotku. Potom už len čakať na schválenie. Keď dostane preukaz, treba ho umiestniť v prednej časti auta tak, aby bola jeho predná časť jasne viditeľná a vydáva sa na neobmedzený čas. Vodič takto označeného auta môže stáť na mieste vyhradenom pre invalidné osoby a nemusí dodržiavať zákaz stáť na nevyhnutný čas. Ak je to nevyhnutné, môže vodič takého auta vchádzať aj tam, kde je dopravnou značkou vjazd povolený len vymedzenému okruhu vozidiel a do pešej zóny.

### PREUKAZ ŤZP

Preukaz fyzickej osoby s ťažkým zdravotným postihnutím slúži na uplatnenie zliav a výhod (napríklad v doprave, kultúre, v oblasti miestnych daní).

Výšku zliav a výhody určujú dotknuté rezorty alebo konkrétni poskytovatelia služieb.

Odporúčame, aby sa osoby s ŤZP informovali, či napríklad konkrétny prepravca, organizátor kultúrneho podujatia, športového podujatia poskytuje zľavy alebo iné výhody držiteľom preukazu fyzickej osoby s ŤZP.

### Ako získať preukaz

Úrad vyhotoví preukaz, ak z právoplatného rozhodnutia o peňažnom príspevku na

kompenzáciu alebo z právoplatného rozhodnutia o preukaze fyzickej osoby s ŤZP vyplýva, že ide o fyzickú osobu s ŤZP. Preukaz osoby s ŤZP so sprievodcom sa vyhotoví osobe s ŤZP, ak je odkázaná na sprievodcu = pomoc inej osoby alebo na pomoc psa so špeciálnym výcvikom pri zabezpečovaní pohybu, orientácie a komunikácie so spoločenským prostredím.

Žiadost' o vyhotovenie preukazu fyzickej osoby s ŤZP a preukazu fyzickej osoby s ŤZP so sprievodcom je potrebné podať na príslušný úrad práce sociálnych vecí a rodiny. O preukaz môže oprávnená osoba požiadať aj žiadost'ou podanou elektronickými prostriedkami a podpísanou zaručeným elektronickým podpisom oprávnenej osoby.

# MIKULÁŠ 2020

Tento rok bol, vzhľadom na COVID 19, pre všetkých náročný a ťažký.

Preto keď prišla Majka Helexová s nápadom urobiť „putovného“ Mikuláša - čiže 6.12. navštíviť rodiny, ktoré boli nejakým spôsobom súčasťou SPOSA BB (ako členovia, klienti, priaznivci alebo dobrovoľníci) - zarezonovalo to vo mne a bez váhania som súhlasila, že pomôžem.

V prvom rade sme vyrobili pláténé čižmičky, do ktorých sme nabalili sladkosti a ovocie pre deti. Práca to bola mravenčičia, ale radostná. Dobrovoľníčka Helenka spolu s Majkou čižmičky ušili a všetci dobrovoľníci v SPOSE BB sa podieľali na ich zdobení servítkovou technikou.

Zdobili sme, žehlili, chystali. Ani sme sa nezdali a vytvorili sme vyše stovky čižmičiek. Zámer bol jasný - urobiť radosť, potešiť oko aj dušu.

Organizácia celej akcie nebola jednoduchá, no Majka to zvládla na výbornú a všetko klapalo ako hodinky. O všetkých, ktorí sa mikulášskeho putovania zúčastnili, bolo postarané. Ráno na nás v Lokálnom priestore SPOSA čakali raňajky - obložené chlebičky a káva (od pani Trubianskej), cez obedňajšiu prestávku sme si dali zaslúžené rezne od Majky a asi tretiu kávu, aby sme mali energiu pokračovať ďalej. Nakoniec mikulášskeho dňa sme sa vrátili do LP SPOSA, kde sme sa prezliekli a s dobrým pocitom sa rozšli domov.

V deň „D“ som sa s radosťou prezliekla za čerta, veď prečo nie :)

Spolu s Mikulášom, jeho pomocníkom a učňom Vianočným škriatkom, dvoma anjelmi a dvoma čertmi sme vytvorili Mikulášovu skupinku, ktorá v ten deň rozdávala radosť a smiech, ale aj trochu strachu - lebo keby deti neboli dobré, zobrali by sme ich my, čerti, so sebou. Všetky deti nás však básničkou a úsmevom presvedčili, že dobré sú :)

Bol to zážitkový deň. Od rána sme makali a zároveň sme sa bavili. Rozdali sme 38 balíčkov, okrem toho aj veľa ďalších drobností, ktoré sme mali so sebou v košíku pre náhodných okoloidúcich (ďakujeme PSS a.s. za reklamné predmety).

V očiach každého dieťaťa, ku ktorému sme prišli, žiarila radosť i trocha hanblivosti, lebo povedať básničku pred Mikulášom nie je až také jednoduché, ako si to dospelí predstávajú. Pre deti je to dôležitá vec!



V očiach a tvárach rodičov bolo vidieť radosť, vďačnosť a hrdosť na svoje deti.

Každý balíček, každá čižmička, ktorá našla svojho majiteľa či majiteľku, splnila svoju úlohu - potešila srdiečko a dušu.

Okoloidúci, ktorých sa pri nás zastavili, mali hneď lepšiu náladu, odchádzali od nás so smiechom a želaním všetkého dobrého.

Celý deň sme tešili iných a tešilo to aj nás.

A naša odmena? Predsa tá najkrajšia - radosť v detských očiach, smiech, dobrá nálada a želania, aby sme prišli opäť, keď sme im kývali na rozlúčku. Na druhý deň nás zasypali virtuálne správy, v ktorých boli slová vďaky a nadšenia za radosť, ktorú sme priniesli.

Pretože o tom to je... nie o materiálnych veciach, nie o sláve, ale o tom, že oslovíte ľudí, že sa dotknete ich srdca, že deti aj napriek počiatocnému strachu (lebo tu hlavne čerti

úradovali) sa rozosmejú a pochopia, že to „bu bu bu“ je len akože...

A preto sa aj ja chcem zo srdca poďakovať Majke Helexovej a všetkým, ktorí boli v tíme „Mikuláš“ menovite - Peter Šiandor, Katarína Donovalová, Klaudia Karová, Mária Filipová a Martina Valčíčková.

Rozdávať radosť nie je samozrejmosť, rozdávať radosť je poslanie. Ľudia zo SPOSY BB a tí, ktorí s našim občianskym združením spolupracujú, to dobre vedia, a preto robia veci s láskou a nadšením.

Mikuláš je za nami, a tak vám všetkým želim krásne Vianoce plné radosti, lásky, pokoja a šťastia a nech je Nový rok 2021 taký, ako si ho urobíme, želáme a vysnívame.

