

# Bulletin

Společnosti C-M-T

51

*jaro 2015*

Bulletin je vydáván za finanční podpory Úřadu vlády ČR

Foto k článku:

## Rehabilitační pobyt ve FN Motol



Rehabilitace stability stoje a chůze na dynamickém chodníku s integrovanými senzory a virtuální realitou



Nácvik stabilizačních strategií s použitím tréninkových softwarových programů přístroje Balance Master



Individuální fyzioterapie 2x denně je základním a nejdůležitějším prvkem rehabilitace pacientů s CMT na lůžkové části Kliniky rehabilitace a TVL FN Motol

## *Milí přátelé,*

---

přinášíme Vám první letošní číslo Bulletinu. Předem se chci omluvit za odložení termínu valné hromady, které bylo zapříčiněno mým nečekaným onemocněním. I příprava tohoto Bulletinu byla dosti krkolomná. Již hotové číslo, připravené k odeslání do tiskárny, se mi podařilo nenávratně smazat, a protože jsem neměl data nikde zálohovaná, musel jsem celý obsah skládat znovu.

V době mé nemoci jsem se dozvěděl jednu informaci, která mi až dosud unikala. Měl jsem totiž objednaného maséra, který když zjistil, že jsem nemocný a mám horečky, tak masírování odložil a informoval mě, že taková masáž by mému tělu více uškodila, než pomohla. Stejně je to např. u cvičení v době, kdy bereme antibiotika. Takové cvičení má potom nulové účinky.

V poslední době se setkáváme se stále se zhoršujícím vztahem tzv. zdravých spoluobčanů vůči nám postiženým. Vrcholem se stala návštěva Miloše Zemana v Krásné Lípě, kdy ho při obědě nesměli obsluhovat postižení zaměstnanci. Je úplně jedno, zda si jejich přítomnost nepřál prezident, jeho ochranka nebo je neposlal „na plac“ jejich zaměstnavatel schválně. Hrozné je to, že se taková věc vůbec může stát. Oficiální představitelé postižených osob řeší stále pouze dávky, příspěvky a další hmotné výhody. Nic však nedělají pro zlepšení běžného života postižených a vytvoření jejich rovnoprávné pozice ve společnosti. Často kritizují pana Krásu za jeho kroky, co si však myslit o ředitelce Nadace Charty 77 a Konta Bariéry Boženě Jirků, která byla nedávno jednou z gratulantek na narozeninové oslavě bývalého premiéra a komunistického zločince Lubomíra Štrougala, a vůbec se za to nestydí. Tady zůstává rozum stát.

Nechci končit pesimisticky, začíná jaro a snad se objeví i dobré zprávy. Těším se na setkání s některými z Vás v Hustopečích a doufám, že se pár z Vás přihlásí i na zkoušku olympijského sportu – curlingu. Hezké jaro!

Váš předseda Michal



### **Jak je to s naším členstvím v NRZP**

V minulém Bulletinu byl otištěn dopis adresovaný vedení Národní rady osob se zdravotním postižením, ve kterém jsme oznámili, že vzhledem k přijetí nových stanov NRZP ztrácí Společnost C-M-T možnost být dále řádným členem NRZP, a tudíž své členství ukončuje. Na náš dopis reagoval předseda NRZP Václav Krása nejprve otevřeným dopisem, který adresoval pouze mě a 18. 2. 2015 zaslal dopis všem členům Společnosti C-M-T, který přinášíme v plné verzi:

*Vážení členové C-M-T,  
ve Vašem bulletinu byla od Vašeho předsedy pana Mgr. Michala Šimůnka uvedena informace o tom, že přijetím nových stanov Národní rady osob se zdravotním postižením ČR všechny organizace, které nemají organizační složky, nemohou být registrovány v NRZP ČR na celostátní úrovni.*

*Dovoluji si uvést tuto informaci na pravou míru. Především tato změna se měla udát až ke konci roku 2015. Vedení NRZP ČR došlo k názoru, že tato úprava by skutečně poškodila malé organizace, které byly vlastně zakládajícími členy NRZP ČR. Proto jsme se již záhy po přijetí stanov rozhodli stanovy NRZP ČR změnit a členství v NRZP ČR nepodmiňovat žádnou organizační strukturou jednotlivých organizací. Tato změna stanov je již připravena. Nyní ji bude schvalovat předsednictvo NRZP ČR a během prvního pololetí o ní bude jednat Republikový výbor NRZP ČR a nakonec Republikové shromáždění NRZP ČR. O této věci jsme již informovali na konci loňského roku všechny členské organizace. Tudíž C-M-T zůstává členem NRZP ČR a připravovaná novela stanov nebude klást na Vaši organizaci žádné nové požadavky.*

*Věřím, že toto vysvětlení postačuje k tomu, abyste neměli obavy, že byste ztratili možnost komunikace s ostatními organizacemi a prostřednictvím NRZP ČR prosazovat svoje zájmy.*

*Přeji Vám všechno dobré.*

*Mgr. Václav Krása,  
předseda NRZP ČR*

Bohužel to, co pan Krása píše, se nezakládá na pravdě. Podle údajů ve spolkovém rejstříku byly nové stanovy NRZP zapsány 8. ledna 2015, a tudíž se staly účinnými. Stalo se tak přesně to, o čem jsme psali v dopise o ukončení členství. Pokud chtěl pan Krása situaci napravit, tak jak píše, neměl stanovy registrovat. Z platných stanov NRZP zcela jednoznačně vyplývá, že Společnost C-M-T v současné době nesplňuje podmínky řádného členství v NRZP, může být pouze přidruženým členem, který však má pouze poradní hlas bez práva hlasovat. Toto platí až do přijetí případné změny stanov NRZP.

Společnost C-M-T byla řádným členem NRZP dle jejích stanov, platných do 8.1.2015. Stačilo, že jsme měli nadpoloviční většinu zdravotně postižených členů. Po schválení nových stanov NRZP na podzim 2014 jsme oznámili, že tyto nové stanovy fakticky znamenají vyloučení Společnosti C-M-T a dalších organizací, které nemají krajskou strukturu, z NRZP. I kdybychom své členství neukončili, zaregistrování nových stanov znamená okamžité ukončení členství v NRZP. Zde není o čem hlasovat a o čem rozhodovat, to je prostě fakt. Zásadní chybou nových stanov NRZP je to, že neřeší přechod mezi starými a novými stanovami ve věci členství. Nevím, jestli už NRZP vydala od 8.1.2015 nějakým svým organizacím evidenční list, ale myslím že ne a tak v současné době zřejmě nemá ani jednoho řádného člena. Pro nás je rozhodující, že podmínkou řádného členství je čestné prohlášení o tom, že máme nadpoloviční počet postižených členů a zároveň nejméně tři krajské organizace. To nemůžeme splnit a proto nemůžeme dostat evidenční list a nemůžeme být řádnými členy. Ať se to někomu líbí nebo ne, fakta jsou jednoznačná. Registrací stanov 8.1. jsme automaticky přišli o členství v NRZP. Možná, že NRZP nechce své platné stanovy dodržovat, ale u toho my asistovat nebudeme.

Mgr. Michal Šimůnek

PS: Nechápu pana Krásu, že může stále tvrdit, že organizace jako my jsou stále řádnými členy NRZP. Pokud bychom to akceptovali, účastnili se jednání a hlasovali např. na republikovém shromáždění do doby, než bude přijata změna stanov ve věci členství, dalo by se pak veškeré takové jednání zpětně znevěrohodnit. To je fakt velký hazard.



Výbor spolku

## Společnost C-M-T

se sídlem v Praze 5, V Úvalu 84/1, 2. lékařská fakulta UK Praha - Motol, PSČ 150 00

**svolává  
řádnu valnou hromadu,**

**která se uskuteční v pátek dne 24.04.2015 od 16.30 hodin  
v areálu Fakultní nemocnice Motol, Neurologická klinika (dospělých)  
2. LF UK a FN Motol, uzel D, 2. patro, knihovna**

### **Program jednání:**

1. Zahájení.
2. Schválení jednacího a hlasovacího řádu, volba předsedy valné hromady, zapisovatele a ověřovatele zápisu.
3. Informace o činnosti v roce 2014.
4. Schválení výroční zprávy a účetní závěrky hospodaření za rok 2014, schválení zprávy revizní komise.
5. Schválení nových stanov.
6. Plány na rok 2015.
7. Diskuse.
8. Závěr.

Registrace členů Společnosti C-M-T začíná v 16.00 hodin. Právo na účast mají členové Společnosti C-M-T, kteří se stali členy Společnosti C-M-T nejpozději ke dni konání této Valné hromady. Členové se prokáží platným občanským průkazem, v případě zastupování též plnou mocí. Členům nepřísluší náhrada nákladů, které jim vzniknou v souvislosti s jejich účastí na valné hromadě.

Za Společnost C-M-T předseda Mgr. Michal Šimůnek

### **Pojdme si společně zahrát curling!**

Vážení členové,

dostali jsme zajímavou nabídku, vyzkoušet si zdarma olympijskou hru curling. V nové hale v Praze - Roztylech budeme nejdříve proškoleni o pravidlech této hry a potom si ji budeme moci sami vyzkoušet, a to přímo se členy českého reprezentačního týmu. Akce se uskuteční v květnu 2015. Přesný termín bude ještě upřesněn.

Pokud si chcete curling vyzkoušet, ozvěte se mi na tel.: 605258522 nebo na můj e-mail: simunekm@seznam.cz, a to do **24. dubna**.

### **CURLING VOZÍČKÁŘŮ**

- a) Kameny jsou odhazovány ze stojícího kolečkového křesla, které je umístěno tak, aby kámen byl odhazován z centre line.
- b) Pokud je odhoz kamene prováděn mezi hackem a vnější hranou cílových kruhů na odhodové straně, musí být kolečkové křeslo umístěno tak, aby kámen před odhozem byl na centre line. Pokud je odhoz kamene prováděn mezi vnější hranou cílových kruhů a hog line na odhodové straně, musí být kolečkové křeslo umístěno tak, aby byl kámen na začátku odhozu celou svou šířkou mezi čarami pro vozíčkáře.
- c) Během odhozu musí kolečka křesla být v přímém kontaktu s ledem. Nohy odhazujícího se během odhozu nesmí dotknout ledu.
- d) Odhoz je prováděn obvyklým vypuštěním z ruky nebo pomocí schváleného extenderu. Kámen musí být z ruky nebo extenderu vypuštěn viditelně před dosáhnutím hog line na odhodové straně.
- e) Kámen je ve hře, pokud se dotkne hog line na odhodové straně. Pokud se kámen nedotkl hog line blíže odhazujícímu, může být odehrán znovu.
- f) Metení není dovoleno.
- g) Během všech soutěží pořádaných WCF se každý hrající tým musí skládat z hráčů obou pohlaví pro všechna utkání. Každý tým na těchto soutěžích musí čítat čtyři hráče odhazující kameny.
- h) Všechna utkání se hrají na 8 endů.
- i) Každý tým má k dispozici 68 minut hracího času. Pokud se tým zpozdí, čas určen ke hře se zkracuje o 8 minut za každý end, který je považován za odehraný.
- j) Pokud je potřeba extra end, časomíra je vynulována a každý tým má k dispozici 10 minut hracího času na každý extra end.

Mgr. Michal Šimůnek

### Rehabilitační pobyt ve FN Motol

Na základě výzvy Doc. MUDr. Kobesové Ph.D. z kliniky rehabilitace a tělovýchovného lékařství jsem se přihlásil k dvoutýdennímu rehabilitačnímu pobytu ve FN Motol. Účelem pobytu bylo, že si rehabilitační lékaři potřebovali ověřit správnost cvičebních postupů při rehabilitaci u pacientů s CMT, kteří se zatím pohybují bez podpůrných pomůcek, tzn. holí nebo chodítek. Ihned po přijetí jsem absolvoval vstupní testy rovnováhy a stability na přístroji BALANCE MASTER a test analýzy chůze na přístroji ZEBRIS REHAWALK. Údaje shromážděné oběma vstupními testy byly v závěru pobytu porovnány s výsledky měření při výstupních konečných testech.

Vlastní rehabilitace spočívala v podobných procedurách jako v lázních: ergoterapie, vířivka, cvičení v bazénu, společné skupinové cvičení a hlavně individuální cvičení s fyzioterapeutkou. Celkem jsem absolvoval 8 intenzivních cvičebních dnů. Ostatní dny byly soboty, neděle, přijímací a výstupní den. Po dobu pobytu jsem absolvoval průměrně 4,6 procedur/den. Jednou jsem byl požádán o spolupráci při výuce zahraničních mediků. Doc. MUDr. Kobesová jim na mě prakticky předváděla popis choroby CMT. Zvláště se však chci zmínit o způsobu individuálního rehabilitačního cvičení s fyzioterapeutkou, které probíhalo 2x denně. Toto cvičení bylo jednoznačně nejpřírodnější pro celkový výsledek rehabilitace. Naučit správné provádění jednotlivých cviků, jakou intenzitou cvičit, jak správně dýchat a ovládat svoje tělo, to všechno může s pacientem nacvičit jen odborný fyzioterapeut, znalý specifik naší choroby. Jednotlivé cviky vycházely z příručky „Fyzioterapeutický program pro pacienty s CMT“. Já jsem si myslel, že dokážu dle této naší příručky správně cvičit. Ale až teprve nyní vím, jak správně provádět jednotlivé cviky, aby to vůbec mělo smysl. Kdyby také v lázních bylo individuální cvičení tak intenzivní, byly by výsledky lázeňské léčby mnohem lepší. O porovnávání s úrovní rehabilitace v místě bydliště, kterou platí pojišťovna 2x ročně, se raději nechci vůbec zmiňovat. Ta prakticky není žádným přínosem. Můj celkový dojem z rehabilitačního pobytu ve FN Motol je velmi dobrý. Jsem rád, že jsem ho mohl absolvovat. Péče lékařek a hlavně rehabilitačních pracovníků je příkladná. Při porovnání výsledků vstupních a výstupních testů jsem dosáhl zlepšení stability i chůze. Nyní je to již na mě, zda se přinutím denně cvičit. Jsem ještě přihlášen po 2 měsících do FN Motol na kontrolu zácviků, kde budu mojí fyzioterapeutkou „přezkoušen“, zda správně provádím naučené cviky. Kladu si otázku, zda je možno při lázeňském léčebném pobytu požadovat podobnou intenzivní rehabilitaci? Uhradí to zdravotní pojišťovna? Přijmou to lékaři v lázních? Nevím, ale určitě to zkusím, až pojedu příště do lázní. Budu rád za každý názor nebo zkušenost ostatních členů společnosti CMT.