S čertovsky dobrou náladou a pozdravom na krídlach anjelov :)

Alenka Slivková SPOSA BB

# Rok 2020, rok zrkadiel

Spomínam si na ohňostroj na prelome rokov 2019-2020, ako sa všetci tešili a priali si všetko dobré. **Rok 2020 však priniesol úplne novú výzvu pre ľudstvo.** Priniesol **COVID 19.** Vlastne on tu už bol, ale potichu si otváral brány a bráničky. Kolonizoval mestá, neskôr celé krajiny. Tichý bojovník, bez násilia prenikol všetko. Najprv telá, potom médiá, celé spoločnosti. Rozdelil mienky bežných ľudí, politikov, kultúr, vlád. Uzavrel rodiny, školy, kultúru, obchody, nemocnice, domovy dôchodcov. Ľudia ostali závislí na internete, tí, ktorí ho majú. Ostatní zostali sami. Zomrel bežný sociálny kontakt, ktorý bol pre spoločnosť homo sapiens základom postupu pred tisíckami rokov.

Vraciame sa? Alebo naša kultúra má postúpiť ďalej? Kam však? Zničili sme vo „vyššom záujme“ prírodu, zdevastovali lesy, otrávil vodu, z oceánov sme urobili obrovské smetiská, ktoré už tvoria plastové kontinenty. Všade samé kampane, ďalšie papiere, plasty, reklama. Pri všetkom, čo robí reklamu na čokolievku, vzniká stále odpad.

**Autizmus,** nespočetné poruchy správania u detí či nárast psychiatrických porúch aj u dospelých je stále sa zväčšujúcim zrkadlom, ktoré svojou obrovskou plochou odráža to, čo sa nezvládlo za tisíce rokov civilizácie homo sapiens. Všetky traumy v podobe hriechov ospravedlňovaných „vyšším princípom“ nás dnes priviedlo k tomu, aby sme sa začali zamýšľať nad tým, čo všetko vo svojich životoch potrebujeme.

Denne nás otravujú reklamou - idú Vianoce, kúpte to, či tamto. Naše domácnosti sú preplnené nadbytkom jedla, handier, hračiek, vymožeností starnúcej techniky. Hráme sa na charitu, keď skladujeme haldy týchto zvyškov našich nenaplnených brúch a pcháme to ľuďom na pokraji spoločnosti, ako záchranu nášho ega.

Zabudli sme na mnohé aspekty skutočného života, prestali sme tvoriť spolu, každý chce byť viac ako ten druhý. Zabudli sme na hodnoty komplexnej rodiny: starí rodičia, rodičia, deti... Práve Corona ukázala naše najvyššie pokrytectvo v tých najjasnejších farbách. Celé mesiace nemali rodiny čas ísť do ústavov za svojimi blízkymi a zrazu už nemôžu, nesmú, lebo sú v ohrození života ich príbuzní. A teraz by veľmi chceli vidieť svojich rodných a blízkych.

Zabúdame na fakt, že ohrození sme každý jeden deň nášho života miliónom nebezpečenstiev, ktoré číhajú na základe našich ale aj na základe rozhodnutí iných ľudí.

Každý človek, ktorého stretne, je naším osobným zrkadlom. Ak nám na ňom niečo imponuje alebo naopak vadí, znamená to, že sa treba pozrieť na vlastné fungovanie.

**Zmena** - najťažšie slovo, no hlavne jeho obsah.

Keď sa pozeráme fyzicky do zrkadla a nepáčime sa sami sebe - či už sme tuční, chudí, zvráskavení, špinaví, bledí - môžeme siahnuť po šminkách, zísť do fitnessu, zdravšie sa stravovať, navštíviť kozmetičku.

To všetko je o tom, čo vidíme okom. Pozrieť sa do zrkadla duše je ťažšie. Príčina toho, čo vidieť navonok, je zakorenená hlboko v nás. Traumy z detstva prenášané opakovanými vzorcami správania, ukrývanie a zastieranie pravdy, rodinné psychózy, ktoré pretrvávajú a násobia svoju obľudnosť vo formách správania sa našich potomkov.

Odsúdenie, cesta k prijatiu. Zvláštna veta? Skúste sa ako sudca pozrieť na pohnútky, prečo súdený urobil to, začo je súdený. V mnohých aspektoch nájdete seba samého. Ako ten, čo správanie spustil alebo ako ten, čo už to urobil. Ak by som sa ja osobne, ako pisateľka článku považovala za neomylnú, klamala by som. Mojih osobných omylov a nie správnych rozhodnutí sú stovky. Malých i veľkých. Ale vo chvíli uvedomenia si týchto „nesprávnych“ postojov, vo chvíli prijatia vlastnej nedokonalosti, menia sa ďalšie rozhodnutia v podobných životných okolnostiach k lepšiemu. Tým prídeme zmena. Zmena je v tom, že prestaneme priťahovať niektorých ľudí alebo opačne, prídu ľudia, ktorí ladia s nami v našich nových postojoch a vytvoríme si tak vzájomne nové príležitosti na životné skúsenosti.

Pandémia nás prišla rozdeliť, ale aj spojiť po novom. Rozdeliť môže celé masy, ale ak spojí vnútorný svet niektorých ľudí, môže nastúpiť ozdravný proces celých kultúr.

Čo potrebuje človek k životu? Keby sme všetko, čo bolo doteraz vyrobené, používali na svoje základné potreby, myslím to hmotné, vystačilo by to všetkým.

Keby sme nestrácali čas prechádzkami vo veľkých obchodoch, kde už nevieme čo a začo by sme kúpili, ostal by nám čas na našich starých rodičov a slabších.



V momente, keď sa dotknete seba, prijmete svoju nedokonalosť a povýšite túto schopnosť na silnú stránku seba samého, môžete otočiť celé koleso života svojho i mnohých iných.

Rok 2020 je rokom zrkadiel, zväčšovacích skiel. Ak sme pripravení na zmenu, uvidíme zrýchlenie času, ktorý nastal a ktorý prišiel kvôli tomu, aby nás zachránil. Vnútorne sme na krátky čas dostali príležitosť uzrieť to, čo nám pomôže prežiť. Obnova starých „hodnôt“ bez prímiesi vlastníctva, dogiem a dohôd, ktoré boli kedysi vyriešené. Máme šancu poučiť sa, odstrániť to, čo poškvrnilo naše korene, vyliečiť sa a začať úplne inak.

Vybrať najslabšie ohnivé reťazi a zistiť ich najsilnejšiu stránku, práve v týchto najslabších ohnivkách je uložená sila rodovej reťaze. Kto má pochopiť, chápe, kto nie, neskôr pochopí...

Prajem sebe, ale aj vám, ktorí budete tento článok čítať, veľa síl v nahliadnutí do hĺbiny svojej duše, veľa lásky k sebe samým, aby vám pomohla prijať seba. Prijat' sa vo všetkých entitách, „pestrotieňoch“, odtieňoch. Silu pretažiť svoj život na novú nádej pre seba a ostatných, ktorých v roku 2021 stretnete.

*Nech rok 2021 je Inak obdarený!  
Mária Helexová Babalová*

## Pranie

*Limity sú v živote dôležité... osobné, partnerské, každé.*

*Aj ľudia sú limitovaní sami.*

*Niektorí sú z limitovanej série.*

*Takže nech nový rok 2021 je rešpektovaný limitmi nás všetkých.*

*Mária Helexová*

# Žime zdravo s prof. Katarínou Horákovou

## POSLOVIA DOBREJ NÁLADY

V mozgu existujú tri hormóny, ktoré ovplyvňujú náladu. Sú to: **serotonín, dopamín a noradrenalín**. Nazývajú sa tiež **neuroprenášače** (chemický poslovia), pretože odovzdávajú informácie v mozgu a v nervoch z bunky do bunky.