Jiří Staněk  
člen Společnosti C-M-T



### **Pacientské organizace mají ve zdravotnictví nezastupitelnou roli a u vzácných onemocnění to platí dvojnásob**

*Připravuje se nový akční plán pro vzácná onemocnění. O něm, o vzácných onemocněních jako celku i o postavení pacientských organizací v systému zdravotnictví jsme hovořili s prof. MUDr. Josefem Vymazalem, DSc., náměstkem pro zdravotní péči na MZ ČR.*

#### **Platnost Národního akčního plánu pro vzácná onemocnění končí s koncem roku. Nyní se připravuje nový. Jak postupuje práce?**

Nový národní plán je nyní po vnitřním připomínkovém řízení. Byly zapracovány připomínky, které přišly od členů meziresortní pracovní skupiny pro vzácná onemocnění. Nyní, ještě v prosinci, jde národní plán na poradu vedení ministerstva zdravotnictví. Takže ještě letos půjde do vnějšího připomínkového řízení.

#### **Jedním z důležitých bodů národního plánu je rozvoj sítě specializovaných center pro vzácná onemocnění. Některá byla vyhlášena už v roce 2012. Kdy předpokládáte, že budou ustavena další?**

V současné době znovu ustanovujeme podle zákona o zdravotních službách všechna centra vysoce specializované péče, onkologická, iktová a další. To zabere hodně času. Totéž se týká již ustavených center pro vzácná onemocnění, např. pro cystickou fibrózu. Pokud jde o vznik nových center, je na spadnutí ustavení centra pro vzácné choroby krvevorbny. U těch dalších to ještě nějaký čas potrvá – důležitá je shoda mezi příslušnými odborníky. Jenže ono formální ustavení centra stejně nemá dopad na úhrady ze zdravotního pojištění. Nakonec je tu ještě koordinační centrum pro vzácná onemocnění, které by mělo pomoci vyhledat péči v České republice i jinde, v těch případech, kdy si lékaři nebo pacienti nevědí rady.

#### **Jedním z úkolů Národního plánu je rozvoj screeningů, vytipování nových nemocí a jejich zavedení do praxe. Kdy bude screening rozšířen a jak?**

V současné době je připraveno rozšíření novorozeneckého screeningů ze 13 na 18 nemocí. Je náležitě upraven seznam výkonů ve vyhlášce a chystá se metodický pokyn. Zároveň se upravuje vyhláška o zdravotnické dokumentaci, abychom do budoucna měli jasný statut screeningových kartiček.

#### **Jedním z problémů, se kterým se vzácná, ale vlastně všechna chronická onemocnění potýkají, je rozhraní mezi sociálními a zdravotními službami. Jak se stavíte ke spolupráci mezi resorty práce a sociálních věcí a zdravotnictví?**

Spolupráci mezi MZ a MPSV chápou jako naprosto klíčovou. Je to například otázka

dlouhodobé péče, paliativní péče. V této oblasti je velké množství nejasných věcí, vznikají nelogické nebo neřešitelné situace, které mají dopad na pacienty. Řekl bych, že v současné době se spolupráce MZ a MPSV začíná rozvíjet daleko více než dříve. Třeba právě teď ve spolupráci s MPSV řešíme podněty ze strany pacientů k novelizaci zákona o zdravotních službách.

### **Jaká by podle vás měla být role patientských organizací v systému zdravotnictví?**

Když jsem kdysi přijel pracovat do Spojených států, tak jedním z velkých překvapení pro mě byla role, jakou hrají patientské organizace v celém zdravotnickém procesu. Byla to pro mě inspirace a jsem rád, že za tu dlouhou dobu, která od této zkušenosti uplynula, jsme už někam dospěli. Jinak působení patientských organizací je v oblasti vzácných onemocnění ještě významnější než u nemocí, které se vyskytují často. Je zapotřebí, aby se zástupci těchto organizací obraceli se svými problémy na patřičná místa, třeba VZP nebo ministerstvo zdravotnictví. Onemocnění jsou vzácná a zkušenosti s nimi také. A problémy, které z toho vznikají, je třeba řešit.

### **A jak by se podle vás mělo dál vyvíjet postavení patientských organizací v ČR?**

Ve své praxi, ať už na ministerstvu, nebo v nemocnicích, se stále setkávám s lidmi, kteří podobnou zkušenost jako já nemají, a berou patientské organizace jako záležitost okrajovou nebo formální. A není to ojedinělý postoj. Tady je určitě ještě co zlepšovat. Na druhou stranu mě mrzí, když se objevuje rivalita mezi těmito organizacemi. Když fungují dvě, tři konkurenční patientské organizace na jedno onemocnění, tak je to absolutně kontraproduktivní. A samozřejmě je to voda na mlýn těch, kteří roli patientských organizací nepřipouštějí nebo bagatelizují. Takže na tom musíme pracovat na obou stranách, jak na MZ nebo v nemocnicích, tak patientské organizace samy mezi sebou.

### **Považujete za užitečné roli patientských organizací do budoucna nějak formalizovat, tak aby se jejich zástupci účastnili rozhodovacích procesů?**

To ano, ale je na delší diskusi jak přesně a v čem. Teď třeba budeme jmenovat zástupce patientských organizací do etické rady ministerstva.

### **Měl by například vzniknout nějaký orgán na ministerstvu, který by shromažďoval a zpracovával požadavky patientských organizací?**

Já se spíš bojím, že když vytvoříme příliš mnoho komisí a pracovních skupin, řešení problémů to neprospěje. Zatím je lepší řešit jednotlivé požadavky, jak přicházejí, a k nějaké formalizaci přistoupit až ve chvíli, kdy to nepůjde zvládat běžným způsobem.

### **A jak se díváte na postavení vzácných onemocnění jako celku?**

Vzácná onemocnění jsou specifickou skupinou, to je neoddiskutovatelné. Tato skupina onemocnění by se bez celkové podpory neobešla, nevznikly by ani léky. Je zapotřebí věnovat této oblasti pozornost a podporu.

Zpravodaj ČAVO č. 2/2014



## *Společenská rubrika*

---

Od 1. ledna do 31. března 2015  
oslavili životní jubileum tito naši členové:

<b>Tůma Jiří</b>	<b>75 let</b>
<b>Staněk Jiří</b>	<b>65 let</b>
<b>Kopecká Ivana</b>	<b>55 let</b>
<b>Šebestová Monika</b>	<b>40 let</b>
<b>Prachařová Dana</b>	<b>40 let</b>
<b>Chaloupková Ludmila</b>	<b>40 let</b>

---

**Navždy nás opustili:**

**Milena Pecháčková 62 let**



***Vzpomínáme!***

### **Nové průkazy OZP začne ÚP ČR vydávat od 1. 4. 2015**

Držitelé průkazů mimořádných výhod a dočasných průkazů osob se zdravotním postižením (průkaz OZP), které byly vydány dle legislativy účinné do 31. 12. 2013, by si měli zajistit jejich výměnu za nový průkaz OZP v podobě plastové kartičky, a to v době od 1. 4. do 31. 12. 2015. ÚP ČR proto vyzývá klienty, aby nenechávali vše na poslední chvíli a vyhnuli se tak zbytečnému čekání ve frontách na konci roku. Zároveň upozorňuje, že v případě těch držitelů, jejichž průkaz má platnost delší než do 1. 4. 2015, není nutné, aby na úřad chodili už nyní. Průkazy OZP v nové podobě bude úřad vydávat až po tomto datu. Výměna se bude týkat přibližně 230 tisíc klientů.

Když se v roce 2012 změnila legislativa v oblasti sociálního zabezpečení, došlo mimo jiné ke zrušení institutu mimořádných výhod, na jehož základě dostávali lidé se zdravotním postižením papírové kartičky s označením stupně přiznaných výhod (TP, ZTP nebo ZTP/P). Vydané průkazy jsou, bez ohledu na změny právních norem, platné po dobu, která je uvedena na jejich zadní straně, nejdéle však do 31. prosince 2015.

K tomuto datu skončí platnost všech průkazů. Jejich držitelé už tak nebudou moci, v případě, že si včas nezajistí jejich výměnu, využívat žádné benefity a nároky, které jim z vlastnictví průkazu vyplývají, a to do doby vydání nového dokladu.

Dne 1. 1. 2015 vstoupila v účinnost nová právní úprava, která radikálně mění koncepci procesu vedoucího k ukončení platnosti všech průkazů mimořádných výhod a zavádí automatický přechod nároku z průkazů mimořádných výhod na průkaz OZP.

V praxi to znamená, že ÚP ČR už nebude sám zahajovat správní řízení z moci úřední, jako tomu bylo doposud a nebude sledovat, kdy skončí platnost průkazu u jednotlivých klientů.. Lidé by si proto měli už sami zajistit výměnu dosavadních průkazů za nové plastové kartičky podobné řidičskému nebo občanskému průkazu, a to od 1. 4. 2015.

V případě klientů, kterým jejich průkaz mimořádných výhod skončil dříve a ÚP ČR zahájil sám správní řízení ještě před koncem loňského roku, proběhne tento proces podle legislativy, která byla účinná do 31. 12. 2014.

#### **Kdo má nárok na vydání nového průkazu?**

Držitelé platného průkazu mimořádných výhod mají nárok na průkaz OZP stejného typu (TP, ZTP, ZTP/P), což odpovídá závažnosti jejich zdravotního postižení. Nárok na průkaz OZP u těchto osob trvá po dobu, po kterou měly přiznány mimořádné výhody. Pokud však klient nemůže doložit dobu platnosti přiznaných mimořádných výhod, nárok na průkaz OZP trvá pouze po dobu platnosti průkazu mimořádných výhod. Zároveň také držitelé platného průkazu OZP vydaného podle předpisů účinných do 31. 12. 2013, mají podle zákona nárok na průkaz

OZP. Nárok na takto vydaný průkaz OZP trvá po dobu, na kterou jim ÚP ČR přiznal nárok na předchozí průkaz.

Lidem, kteří pobírají příspěvek na mobilitu, zašle příslušná krajská pobočka ÚP ČR písemnou výzvu k prokázání nároku na průkaz OZP. Dopis bude obsahovat také informaci o tom, jak mohou prokázat tento nárok a co mají ještě doložit v rámci žádosti o vydání průkazu OZP. Výzvu dostanou klienti do vlastních rukou. Žadatelé musí vyplnit na příslušném kontaktním pracovišti ÚP ČR tiskopis s názvem „Žádost o přechod nároku na průkaz osoby se zdravotním postižením“. O nový průkaz OZP musí lidé požádat nejpozději do 31. 12. 2015. V opačném případě jim na něj zanikne nárok. O přechodu nároku na průkaz OZP Úřad práce ČR správní řízení nevede, vydání průkazu pouze zaznamená do spisu dotyčného klienta.

### **Co je třeba vzít s sebou na ÚP ČR?**

Při podání žádosti o přechod nároku na průkaz OZP je nutné, aby si klienti s sebou vždy vzali průkaz mimořádných výhod nebo dočasný průkaz OZP – na výměnu mají nárok pouze držitelé platného průkazu, který má platnost delší než 1. 1. 2015. V případě, že má člověk průkaz mimořádných výhod, který mu ještě přiznal obecní úřad do konce roku 2011, doporučuje ÚP ČR vzít s sebou i rozhodnutí o přiznání mimořádných výhod. Dále je třeba doložit aktuální fotografii, která odpovídá formátu fotografie určené na občanský průkaz. Tuto fotografii mohou lidé přinést až dodatečně, při podání žádosti o přechod nároku na průkaz OZP není nezbytná. A v neposlední řadě, stejně jako při každých úředních jednáních, je potřeba prokázat totožnost občanským průkazem.

Pokud má krajská pobočka ÚP ČR pochybnosti o platnosti a pravosti dokladů, na základě kterých klient prokazuje nárok na průkaz OZP, zahájí správní řízení z moci úřední o přiznání průkazu OZP, což znamená, že proběhne nové posouzení zdravotního stavu osoby.

Kateřina Beránková,  
tisková mluvčí ÚP ČR  
[www.handihelpservis.cz](http://www.handihelpservis.cz)

## **Od nového roku je opět zavedena kategorie osob zdravotně znevýhodněných**

Zaměstnavatelé zaměstnávající v pracovním poměru více než 50 % osob se zdravotním postižením z celkového počtu zaměstnanců na chráněných pracovních místech budou moci za 1. kalendářní čtvrtletí 2015 požádat o poskytnutí příspěvku na podporu zaměstnávání osob se zdravotním postižením i na osoby zdravotně znevýhodněné. Nové podmínky pro poskytování tohoto příspěvku upravuje od 1. 1. 2015 novela zákona o zaměstnanosti.

Osobou zdravotně znevýhodněnou je osoba, která může pracovat, ale zároveň potřebuje vhodně upravit pracovní prostředí, pracovní dobu a další pracovní podmínky s ohledem na její dlouhodobě, minimálně jeden rok trvající, nepříznivý zdravotní stav. O uznání osobou zdravotně znevýhodněnou rozhodují okresní správy sociálního zabezpečení, Městská správa sociálního zabezpečení Brno nebo Pražská správa sociálního zabezpečení. Na základě výše zmíněné nové právní úpravy spadají osoby zdravotně znevýhodněné do kategorie osob se zdravotním postižením. „V praxi to znamená, že jim bude Úřad práce ČR věnovat zvýšenou péči, a to jak při zprostředkování zaměstnání, tak i v rámci uplatňování opatření a nástrojů aktivní politiky zaměstnanosti,“ vysvětluje Kateřina Sadílková, pověřená řízením Úřadu práce ČR.