**Serotonín** je neuroprenášač, ktorý pri optimálnej hladine vyvoláva pocit optimizmu, oddychu, schopnosť sústrediť sa. Váška vysoká hladina serotonínu v nás môže naopak vyvolať aj pocit únavy a lenivosti. Nízka hladina serotonín zase vyústi do depresívnej nálady, ťažkostí so spánkom, slabej koncentrácie a zvýšenej žiadostivosti po jedle.

**Dopamín a noradrenalín** vyvolávajú pocity čulosti, rýchlej reaktivity a mentálneho postrehu. Nízka hladina týchto neuroprenášačov zasa vyústi do depresívne nálady, únavy a slabej koncentrácie, kým vysoké hladiny môžu spôsobiť nervozitu, rozrušenie, znepokojenie, úzkosť alebo strach. Jeho nedostatok v bazálnych gangliách mozgu súvisí so vznikom Parkinsonovej choroby, naopak zvýšená hladina so schizofréniou.

Veľmi dôležitý je **správne vyvážený pomer** medzi spomínanými prenášačmi, lebo len vtedy sú schopné zabezpečiť optimistickú a šťastnú náladu. Ak sú tieto neuroprenášače medzi sebou v nevyváženom stave, nevyhnutne nastávajú zmeny k horšiemu aj v nálade.

Mozog syntetizuje tieto neuroprenášače z aminokyselín zo „stavebných kameňov“ bielkovín. Surovinou pre všetky pozitívne vnemy sú dve z celkovo 22 rôznych aminokyselín, ktoré tvoria naše telo - a to **tryptofán** a **fenylalanín**. V protiklade k aminokyselinám svalov a spojivového tkaniva iba tieto



dve špecifické psychoaktívne aminokyseliny musíme mať v dostatočnom množstve, aby sme si udržali dobrú náladu. Fyzicky zdravé osoby ich majú v medzimizgu vo vysokej koncentrácii. Ak však prežívame stavy strachu či depresie máme ich nedostatok a preto musíme zvýšiť podiel týchto dvoch psychodynamických základných surovín o 30 percent. Tryptofán sa v mozgu potom bleskurýchle premení na serotonín, kým fenylalanín cez tyrozín na dopamín a noradrenalín.

Ak trpíme nedostatkom psychosurovín mozgových a nervových bunkách môže sa to prejaviť nasledujúcimi spôsobmi:

- **nedokážete sa tešiť zo šťastnej správy,**
- **nedokážete sa nadchnúť**
- **neviete sa z ničoho tešiť.**

Len v nervových bunkách sa totiž vytvárajú pri radosnej správe neuroprenášače serotonín, dopamín a noradrenalín, ktoré roznášajú radosť a šťastie do celého tela.

### Mieru nášho šťastia môže ovplyvniť

**Serotonín - hormón šťastia** človeka urobí veselú bytosť a dodáva mu prehľad. Dostatočnú tvorbu serotonínu si môžeme vyprodukovať sami pomocou primeranej výživy. Na to, aby telo vyrobilo dostatok hormónu šťastia potrebuje dostatočné množstvo aminokyseliny tryptofánu. Hladina tryptofánu v krvi rozhoduje o tom či sme vážni, nešťastní a trpíme depresiou, či celý život bojujeme proti vetru alebo sme priazňou obdarení moreplavci s vetrom v plachtách. Teda **tryptofán je meradlom šťastia**, zbavuje stresu a pomáha tiež pri poruchách spánku.

Aby sme dosiahli zvýšenie produkcie serotonínu, siahnime po potravinách bohatých na sacharidy - cestoviny, zeleniny bohaté na škrob, zemiaky, cereálie, chlieb. Sacharidy zvýšia absorpciu tryptofánu, ktorý sa v mozgu, ako som už spomínala, premení na serotonín. V priebehu asi 30 minút po zjedení sacharidovej desiatej sa budeme cítiť spokojnejší, sebaistejší a oddýchnutí. Tento účinok potrvá až niekoľko hodín.

### Čo potrebujeme na výrobu hormónov šťastia?

Mali by sme sústavne dopĺňať naše nervové zásoby aminokyselinami **fenylalanínom** a **tryptofanom**, aby sme boli srdeční a šťastní, mali zmysel pre spoločnosť, súťaživosť, podnikavosť a nápaditosť. Na produkciu vlastných hormónov šťastia, pozitívneho myslenia a dobrej nálady sú však dôležité i ďalšie bio - substancie - niektoré vitamíny a minerálne látky. Predovšetkým **vitamíny C a B<sub>6</sub>** sú tak dôležité ako baktérie v digitálnych hodinách pri premene fenylalanínu na noradrenalín a tryptofánu na serotonín. Výskumy dokázali, že ich nedostatok, ako aj veľmi nízka hladina vitamínov **B<sub>9</sub>** (kyselina listová) a **B<sub>12</sub>** v krvi, sú **sprevodnými faktormi depresie**.

Okrem vitamínov je veľmi dôležitý tiež minerál **horčík**, ktorý zohráva kľúčovú úlohu pri prenose signálu v nervoch. Preto jeho nedostatok môže zapríčiniť veľký počet psychologických zmien vrátane depresie. Symptómy nedostatku horčíka sú však nešpecifické - vrátane slabej pozornosti straty, pamäti, pocitu sústavnej únavy, strachu, nespavosti, tiku, kŕčov a závrate.





## Správna výživa - prameň dobrej nálady

Odborníci odporúčajú jesť denne päť menších porcií jedál, vždy s bohatým obsahom vitamínu C. Aby sme načerpali viac „psycho-surovín“ do buniek mozgu a nervov.