Pokud zaměstnavatel přijme do pracovního poměru osobu zdravotně znevýhodněnou, může ÚP ČR poskytnout na takového zaměstnance následující příspěvky: **Příspěvek na zřízení chráněného pracovního místa pro osobu se zdravotním postižením** - tento příspěvek je určen na pořízení potřebného vybavení zřizovaného pracovního místa. Podmínkou je, že pracovní místo musí být obsazeno minimálně tři roky. Příspěvek, jde-li o osobu zdravotně znevýhodněnou nebo o osobu invalidní ve stupni I nebo II, může být poskytován maximálně ve výši 8násobku (201 432 Kč) a v případě osoby s těžším zdravotním postižením, tj. osoby invalidní ve stupni III, maximálně ve výši 12násobku (302 148 Kč) průměrné mzdy v národním hospodářství za 1. až 3. čtvrtletí předchozího kalendářního roku. Jestliže zaměstnavatel zřizuje 10 a více chráněných pracovních míst, pak může maximální výše příspěvku na zřízení jednoho chráněného pracovního místa činit 10násobek (251 790 Kč) a v případě pracovního místa zřízeného pro osobu s těžším zdravotním postižením 14násobek (352 506 Kč) uvedené průměrné mzdy.

**Příspěvek na podporu zaměstnávání osob se zdravotním postižením na chráněném pracovním místě** - jestliže zaměstnavatel zaměstnává více než 50 % osob se zdravotním postižením z celkového počtu zaměstnanců, a zároveň splňuje podmínku, že tito zaměstnanci pracují na chráněných pracovních místech, může si požádat o refundaci 75 % skutečně vynaložených nákladů na jejich mzdy nebo platy, včetně pojistného na sociální zabezpečení a příspěvku na státní politiku zaměstnanosti a pojistného na veřejné zdravotní pojištění. Maximální výše příspěvku na zaměstnance, který je osobou zdravotně znevýhodněnou, činí 5 000 Kč měsíčně. Na zaměstnance, který je uznán invalidním ve stupni I až III, lze příspěvek poskytovat maximálně ve výši 8 000 Kč měsíčně. Po roce může zaměstnavatel uplatnit nárok na zvýšení příspěvku, nejvýše však o 1 000 Kč měsíčně, jde-li o osobu zdravotně znevýhodněnou, nebo o 2 000 Kč měsíčně, jde-li o osobu invalidní ve stupni I až III.

Zaměstnance, který je osobou zdravotně znevýhodněnou, může zaměstnavatel započítat pro účely plnění povinného podílu zaměstnávání osob se zdravotním postižením. Novela dále ruší omezení, které neumožňovalo agenturám práce dočasně přidělovat k výkonu práce k uživateli zaměstnance se zdravotním posti-

žením. Agentura práce však nebude moci za čtvrtletí, ve kterém tento zaměstnanec pracoval u uživatele, na něj čerpat příspěvek na podporu zaměstnávání osob se zdravotním postižením, ani jeho zvýšení. Příspěvek na částečnou úhradu provozních nákladů chráněného pracovního místa nebude možné poskytnout agentuře práce na pracovní místo zřízené nebo vymezené pro zaměstnance, který je dočasně přidělen k výkonu práce k uživateli. Zaměstnance dočasně přidělené k výkonu práce u uživatele si agentura práce nebude moci započítat do celkového počtu zaměstnanců pro účely plnění povinného podílu, ani pro účely poskytování náhradního plnění. Změny se týkají i plnění povinného podílu. Povinný podíl zaměstnávání osob se zdravotním postižením budou moci zaměstnavatelé plnit odebráním výrobků nebo služeb od zaměstnavatelů zaměstnávajících více než 50 % zaměstnanců na zřízených nebo vymezených chráněných pracovních místech, kteří jsou osobami se zdravotním postižením. Zaměstnavatelé budou muset písemně ohlásit krajské pobočce Úřadu práce ČR identifikační údaje zaměstnavatele, od kterého výrobky nebo služby odebrali, nebo kterému zadali zakázky, cenu odebraných výrobků, služeb nebo zadaných zakázek bez DPH, datum odebrání výrobků, služeb nebo zadání zakázek a číslo dokladu, na jehož základě obchod proběhl. Osoby se zdravotním postižením, které jsou osobami samostatně výdělečně činnými a nezaměstnávají žádné zaměstnance, nemají v souvislosti s poskytováním tzv. náhradního plnění povinnost vymezit nebo zřídit pro sebe chráněné pracovní místo.

Kateřina Beránková  
tisková mluvčí ÚP ČR

## **Co znamená status OSOBY ZDRAVOTNĚ ZNEVÝHODNĚNÉ (OZZ)?**

### **K čemu status OZZ slouží?**

Účelem uznání statusu OZZ je podpora zaměstnávání těchto osob a jejich uplatnění na trhu práce. Zaměstnávání OZZ bude ze strany státu podporováno poskytováním příspěvků zaměstnavatelům. Příspěvek mohou zaměstnavatelé od úřadu práce čerpat od 1. 1. 2015.

### **Kdo má nárok získat status OZZ?**

Jako OZZ bude uznán občan, který má zachovánu schopnost vykonávat soustavně zaměstnání nebo jinou výdělečnou činnost, ale jeho schopnost zůstat pracovně začleněný, vykonávat dosavadní povolání nebo využít dosavadní kvalifikaci či ji získat je podstatně omezena. Příčinou tohoto omezení je dlouhodobě nepříznivý zdravotní stav, který má podle poznatků lékařské vědy trvat déle než rok a podstatně omezuje tělesné, smyslové nebo duševní schopnosti a tím i schopnost pracovního uplatnění. Kritéria jsou uvedena v právních předpisech, konkr.

v § 67 zákona o zaměstnanosti (zákon č. 435/2004 Sb.).

### **Kdo může podat žádost a jaký úřad o statusu OZZ rozhoduje?**

Žádost podává občan (starší 15 let, který ukončil povinnou školní docházku), který z důvodu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu má omezenou schopnost uplatnit se na trhu práce. Za osobu mladší 15 let může žádost podat pouze její zákonný zástupce. Žádost musí mít písemnou formu a musí z ní být patrné, kdo ji podává (uvede se jméno, příjmení, datum narození, adresa a podpis žadatele) a čeho se týká (tj. žádost o uznání za OZZ). Kromě toho je důležité uvést označení ošetřujícího lékaře a jeho sídlo. Žádost lze podat přímo na příslušné OSSZ (podle místa trvalého bydliště občana, u cizinců podle místa hlášení pobytu v ČR) nebo zaslat poštou či prostřednictvím datové schránky. Doporučený vzor žádosti je dostupný na OSSZ nebo v elektronické podobě na webových stránkách ČSSZ: <http://www.cssz.cz/cz/tiskopisy/>. Po podání žádosti žadatel obdrží písemnou informaci týkající se posuzování jeho zdravotního stavu s požadavkem na podrobení se vyšetření u ošetřujícího lékaře (doporučený termín je do 8 dnů od doručení informace s výzvou) a na vyplnění příloženého „profesního dotazníku“. O uznání občana za OZZ rozhoduje OSSZ podle místa trvalého pobytu občana (u cizinců podle místa hlášení pobytu v ČR) na základě posudku zpracovaného posudkovým lékařem OSSZ.

### **Je OZZ také občan, který byl uznán invalidní?**

Na osoby, které již byly nebo budou uznány invalidními v prvním, druhém nebo třetím stupni podle zákona o důchodovém pojištění, se automaticky pohlíží jako na osoby se zdravotním postižením (OZP). To platí i pro osoby, kterým ČSSZ invalidní důchod nevyplácí z důvodu nesplnění podmínky potřebné doby důchodového pojištění. Tito lidé tedy o status OZZ nežadají, protože mají z titulu své invalidity status OZP, jehož účel je obdobný – podpora zaměstnávání těchto osob a jejich uplatnění na trhu práce.

### **Jaká je lhůta pro vydání rozhodnutí?**

Rozhodnutí vydává příslušná OSSZ do 30 dnů od doručení žádosti. Je však třeba počítat s tím, že lhůta se prodlužuje o lhůtu stanovenou pro vydání posudku, která je 45 dní. Lhůta může být případně i prodloužena o dobu, po kterou se došetřují rozhodné skutečnosti.

### **Jak postupovat při nesouhlasu s rozhodnutím?**

Proti rozhodnutí lze podat odvolání ve lhůtě do 15 dnů od jeho doručení, a to u OSSZ, která jej vydala (nelze se odvolat proti samotnému posudku). O odvolání rozhoduje Česká správa sociálního zabezpečení (ČSSZ).

### **Od kdy status OZZ vzniká a jaká je doba jeho platnosti?**

Status OZZ vzniká ode dne nabytí právní moci rozhodnutí, což v praxi znamená uplynutím 15denní lhůty pro podání odvolání nebo dřívějším dnem, pokud se žadatel vzdal práva na odvolání. Status OZZ je platný do dne vyznačeného na posudku, resp. rozhodnutí. Doba platnosti se stanoví zpravidla na 3–5 let, může být však stanovena i na dobu neurčitou. Status OZZ se automaticky



neobnovuje, občan o něj musí znovu požádat. O statusu OZZ nelze rozhodovat zpětně. S ohledem na délku řízení je tedy vhodné podat žádost o pokračování statusu OZZ v dostatečném předstihu před termínem skončení jeho platnosti (cca 4 měsíce).

### **Jak se status OZZ či OZP prokazuje?**

Status OZZ se prokazuje buď rozhodnutím (s vyznačením nabytí právní moci), nebo potvrzením, které na žádost občana vydá příslušná OSSZ. Status OZP se prokazuje buď posudkem o invaliditě, nebo potvrzením vydaným příslušnou OSSZ.

### **Existují procesní překážky pro přiznání statusu OZZ?**

Ano, status OZZ nemůže získat osoba, u které probíhá řízení o přiznání invalidního důchodu nebo již byla uznána invalidní v jakémkoliv stupni invalidity.

### **Jaký je rozdíl mezi OZP a OZZ?**

Osobou se zdravotním postižením (OZP) je dle § 67 zákona o zaměstnanosti (zákon č. 435/2004 Sb.) fyzická osoba, která je orgánem sociálního zabezpečení uznána invalidní ve třetím, druhém nebo prvním stupni nebo zdravotně znevýhodněnou (OZZ). Osoby zdravotně znevýhodněné (OZZ) jsou tedy podskupinou osob se zdravotním postižením, které nejsou invalidní, ale dlouhodobě nepříznivý zdravotní stav jim omezuje schopnost pracovního uplatnění.

### **Je nutné podat novou žádost, pokud byl občan jako OZZ trvale uznán již od roku 2011?**

Ne, a to i přesto, že kategorie OZZ byla původně s účinností od 1. 1. 2012 zrušena zákonem č. 367/2011 Sb., dle kterého bylo stanoveno, že platnost původního rozhodnutí je nejpozději do 31. 12. 2014. Podle přechodných ustanovení zákona o zaměstnanosti však původní rozhodnutí o OZZ vydaná Úřadem práce do 31. 12. 2011 platí po celou dobu, po kterou byla vydána. Pokud byl tedy občan před 31. 12. 2011 uznán za OZZ trvale, má tento status i po 1. 1. 2015 a nemusí podávat novou žádost.

Zdroj: ČSSZ

## **Jak si právně zajistit své bydlení na stáří nebo v nemoci?**

Osoby se zdravotním postižením, ale také senioři, budou dříve nebo později řešit otázku právního vztahu ke svému dosavadnímu bydlení. Bude k tomu docházet nejčastěji v těch případech, kdy starší lidé převedou vlastnické právo ke svému bytu nebo domu na děti, ale budou chtít ve svém domově alespoň přechodně zůstat. Osoby se zdravotním postižením pak budou řešit nejen otázky právního zajištění svého obydlí, ale rovněž také například zajištění následné péče o svou osobu. Ale jak? Tyto skupiny osob mají v zásadě dvě možnosti, jak si své obydlí dlouhodobě zajistit. První možností je uzavření nájemní smlouvy, možností druhou je pak zřízení věcného břemene. Srovnajme tedy stručně obě možnosti

a identifikujeme jejich podstatné rozdíly.

Věcná břemena se podle nové úpravy v občanském zákoníku dělí na služebnosti a reálná břemena. Rozdíl mezi těmito dvěma instituty spočívá v činnosti vlastníka nemovitosti. Zatímco u služebností je vlastník nemovitosti povinen něco strpět nebo se něčeho zdržet (například nechat někoho bydlet ve svém bytě), u reálných břemen je to přesně naopak, neboť vlastník je povinen k určité činnosti (něco konat, něco dát). Věcné břemeno v podobě služebnosti bytu zakládá oprávnění určité osoby obývat byt, který patří někomu jinému, stejně jako platně uzavřená nájemní smlouva. Nájem je ale na rozdíl od služebnosti bytu pouze smluvním závazkem. Z tohoto titulu vyplývá posílená ochrana oprávněného ze služebnosti, která je podobná ochraně vlastnického práva, jako například právo na vydání věci, předpoklad oprávněnosti užívání bytu oprávněným ze služebnosti atd. Takto široké možnosti ochrany se nájemníkovi nedostává.

Zřízení služebnosti je zapisováno do katastru nemovitostí, takže vylučuje případnou „dobrou víru“ osoby, která by tvrdila, že o právu oprávněného ze služebnosti nevěděla a tím by mohlo pro oprávněného docházet k právním komplikacím při dispozicích s nemovitostí nebo dokonce k svévolnému zrušení tohoto práva. Zapsat do katastru nemovitostí lze sice nově i nájemní právo, nedochází k tomu však automaticky, ale pouze v případě, že s tím vlastník bytu souhlasí. Dalším podstatným rysem, který oba právní instituty odlišuje, je dlouhodobost trvání. Služebnost bytu lze zřídit na dobu neurčitou bez možnosti výpovědi (například „do konce života oprávněné osoby“). Naproti tomu nájem bytu nelze uzavřít na dobu neurčitou bez možnosti výpovědi, neboť v samotné podstatě tohoto institutu je zakódována „dočasnost“. Navíc sjednat dlouhodobý nájem bytu se ztíženou možností nájem vypovědět, bude vyžadovat podstatně propracovanější smluvní dokumentaci a tím vyvolá zvýšené náklady na právní službu.