- Obzvlášť bohatými na **vitamín C** sú ovocné druhy ako kiwi, pomaranče, citróny, maliny, jahody, egreše, čierne ríbezle, josta, černice šípky a rakytník. Zo zeleniny sem patrí zelená paprika, kaleráb, ružičkový kel, zelený hrášok, špargľa, kôpor, karfiol, brokolica, petržlenová vňať aj pažítka.
- V každom prípade je **najlepší darca vitamínu C** okrem rakytníka, čerstvo vylišaná citrónová šťava. Nie len preto, že tento vitamín potrebujeme pre syntézu hormónov dobrej nálady, ale aj na okyslenie žalúdočnej šťavy citrónovou šťavou. Prečo? Vo veku medzi 35. až 40. rokom trpí totiž stále viac ľudí na zníženu tvorbu, ba dokonca aj stratu kyseliny solnej v žalúdočnej šťave, preto sa u nich zle spracúvajú bielkoviny - kyselina solná a enzým pepsín sa spoločne podieľajú na trávení bielkovín v žalúdku. Každý, kto **je pod vplyvom stresu**, potrebuje viac vitamínu C a mal by si ho preto zabezpečiť okrem stravy aj vo forme výživového doplnku.
- **Ak sme bez nálady** a potrebujeme si zvýšiť produkciu serotonínu, siahneme po potravinách bohatých na sacharidy. Nie všetky sacharidy sú však schopné rovnako ovplyvniť náladu. Najlepší spôsob konzumácie sacharidov je vo forme celozrnných cereálií a zložených sacharidov. Prečo? Tieto potraviny sa v tráviacom trakte rozložia postupne až po dlhšom čase a tým udržiavajú konštantný prítok serotonínu do nášho tela. Ideálne sú celozrnné cestoviny, zelenina a ovocie bohaté na škrob, zemiaky, cereálie (najlepšie ovsené vločky), chlieb, ryža natural a podobne.
- **Ak sme emotívne nestabilní, podráždení a Chceme mať viac radosti zo života nutne potrebujeme vitamín B<sub>1</sub>**. zvlášť bohaté sú slnečnicové semená, pšeničné klíčky, pistácie, celozrnné obilie, pohánka, pивovarské kvasinky, nelúpaná ryža, zelený hrášok, zemiaky.
- **Ak sa cítime unavení**, sila bielkovín nám môže dodať to, čo potrebujeme. Bielkoviny podporia produkciu dopamínu a noradrenalínu, ktoré nám dodávajú bystrosť ducha, mentálnu energiu a schopnosť rýchlejšie reagovať. Ideálna je hydina, ryby, nízkotučný syr spoločne s čerstvým šalátom a zeleninou. Takisto sójové bôby a najmä výrobky z nich kvôli ich vysokému obsahu vitamínov B1 a B3, lecitínu, vápnika a horčička, ktoré veľmi priaznivo pôsobia na nervovú sústavu. Mnohí odborníci odporúčajú dokonca nahradiť mäso sójou, pretože zistili jej blahodarné účinky pri neurózach, depresiách, psychóze, roztrúsenej mozgovej skleróze a podobne.

- Na zabezpečenie významných zásob **vitamínu B<sub>6</sub>** je vhodná najmä pečienka, sójové bôby, pšeničné klíčky, vlašské orechy, ryby, banány, špenát, avokádo, celozrnné obilie. Vhodné jesť aspoň raz denne müsli. Veľmi dobré ako prídavok sú tiež pivovarské kvasnice - PANGAMIN z lekárne.
- Dobrým zdrojom **kyseliny listovej (B<sub>9</sub>)** sú klíčky pšenice, pečienka, sójové bôby, vaječný žltok, šošovica, celozrnné obilie, zelená listová zelenina, brokolica, karfiol, šalát. Dobrým žriedlom **vitamínu B<sub>12</sub>** sú pečienka, ryby (sleď, makrela, sardinky v oleji, pstruh), vaječný žltok, mäso, kura a mliečne výrobky.

## Prečo je šťastie zdravé

Pocit šťastia - či už ho porovnávame s optimizmom, radosťou, pohodou, osobným úspechom alebo menovanými faktormi dokopy - ide ruka v ruku so zdravšími návykmi. Ľudia v dobrej nálade majú tendenciu jesť lepšie, častejšie cvičia a majú lepší spánok ako tí, ktorí nie sú šťastní. Mohlo by to byť šťastie preto, že pri zdravom životnom štýle môžeme skôr dosiahnuť naše ciele, **čo vedie ku šťastiu**. Avšak okrem týchto zdravých návykov výskum naznačil, že pozitívny mentálny stav má viac priamych účinkov na naše telo.



- **Horčík** je vo vyšších koncentráciách v zelenej zelenine - kde je súčasťou zeleného farbivá chlorofylu, ďalej v datliach, v sušených marhuliach, banánoch, ostružinách, malinách, kivi a jahodách.
- **Mangán** - najlepším zdrojom sú jedlé gaštan, sójová múka, ovsené vločky, zelenina, strukoviny, ovocie, orechy, ale aj mäso hydiny a vtákov. Vysoký obsah mangánu majú aj niektoré koreniny, napríklad čierne korenie, klinček a zázvor.

Toto všetko znie síce dosť komplikovane, ale malá tovareň na šťastie v našom metabolizme nutne potrebuje tieto látky. Nálada sa zlepší už po dvoch týždňoch. Po štyroch alebo šiestich týždňoch už nemusíme natoľko dbať na jednotlivé živiny a môžeme akceptovať všeobecné pravidlá plnohodnotnej, zdravej stravy. Aj tu však naďalej platí, že vitamín C vitamín B<sub>6</sub> a horčík by sme mali prijímať v dodatočnom množstve vo forme kyseliny askorbovej, pivovarských kvasníc a výživových doplnkov.

**Positívne myšlienky a postoje** podnecujú zmeny v našom tele, ktoré vedú:

- k posilneniu imunitného systému,
- ku zvýšeniu pozitívnych emócií
- k zníženiu bolesti a chronických chorôb,
- k oslobodeniu sa od stresu.

Štúdie potvrdzujú, že šťastie, optimizmus a spokojnosť a ďalšie pozitívne psychologické atribúty súvisia s nižším rizikom srdcových chorôb. Dokonca je vedecky dokázané, že **šťastie môže vplývať na činnosť našich génov** - zapnúť ich alebo vypnúť! Tím výskumníkov na Kalifornskej univerzite v Los Angeles (UCLA) ukázal, že ľudia s hlbokým pocitom šťastia a spokojnosti mali nižšiu hladinu expresie zápalových génov a silnejšiu antivírusovú a protilátkovú odozvu.

Viac sa dočítate v knihe od K. Horákovej  
**„Ako mať zdravý mozog v každom veku“**

Fotografie: [www.freepik.com](http://www.freepik.com)  
[www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

## AKO VYTVÁRAŤ SIEŤ PRIATEĽOV



Človek je svojou podstatou spoločenský tvor. Priatelia sú veľmi dôležitou súčasťou života každého z nás.

Na svojej ceste životom stretáme mnohých ľudí, aj keď nie všetci sa stanú našimi priateľmi. Čím to je?

Podľa môjho názoru je dôležité, s kým máme spoločný cieľ, kam smerujú naše snahy, ale aj účel, to značí, ako dosahujeme svoje ciele, prečo robíme to, čo robíme.

Stretla som sa s názorom, že účel nie je podstatný, moja skúsenosť je ale iná.

Účel je podľa mňa jednou z najdôležitejších vecí, určuje dlhodobú úspešnosť vzťahov. Čo tým myslím? Je to veľmi jednoduché. Ak máte spoločníkov, je dôležité, že ste sa zhodli, aký cieľ vaša firma bude dosahovať, možno dokonca aj spôsob, ako ho bude dosahovať. To je super.

Ale ak vy robíte veci preto, lebo vás napína svojou prácou pomáhať ľuďom, (klientom, pracovníkom, podporou dobrých aktivít), ale váš spoločník potrebuje nové auto, dom, „moc“, „vládu“ strachom, tlakom, manipuláciou, či zákulisné ťahy, tak vám garantujem, nebudete dlho spolu. Preto je dôležité vedieť, prečo ľudia vo vašom okolí robia, to čo robia, lebo cieľ môžete mať spoločný, ale účel nie.

Ľudia zvyčajne chcú byť dobrí, chcú robiť dobré veci. Ak sa tak nedeje, je niečo v minulosti človeka, čo predstavu o dobre pokrivilo. Paradoxne, v takomto „pokrivení“ sa človek domnieva, že robí dobre (musí sa chrániť, nepopustiť za žiadnu cenu, čo ak by sa zasa sklamal a pod.)