Osoby se zdravotním postižením, které se o sebe samy nejsou schopny postarat, pak ocení jiný typ věcného břemene, a to reálná břemena. Zřízením reálného břemene je vlastník věci povinen něco konat nebo něco dát a prakticky tento institut funguje na základě vztahu dlužník - věřitel, přičemž dlužníkem je vlastník věci a věřitelem je osoba oprávněná z reálného břemene. Typickým příkladem reálného břemene je výměnek, kdy povinná osoba musí nejen poskytnout bydlení oprávněné, ale rovněž musí zastat například její výživu nebo osobní péči. Nový občanský zákoník zavedl relativně širokou paletu možností, jak si zajistit bydlení v případě stáří, nemoci nebo nemožnosti. S ohledem na výše uvedené lze učinit závěr, že zřízení služebnosti (ať už ve formě služebnosti nebo reálného břemene) je z hlediska dlouhodobé právní jistoty uživatele bytu podstatně stabilnější institut než nájem bytu. Vždy je však nutné myslet na to, že základem všeho, je dobře sepsaná právní dokumentace.

JUDr. Ondřej Preuss, Ph.D.  
(Dostupnyadvokat.cz)

## ČSSZ objasňuje nejedny mýty o invalidních důchodech

Úraz nebo vážná nemoc bohužel mohou zasáhnout do života každého z nás. A někdy s tak vážnými následky, které vedou až k invaliditě. Lidé v této složité životní situaci, kdy nepříznivý zdravotní stav omezuje nebo dokonce znemožňuje jejich pracovní uplatnění, často vychází z mýtů, které kolem invalidních důchodů panují. Jaké polopравdy jsou nejčastější?

### 1. Pokud jsem byl uznán invalidním, musí mi být přiznán invalidní důchod.

Nikoliv. Nárok na invalidní důchod nenastane automaticky s uznanou invaliditou. Nárok na něj vznikne občanovi, který se stal podle posudku posudkového lékaře okresní správy sociálního zabezpečení (OSSZ) invalidním pro invaliditu prvního, druhého nebo třetího stupně a současně získal potřebnou dobu pojištění stanovenou zákonem o důchodovém pojištění. Získání potřebné doby pojištění se nevyžaduje jedině v případech, kdy invalidita vznikla následkem pracovního úrazu nebo nemoci z povolání. Zákon neumožňuje, aby invalidní důchod byl přiznán tomu, kdo již dosáhl věku 65 let nebo splnil podmínky pro „řádný“ starobní důchod. V těchto případech mají lidé možnost požádat o starobní důchod.

Pracovníci OSSZ a ČSSZ v praxi poměrně často řeší případy, kdy sice člověk byl uznán invalidním, ale invalidní důchod mu nemohl být přiznán z toho důvodu, že nesplnil důležitou podmínku potřebné doby pojištění. Pokud takový člověk zůstane bez příjmu, lze mu doporučit, aby se obrátil na příslušné kontaktní pracoviště krajské pobočky Úřadu práce ČR. V jeho působnosti je výplata dávek státní sociální podpory, dávek pro osoby se zdravotním postižením a pomoci v hmotné nouzi. Některé situace, kdy byla zamítnuta žádost o důchod pro nesplnění podmínky potřebné doby pojištění, lze řešit pomocí doplacení dobrovolného důchodového pojištění. Účast na dobrovolném důchodovém pojištění může také pomoci k získání nároku na důchod v budoucnu.

### 2. O invaliditě rozhoduje diagnóza.

Nerohoduje. Invalidita je definována jako pokles pracovní schopnosti, který nastal z důvodu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu, a to nejméně o 35 %. Invaliditu, resp. její stupeň stanoví posudkový lékař OSSZ na základě posouzení zdravotního stavu z doložených lékařských zpráv. Podle míry poklesu pracovní schopnosti jsou pak rozlišovány tři stupně invalidity. Posouzení invalidity je úzce specializovaný proces, zdravotní postižení (stanovené diagnózy) musí posudkový lékař hodnotit jak jednotlivě, tak ve vzájemných souvislostech. Čili nehodnotí se postižení nebo diagnóza, ale jejich funkční dopad na pokles pracovní schopnosti (v případě invalidního důchodu).

### 3. Potřebná doba pojištění po nárok na invalidní důchod činí 5 let.

Neplatí vždy. Podmínka doby pojištění pro přiznání invalidního důchodu je závislá na věku žadatele. U lidí ve věku nad 28 let činí potřebná doba pojištění

5 roků a zjišťuje se z posledních deseti roků před vznikem invalidity. U osob ve věku do 28 let je potřebná doba pojištění kratší (u osoby do 20 let je kratší než 1 rok, u osoby od 20 do 22 let alespoň 1 rok, u osoby od 22 do 24 let alespoň 2 roky, osoby od 24 do 26 let alespoň 3 roky a u osoby od 26 do 28 let alespoň 4 roky). Podmínka potřebné doby pojištění se považuje za splněnou též, byla-li tato doba získána v kterémkoli období 10 roků dokončeném po vzniku invalidity. U lidí starších 38 let je při nesplnění této podmínky možné splnit podmínku potřebné doby pojištění 10 let v období posledních 20 let před vznikem invalidity (v takovém případě ovšem nelze potřebnou dobu hledat v období dokončeném po vzniku invalidity). Potřebnou dobu lze získat kdykoliv v průběhu zákonem stanoveného období, nemusí být tedy získána bez přerušení.

#### **4. Invalidní důchod je přiznán natrvalo.**

To je mylná domněnka. Zdravotní stav zpravidla není neměnný. V průběhu času může docházet k jeho zlepšení nebo naopak ke zhoršení. Z tohoto důvodu posudkový lékař při stanovení invalidity určí také termín kontrolní lékařské prohlídky. Provádí se obvykle v intervalu 1 - 3 roky na základě závažnosti zdravotního stavu. Podle výsledku kontrolní lékařské prohlídky může dojít ke změně invalidity na nižší nebo vyšší stupeň či posudkový závěr konstatuje, že pokles pracovní schopnosti neodpovídá invaliditě. Občan také může požádat o změnu stupně invalidity, pokud se domnívá, že se změnil jeho zdravotní stav. Výsledkem posouzení však může být i snížení stupně či oduznání invalidity.

#### **5. Invalidní důchod je přiznán automaticky, pokud je člověk rok na „nemocenské“.**

Nikoliv. Řízení o přiznání invalidního důchodu se zahajuje výhradně na žádost občana. Pokud se člověk domnívá, že jeho zdravotní stav je dlouhodobě nepřiznivý a odpovídá invaliditě, má právo podat žádost o invalidní důchod. Tyto žádosti sepisují OSSZ podle místa trvalého bydliště žadatele. Za občany, kteří kvůli svému zdravotnímu stavu nemohou sami podat žádost o důchod, ji mohou podat jejich rodinní příslušníci. Potřebují k tomu písemný souhlas žadatele o invalidní důchod a potvrzení ošetřujícího lékaře.