Väčšina týchto vecí je príčinou nepochopenia, nedorozumenia. Preto nie každý obchodný zástupca získava každého klienta, ale aj preto

sa človek nezaľúbi do každého človeka. Naše „pokrivenia“ nám priťahujú podobné.

Ľudia sú ochotní zdieľať priestor a čas hlavne vtedy, keď rozumejú človeku, situácii a sú s tým v súhlase. Preto je dôležitá komunikácia. Všetko je možné riešiť komunikáciou, ktorá prináša pochopenie, porozumenie. Pochopenie nemusí nevyhnutne priniesť aj súhlas, ale s pochopením prichádza rešpekt. Rešpekt je niečo veľmi dôležité a potrebuje ho každý človek. S niečím nemusíme súhlasiť, ale ak rozumieme, vieme rešpektovať.

Ja osobne nelámam hneď palicu nad človekom, ani keď sa mi snažil ublížiť. Zvyčajne ho k tomu vedie strach. Pokiaľ je to len trochu možné, snažím sa komunikovať tak, aby sme sa pochopili a strach sa stratil. To je najlepšia pomoc pre takéto situácie.

Neznamená to nechať sa znížiť, zneužiť. Naopak, treba porozumieť, pochopiť, spracovať, oslobodiť (minimálne seba, ak je možné, aj iných).

Ku komunikácii je potrebná úprimnosť, k sebe aj iným. Vedieť úprimne pomenovať, čo spôsobuje problém. Tu si mnohí myslia, že ak budú úprimní, stratia rešpekt, že okolie ich neprijme. Okolie však neomylné cíti, že niečo „nesedí“ a napriek tomu nás akceptuje, v rodine, či práci. Prečo?

Pretože v nás vidia viac, ako náš „problém“. A to čo v nás vidia majú radi a vzájomne nás to pritiahlo, sme skupina, či rodina práve preto, že sme v niečom podobní.

Ak náš partner vidí, že v noci vybielime chladničku a na váhe už praskla struna, tak hoci nás to trápi, pre neho to vôbec nemusí byť dôležité. Pre neho môže byť dôležité to, že sa vieme spolu stále smiať, dokonca aj sami na sebe. A že môžeme plánovať úžasné veci, lebo náš svet nemá hranice a žiadne

tabu, že sa vždy postavíme a kráčame ďalej, a že všetko sa dá, lebo keď sme, nič, nie je nemožné.

Naši priatelia tiež zvyčajne oceňujú úplne iné veci, než sa domnievame. Nie to, že máme vždy upratané, alebo sme chodiaca encyklopédia, ale to, že sme tu, keď potrebujú radu, pomoc, či načerpať inšpiráciu a láskavé slovko.

Mnoho ľudí hovorí negatívne o dnešnej dobe, ako nepraje vzťahom, akí sú ľudia.

Doba je, aká je. Každá doba mala svoje plusy aj mínusy. A v každej dobe ľudia vytvárali svoje vzťahy. Môj názor je, že to nie je o dobe, ale o ľuďoch.

Človeku funguje len to, čomu skutočne vnútorne verí. Preto je odraz nášho okolia a vzťahov naším vlastným obrazom. Preto ak chceme rozvíjať naše priateľstvá, zamerajme sa na tento aspekt.

Človek, tvor, svoje vzťahy vytvára. Dokonca vytvára svet. Pozrime sa na seba, čo vytvárame? Aké sú naše myšlienky, naše emócie, čo dávame?

Tvoríme si svoje svety, každý z nás. V mojom svete je veľa rôznych ľudí a komu sa v ňom páči, toho s láskou doň pozývam.

Mňa osobne napína robiť ľuďom radosť. Nemýľte sa, že pomáham ľuďom z nejakých zložitých pohnútok, nie. Tak úprimne sebecky povedané, mne robí radosť, keď sa tešia, sú spokojní, šťastní. To môj svet je vtedy lepší, radostnejší.

Práve s ľuďmi si uvedomujem, že mnohé, čo ma trápilo sú malichernosti. Že život je úžasný so všetkými možnosťami. Ľudia mi pomáhajú prestať sa vyhovárať a vyjsť z komfortnej zóny. Prežívať veľké poučenia a radosť.

Možno si myslíte, že som slniečkárka? Skúste sa mojimi očami pozrieť na niektoré veci. Paradoxne, ľudia, ktorým som dovolila ublížiť mi, ma naučili zásadné veci o sebe a to je super. Zvládam veľa vecí inak, lepšie.

Stretávam veľa ľudí a priateľím sa s ľuďmi z rôznych skupín a vrstiev. Každý má pre mňa cenu. Od mnohých sa inšpirujem. Od niektorých z ich znalostí a poznania. Nechcem ale teraz hovoriť o tradičných priateľoch. Chcem povedať o ľuďoch, ktorým „pomáham“, ale to oni pomáhajú mne.

U niektorých sa učím z ich jednoduchej lásky k životu. Mám aj jedno mentálne postihnuté dievčatko, sirotu, má síce už 33 rokov, ale je večné dieťa a žije v domove. Na benefičných akciách si ma adoptovala. Ona mňa. Od vtedy ju chodím pozrieť a denne si voláme. A keď si myslím, aká som ja super, tak mi táto moja Kristínka povie mamina (poprosila ma, či ma tak môže volať) a ja si uvedomím, aké požehnanie je mať rodinu, nie všetkým je to dopriate. Treba si vedieť oceniť, čo máme. Mnohí majú omnoho menej, ale ich radosť zo života je úžasná.

Ďalší môj inšpirátor je Simona, mladá dáma na vozíku s ťažkým životným príbehom. Ne-rozpráva, hýbe len čiastočne jednou rukou. Už napísala dve nádherné knihy. V tomto roku sa vydala a čoskoro budú mať rodinku. Mohla by si sťažovať na celý svet, ale od nej nepočujete slovo reptania. Zato jej smiech je nákazlivý a jej chuť zvládnuť žiť naplno je nákazlivá.

Sieť priateľov si vytvárame tak, že máme radi ľudí, spolužijeme s nimi v úcte a rešpekte, s láskou riešime každodenné spolunažívanie a takáto sieť sa udržuje sama.

Poznám veľa úžasných ľudí, ktorí pri mne vždy stáli, keď som to potrebovala.

Práve vďaka viere týchto ľudí vo mňa, som dokázala preklenúť všetko, čo bolo potrebné a načerpať inšpiráciu a objaviť v sebe mnohé dobré.

Som vďačná za ľudí okolo seba. Aj kvôli nim stojím za to tvoriť si krajší svet a byť v ňom šťastní.

*S Láskou Monika Ponická*



## Agresivita na internete, manipulácia v digitálnom svete

Niet asi človeka, ktorý by si nevšimol, že agresivita na sociálnych médiách či v komentároch pod článkami spravodajských či komerčných portálov a blogov za posledné roky neúmerne pribudlo. Dôvodov je veľa, ale dnes sa zameriam na jeden viac – dovoľovanie používať elektronické médiá a mobility deťom už od útleho veku. Som ročník narodenia 1971. Za socičku sme ako deti stále chodili von a neustále sme tak boli donútení komunikovať – na živo, z očí do očí. V partiách a medzi kamarátmi neraz dochádzalo ku konfliktom a tak sme sa učili rozprávať, prejavovať sa, argumentovať, „cítiť“ oponenta, rešpektovať ho, hľadať cestu, aby sme našli zmiernie. Bola to schéma: „my ako celok“.

Dieťa, ktoré má živých stretov oveľa menej a viac v ruke už od malička drží mobil, či sedí za laptopom, cez ktorý komunikuje s ostatnými, je tým pádom oveľa častejšie v konštelácii: „Ja a ostatok sveta“. Podľa psychológov to postupne môže viesť k pocitu osobnej nadradenosti, absencii vedieť toľerovať druhých, umeniu vedieť sa preniesť do pozície druhého, dokázať ustúpiť, rešpektovať názor iného. Takýto človek bude do bezvedomia hájiť svoje bez toho, aby pochopil, že svet nie je iba čierno-biely, že druhý človek má právo na svoj postoj a veľ-

mi ťažko sa bude chcieť vcítiť do emócií protistrany. S pribúdajúcim pocitom „sily“ môže postupne k svojmu prejavovaniu sa vo svete internetu nabaľovať stratégie grobianstva, urážania, klamaní, zastierania, miešania polopravdy, odsakovania od tém, zovšeobecňovania... S jediným cieľom: zvíťaziť. Narastajúce ego si bude pýtať svoje.

### Pohľad odborného psychológa

Myslím si, že je otázkou času, kedy bude svet prinútený k jednému – stanoviť vecné, prísne a férové pravidlá, aby černota z virtuálneho sveta nemala šancu víťaziť nad pravdou a dobrom. Pekne to píše psychológ Emil Bulla: „Blogger či človek na FB píšuci pod vlastným menom je bez možnosti účinnej obrany vystavený znevažovaniu rôznych zbabelcov s nickmi, ktorí si takéto prejavy dovoľia iba preto, že sa pod ne nemusia podpísať. V opačnom prípade by si svoje vyjadrenia stokrát rozmysleli. A možno práve tu je riešenie, ako s podobnými diskutujúcimi naložiť. Pomohlo by, keby seriózne médiá zverejšňovali iba príspevky zaregistrovaných a overiteľných diskutérov, ktorí vystupujú pod vlastným menom. Nepovažujem to za zavádzanie cenzúry, ani za narušenie demokratických princípov. Naopak. Vidím v tom

možnosť preliečenia demokracie prostredníctvom učenia k zodpovednosti. Jednoduchšie povedané: „Môžem hovoriť aj písať, čo len chcem, ale za svoje vyjadrenia preberám zodpovednosť.“

Pán Bulla zdefinoval koreň náklady presne: „Odmietanie a nepotrebnosť preberať zodpovednosť za svoje slová, činy.“ Kde to všetko začína? Áno, v rodinách, vo výchove. Dovoľte malým či aj dospelujúcim deťom pripájať sa na web na šesť i viac hodín denne a púšťate ich nielen do sveta džungle bez pravidiel, v ktorom neexistujú ochranné prvky, ale aj riskujete že sa u nich môžu



prejaviť sklony k znevažovaniu, dehonestácii a k iným formám verbálnej agresie. Či to nastane a v akej miere? To závisí od ich podstaty a základov etických noriem, úcty k všetkému navôkol nich, morálnych zásad, ktoré ste do nich zatiaľ vstúpili. Vo fyzickom svete dohliadame kam naše dieťa chodí, korigujeme jeho nevhodné správanie, ale robíme to, aj keď sa naše dieťa premení na „asociála“ – teda nasadí si slúchadlá, vezme do ruky mobil a do slova i do písmenka zmizne vo virtuálnom svete, aj keď jeho telo zostáva na gauči, či v detskej izbe?

Psychický obor „Ak je racionálna sebakontrola správania diskutujúceho oslabená buď v dôsledku nízkeho intelektu, alebo nedostatkom elementárnych informácií či skúseností, nadobúdajú určití ľudia presvedčenie o vlastnej výnimočnosti a predurčenosti k poučaniu a usmerňovaniu iných cez urážanie, hanenie, nezdravú a dehonestujúcu komunikáciu a kalné vody internetu sú pre ich rozvoj a množenie živnou pôdou,“ píše už vyššie citovaný psychológ.

### Následky internetovej manipulácie a útokov

Poznám nemálo slušných ľudí, ktorí sa už odmietajú vyjadriť. Píše mi veľa ľudí, ktorí boli cez internet neférovane zhanobených a pourázaných a už sa odmietajú zapájať do diskusií a to aj v prípadoch, kedy si pravda pýta chrániť. Na osobných konzultáciách mi pribúdajú ľudia zronení bossingom, mobingom, mediálnym pošpinením, neprávom osočených na sociálnych sieťach. Citliví ľudia trpia, nedokážu sa brániť, zranenia si nesú v sebe. Ako príklad uvediem skutočný príbeh môjho kamaráta, ktorý má svoj autorský FB. Jedna dotyčná osoba mu už viac ako rok znepríjemňuje svojimi zosmiešňujúcimi komentármi život. Je veľmi citlivý a každá jedna veta sa ho silne dotýka. Trikrát za posledný rok svoj profil vypoľ a znova zapoľ. Svojimi myšlienkami teší tisícky ľudí, no jeden „cudzopasný červ“ mu kazí chuť do nasledovnej tvorby. Stačilo by dotyčnú osobu zablokovať a vnútorne zosilniť, ja viem, ale niekedy sa to ľahko povie... Nie každý chce mazať, blo-



kovať, nie každý vie v sebe zastaviť narastajúce čierne more nákazy.

Záver? Dobro, pravda, slušní, vnímaví, citliví a tolerantní ľudia a ľudia, ktorí sú ochotní viesť zdravý dialóg dostávajú na frak, kým zlo, špinavé praktiky a zakomplexovaní a stratení jedinci sedia v sedle „vítazov“.

### Ako zastaviť internetové osočovanie a hanobenie?

V prvom rade sa stať vedomým a zodpovedným rodičom, čo sa môže v prvom kroku udiť len premenou na vedomého a zodpovedného človeka. Svet, v ktorom žijeme, utvárame my. Keď sa zmeníme v lepšiu bytosť my, bude to mať dopad aj na rodinu, deti. Aké je naše myslenie a konanie, takým sa stáva aj svet. Ale je potrebná podpora aj zvonka, lebo ak patríte k tým rodičom, ktorí svoje deti vedú k čestnosti, spravodlivosti a férovosti, možno vychováte ľudí, ktorých nakoniec „roztrhajú“ a budú im ubližovať tí, ktorí boli „vychovaní“ nezáujmom svojich rodičov alebo nevhodným prístupom.

Tento spôsob podľa mňa vhodne navrhuje psychológ Emil Bulla: „Ráció, etika ani morálka nefungujú a jediný mechanizmus, ktorý

môže zmeniť, prípadne regulovať správanie konkrétneho diskutéra je zákon. Jedinci správajúci sa ako internetoví trollovia, hejteri či agresívne a nekorektne konajúce indivíduá nechápu, že robia niečo nevhodné. Nie sú schopní súcítiť a teda ani vžiť sa do pocitov ľudí, ktorí sú terčom ich útokov. Neuvážujú ani v kategóriách, čo sa patrí a čo sa nepatrí. Ako je teda možné ich správanie obmedziť? Pre mňa zostávajú použiteľné iba dve možnosti. Zákonná úprava zamedzujúca osočovaniu pod pláštom anonymity, dohoda médií o tom istom.“

Ako rodič viem svoje deti, aby plne niesli zodpovednosť za svoje činy, a podobným metrom by som pristupoval ku všetkým ľuďom sveta. Keď ktosi o niekom cudzom napíše na sociálnej sieti: „Je to debil, zlodej, klamár, zvrhlík, pedofil“ atď, či ho počastuje menami zvierat, alebo názvami pohlavných orgánov či inými urážkami, mal by to mať dopad akoby sa to stalo v čakárni u doktora, či na pracovisku.

Pavel Baričák

Zdroj: <https://www.pavelhiraxbaricak.sk/>

Foto: pixabay.com

## Nehýbe sa rodič, nehýbe sa ani dieťa

Kukám okolo seba a sumarizujem, ako sa naša mladá zaobahuje. Tlstne. Ihrská a sídliskové trávniky zivajú prázdnotou, aspoň že vďaka baby boomu hučia pieskoviská a preliezky. Na telesnej sa dievčence vyhovávajú na krámy, bolesti hlavy, brucha, zlomené mihalnice... na lavičke v telocvični ich

sedí občas viac oblečených, ako cvičiacich. Telocvikár je bezmocný. Zleniveli sme. Za mojej éry väčšinou telocvikár s chladným gestom Rimana papieriky s ospravedlním skrčil a ukázal prstom na šatňu, aby sa šiel dotyčný vyjednávať prezliecť, že „takých tu bolo a kruhy ich neminuli“. Dnes? „Aby tak

niekto moje dieťa nútil cvičiť!“, hrozí sa matka, manželka úspešného rychlopodnikateľa, ktorý s čínskym výrobkom objavil dočasnú medzeru na trhu. Ak by bolo treba, zasiahne trefnou prísnou vetou, ktorou jasne podčiarkne hranice. „Ja som Boh a ty len učiteľ!“. Spánšteli sme. Nehýbe sa rodič, nehýbe sa ani dieťa.

### Výstup na Baranec

Pamätám sa, ako som začal s hádzanou. Na základnú školu prišli dvaja páni, buchli v telocvični trikrát loptou o parkety a spýtali sa,

kto by mal záujem. Na prvý tréning do športovej haly sa nás vybralo dvanásť chalanov! Hádzanú sme zostali hrať traja. Skvelé percento. Medzi sídliskovými barakmi sme nonstop hrali nielen futbal. Zlostní dôchodcovia, „pojedači detí“, nás dovtedy vyhánali s hrozbou, že nech prestaneme, lebo vybijeme obloky... až Tomáš to okno naozaj trafil. Nič to, začal zbierať a zanašať do zberu jarabinu, aby si to odmakal. Nazbieral aj s našou pomocou 12 veľkých vriec. Otec priložil korunu a kúpil mu bicykel. Mesiac driny sa oplatil, aj keď sám aktér netušil pokračovanie príbehu.

Ja viem, mnohí ľudia sa spamätajú až v krízovom bode – keď im praskajú gombičky na nohaviciach, či sukniach, pred zrkadlom utekajú, oblečko im je malé, alebo ich odvezú so žličníkom do nemocnice. Je to ako keď prídete na all inclusive dovolenku. Štyri dni si kopcom naberáte taniere, pijete sladké džúsy, slopete pivo, alkoholické drinky, kokteilové nápoje, zákusky prekladáte zmrzlinou, ovocie miešate s hranolkami. Až kým vám je zo samého seba zle. Buď vám začne vadiť ospalosť a vaše večná podráždenosť, prípadne sa pod vašou váhou zlomí lehátko, alebo vám pokrúti žalúdok a vy posledných dvadsať metrov k toalete predvediete šprint s oroseným čelom, aby ste sanitu prefarbili na čiero.

Uvedomeli si povedia „dost!“ . Toto si povedia aj dievčence, keď dosiahnu pätnásť rokov a možno aj menej. Dnes je všetko poposúvané, leto začína v apríli, prečo by teda puberta nemohla začať v dvanástke? Samotní niektorí dospelí nevedia bojovať so závislosťou, čo už mladá bytosť, ktorá počas dospievania nebola ohľadne stravovania usmerňovaná, nikdy nebola vedená k pohybovej aktivite a ku tukovej lavíne prispela aj rovnaká nálada medzi vrstovníčkami, veď „faldy majú všetky spolužiačky, takže žiaden poplach a ešte tri palacinky ako dupľu“.

Lenže potom sa ozve pud rozmnožovania, ktorý generuje hlad „chcem sa páčiť“. S tým prichádzajú samozrejme aj pokusy o skrátenie cesty, ktoré môžu končiť anorexiou, alebo bulímiou. A pritom stačilo nedávať na Mikuláša do topánok samé sladkosti, nemať v chladničke nonstop otvorené nápoje od pepsi, či coly a roky neprikávať potomkovi na gastronomickej genocídu v podobe hranoliek a kečupu. O tom, čo bude jesť dieťa rozhoduje rodič, ale paradoxne rodičia „s láskou“ nechávajú o tom rozhodovať neznelé deti.

Nebojte sa, nie som v našej rodine žiaden diktátor. Keď je oslava, prídu na stoly aj čipsy, sladkosti, korbáčiky, džúsy... Ako počas môjho detstva. Mama vybrala tyčinky dve minúty predtým, kým hostia vošli do obývačky. Vedeli by sme sa totiž s bratom „obetovať“ a zlikvidovať ich, kým by mama hosťom ukázala novú farebnú sklenenú rybu kúpenú na zájazde ROH v Brne. Vraciam sa do našej rodiny a dnešnej doby: keď nie je oslava, naše deti pijú vodu. Čistú. Najprv šomrali, dnes im chutí. Stačilo s láskou pre dobro detí a ich ce-

loživotný dobrý zvyk vydržať.

Všetko je to totiž o zvyku. Vedte potomkov napríklad k bicyklovaniu a keď ich v tridsaťpäťke chytiť tretí životný dych, budete pod Strečnom rozčúlene trúbiť na ďalšieho vyšťafovaného Sagana (tip-top bajk, triko, kraťasy, patričná obuv, prilba, rukavice, fľaša na vodu, proste čo Aliexpress mimo poisťenia dá) vedúceho kolónu áut smerom na Žilinu. Mňa ako mladého večne na pionierskych táboroch ťahali do hôr, až som turistiku natoľko znenávidel, že od štyridsiatky sa neviem dochodiť vrcholov (to je ten tretí spomínaný dych :-)). Keď zbadám hocikde vo svete vyšší kopec ako je hotel, zapalujú sa mi lýtka, a už sa naň aj teperím.

Mladí sa nevedia zaprieť a začať bojovať. Niečo sa naučia, ale už to odmietajú cvičiť, drilovať, trénovať s vidinou zdokonaľovania. Kamarátova dcérka sa učila jazdiť na bicykel, behom pár minút jej to šlo. Na druhý deň jej otec vraví: „Zober bajk, choď sa previezť.“ Dievčatko mu vraví: „A na čo? Ved’ to už viem.“ Rýchly život. Všetko na jednorázové použitie. Otvoriť, použiť, zahodiť. Božechráň akási ná-maha. „Kvôli čomu mám behať okolo oválu?“ Týmto kráčkame k lenivosti, deštruktívnemu pohodliu, víťazí komfort, prepych, luxus.

Čítali ste o tom experimente s myšami? Všetko im dali – vodu, jedlo, všetko. Po určitom počte generácií vymreli. Pokus zopakovali – dali im viac priestoru a boli na seba závislé, napríklad ak sa chcel jedna napiť, druhá jej musela čosi zatlačiť. Aj tak po čase vymreli, prestali sa rozmnožovať. S ľuďmi je to podobne. Kde je bájný Egypt, Grécko, Rímska ríša a desiatky iných vrcholných spoločností, ktoré vo svojej dobe dosiahli spoločenský, aj kultúrny strop? Upadli... Demografické koeficienty Nemecka, Francúzska, Čiech padajú k 1,x. Aby národ prežil, každá rodina potrebuje mať dva až troch potomkov. Veľa moderných ľudí však nechce mať deti. Chcu si užívať.

Štát na nás prdí. Nereguluje, čo študenti študujú a že bude na mraky učiteľov, právnikov, manažérov... a remeselníkov žiadnych. Nerobí osvetu ohľadne správneho stravovania. Kvalita potravín v obchodných sieťach je z pohľadu mikroskopu na umeliny, chemické látky, farbivá, éčka a iné nevhodné prímеси katastrofálna. Ako Slováci sme naučení na antibiotiká ako králiky na žihľavu. Šport prežíva aj hlavne vďaka sponzoringu rodičov, ktorí ak chcú niečo z dieťaťa mať a tak vyvracajú väčky s mincami naruby. Zhrnutie? Prejedáme sa nekvalitným jedlom, hýbeme sa nedostatočne, nedostatočná psychohygienu v spojitosti so stresom v nás tvorí kráľovstvá strachov, obáv a pochybností. Zleniveli sme.

Ďakujem za každého z vás, ktorý si na piaty deň na dovolenke „všetko máme zadara“ dá očistný deň: „Dnes bez sladkých vôd, zmrzliny, alkoholu a prejedania sa.“ Tak mi aj šesťročná dcérka Ráchel v takýto odľahčovací dovolenkový deň zrazu o jedenásť



pred obedom vraví: „Ocko, a kedy pôjdem na obed? Ja už som hladná.“ V predošlé džúsikové dni odmietala ísť jesť ešte aj o pol druhej poobede: „Nejdem jesť, nie som hladná.“ Podaj by aj bola, keď prijala toľko kalórií, že Tom od Jerryho by s tou dávkou pokojne zaletel k Mesiacu a späť. A to bez vystrelenia z kanóna...

Som vďačný za každého z vás, ktorý si z času na čas dá očistný pôstny deň. Túto jar som si dal „dvanásťdňovku“ (mikronávod som spísal do blogu Očistný jarný, alebo jesenný pôst). Štyri dni na zeleninových šťavách (cvikla, mrkva, zeler, petržlen atď plus jablko, či citrón), štyri dni na vode a potom opäť štyri dni na šťavách (lisovaných, nie mixovaných). Jedna pani ma nazvala extrémistom. Neodpísal som jej, že bežne sa robia pôsty aj 14, 21, 28 až 42 dňové (väčšinou násobky siedmych). Proti gustu žiaden dišputát, ale každý motor potrebuje aj oddych, starostlivosť a čas na prečistenie. Kľúč od kapoty máte vy.

Vďaka za každého rodiča, ktorý so zdravým rozumom učí svoje deti zdravo jesť. Som vegetarián, no ostatok rodiny konzumuje mäso. Nikdy ma nenapadlo zakazovať žene, aby deťom prestala podávať mäso. Najlepšie, keď človek objaví to naj pre seba sám. Každý sme iný, niekto má krv „nulku“, ja som „áčkar“, takže mám blízko k ovociu a zelenine. A všetko má so všetkým súvis. Aj vegetariáni umierajú na rakovinu, rovnako ako Winson Churchill pil whisky, fajčil doutníky, jedol veľa, rozčuľoval sa a dožil sa sto rokov. Mňa nebaví behať, ani bicykel, ale postavte ma pred horu a budem kráčať šťastný ako blcha. Nájdite si teda svoju cestu, existuje, nedajte sa oklamať konzumom, inak vás prispí.

Takže nezabudnite, aká matka, taká Katka. Zdravie je o strave, pohybe a psychike.

*Paľko von Na zdravie už roky všetkým prajko*  
 Zdroj: <https://www.pavelhiraxbaricak.sk/>  
 Foto: pixabay.com

## OSEMSMEROVKA

Odpoveď: .....

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

*Legenda:* ADEPT, BALADA, BALIČ, BIEDA, BITKA, BRÁNA, CESTO, CLONA, CVIKY, DLHOPIS, FARÁR, HOREB, HROMY, ILAVA, ISKRA, ISTIČ, KABINETY, KAKTUSY, KAPITOLA, KROVY, KURTY, LABUŤ, LOPATA, ODPIS, ODSEK, ODVETA, PALETA, PALMA, PLAVBA, POLEVA, PRAVDA, PSOTA, SAVANY, SKELET, SKOKAN, SLANINA, SLEPOTA, SLUHA, SMALT, SPÁSA, STOJAN, STOPY, SUTANA, ŠAKAL, TAŠKA, TIKET, TOAST, TRASA, VLÁDA, VLAHA, VLAKY, ZÁSYP, ZMENA.

Tajničku osemsmerovky tvorí **27** nevyškrtaných písmen.  
Autor: Marek Pataky

VYMAĽUJ SI  
OBĽÁZOK





OBČIANSKE ZDRUŽENIE OSTROV A OBČIANSKE ZDRUŽENIE MILAN ŠTEFÁNIK  
VÁS POZÝVAJÚ NA 11. ROČNÍK BENEFIČNÉHO KONCERTU  
PRE OSOBY S MENTÁLNÝM POSTIHUTÍM



# Objatie tónov

NEDEĽA 21. MAREC 2021 O 14:00  
KINO JUNIOR – LEVICE

OBČIANSKE  
MILAN ŠTEFÁNIK  
ZDRUŽENIE

VIDIEK  
PETER LIPA  
MODERUJE  
RICHARD  
VRABLEC  
ZABAVAC.SK

VSTUP OD 13:00

Súťaž o najkreatívnejší transparent a najkrajšie mávatko.



# SCHODOLEZY



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



**Kontaktujte nás**

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

**bezplatná linka 0800105707**, e-mail: [spig@spig.sk](mailto:spig@spig.sk)

[www.spig.sk](http://www.spig.sk), [www.inakobdareni.sk](http://www.inakobdareni.sk)