#### **6. Pokud člověk nesouhlasí se stanoveným stupněm invalidity, nemá možnost odvolání.**

Ani toto tvrzení se nezakládá na pravdě. Proti samotnému posudku o uznání/neuznání stupně invalidity sice není možné podat samostatné odvolání, ale tento posudek je základním podkladem pro vydání rozhodnutí ve věci žádosti o invalidní důchod. Teprve poté, kdy člověk obdrží rozhodnutí o invalidním důchodu a nebude souhlasit, může proti němu podat tzv. námítky, a to do 30 dnů ode dne doručení rozhodnutí.

#### **7. Invalidní důchod při dosažení důchodového věku automaticky ČSSZ přepočítává na starobní.**

Není pravda. Pokud poživatel invalidního důchodu dosáhne důchodového věku a splní podmínku potřebné doby pojištění, má možnost prostřednictvím OSSZ podat žádost o starobní důchod. Jestliže vypočtený starobní důchod bude vyšší než vyplácený invalidní, bude mu starobní důchod přiznán. V opačném případě občanovi náleží nadále invalidní důchod v původní výši. Lidem, kteří v období, kdy pobírají invalidní důchod (týká se všech stupňů invalidity), dosáhnou 65 let věku, výplata důchodu nezaniká. ČSSZ ho ze zákona automaticky transformuje na důchod starobní. Výše důchodu se touto změnou nemění.

### **8. Ten, kdo pobírá invalidní důchod, si nemůže přivydělat.**

Ne. Lidé s přiznaným invalidním důchodem podle svých možností pracovat mohou. Předpisy o důchodovém pojištění neobsahují žádné ustanovení, které by omezovalo výdělkové možnosti poživatelů invalidních důchodů. Poživatelé všech tří stupňů invalidních důchodů tedy mohou využít svůj zbývající pracovní potenciál a podle svých možností pracovat (neboli jsou v možnostech výkonu zaměstnání omezeni svým nepříznivým zdravotním stavem). Fakticky jsou výdělkově omezeni ti pojištěnci, kteří s ohledem na svůj zdravotní stav nejsou schopni výdělečné činnosti ani za zcela mimořádných podmínek. Tato skutečnost je vždy uvedena v rozhodnutí o invalidním důchodu.

### **9. Pobírání invalidního důchodu se započítává do potřebné doby pojištění pro nárok na starobní důchod.**

Ano, ale jen v zákonem stanoveném případě, záleží totiž na stupni invalidního důchodu. Pro nárok i vyšší starobního důchodu se započítává pouze doba pobírání invalidního důchodu pro invaliditu třetího stupně (dříve plného invalidního důchodu). U lidí, kteří pobírají (nebo v určitém období života pobírali) invalidní důchod pro invaliditu prvního nebo druhého stupně (dříve tzv. částečný invalidní důchod) právní úprava předpokládá, že využijí svůj zbývající pracovní potenciál a budou vykonávat práci, kterou jim jejich zdravotní stav umožní. Pokud ale nevykonávají (nebo nevykonávali) činnost zakládající účast na pojištění, samotné období pobírání tohoto důchodu se do doby důchodového pojištění nepočítá. To může negativně ovlivnit budoucí nárok na řádný starobní důchod nebo jeho výši.

### **10. Ošetřující lékař doporučuje přiznání invalidního důchodu a konstatuje vznik invalidity.**

Není pravdou, že ošetřující lékař (odborný či praktický) může potvrdit, že jeho pacient splňuje kritéria pro přiznání invalidního důchodu z důvodu nepříznivého zdravotního stavu. Tuto kompetenci má jen posudkový lékař OSSZ, který při posuzování zdravotního stavu vychází z výsledků vyšetření ošetřujícího lékaře, odborného lékaře a popř. z výsledku vlastního vyšetření.

Zdroj: ČSSZ

## Výši invalidního důchodu pozitivně ovlivňuje tzv. dopočtená doba

Na invaliditu není nikdo připraven, bez ohledu na věk. Lidé, kteří se stanou invalidními především v mladém věku kvůli úrazu či vážné nemoci, se navíc často obávají, že jejich důchod bude velmi nízký, když kvůli invaliditě stačili získat jen relativně krátkou dobu důchodového pojištění. Zákon o důchodovém pojištění pamatuje na tyto situace tím, že se do doby pojištění pro výpočet invalidního důchodu započítává i tzv. dopočtená doba. Ale pozor, toto pravidlo platí jen pro výpočet důchodu, už neplatí pro vznik nároku na invalidní důchod, kdy je třeba splnit podmínku získat potřebnou dobu pojištění.

Dopočtená doba v praxi znamená, že se při výpočtu invalidního důchodu zohledňuje nejen doba pojištění získaná do vzniku invalidity, ale i doba od vzniku nároku na invalidní důchod do dosažení důchodového věku. Zjednodušeně řečeno doba, kterou by hypoteticky mohl člověk získat, pokud by se nestal invalidním. Pro účely zjištění dopočtené doby se pro muže i ženy určuje důchodový věk jednotně - považuje se za něj důchodový věk stanovený pro ženy stejného data narození, které nevychovaly žádné dítě. V úvahu se tedy nebere skutečný důchodový věk žadatele. Zákon o důchodovém pojištění umožňuje dopočtenou dobu započítat v plném rozsahu při splnění určitých podmínek, jde především o získání doby z českého důchodového pojištění. Pokud nejsou zákonné podmínky splněny, dopočtená doba se krátí.

Podmínky zápočtu dopočtené doby:

- dopočtená doba se započítává v plném rozsahu tehdy, je-li období od 18 let věku pojištěnce do vzniku nároku na jeho invalidní důchod kryto dobou českého pojištění, nebo vznikla-li invalidita následkem pracovního úrazu (nemoci z povolání), případně vznikl-li tento nárok před 18. rokem věku
- dopočtená doba se též započítává v plném rozsahu, pokud doba, která není (v období od 18 let věku pojištěnce do vzniku nároku na invalidní důchod) kryta dobou českého pojištění, je kratší
  - > 1 roku (vznikla-li invalidita před 28. rokem věku pojištěnce), nebo
  - > 2 let (vznikla-li invalidita pojištěnce od dosažení věku 28 let do 40. roku jeho věku), nebo
  - > 3 let (vznikla-li invalidita od dosažení věku 40 let pojištěnce).

Nejsou-li splněny výše uvedené podmínky pro to, aby byla dopočtená doba započítána v plném rozsahu, tak se dopočtená doba krátí. A to v poměru daném (v období od dosažení věku 18 let pojištěnce do vzniku nároku na jeho invalidní důchod) délkou získané doby pojištění k době, která v tomto období uplynula (tedy k počtu kalendářních dní od dosažení 18 let věku do vzniku nároku

na invalidní důchod).

Pozor, dopočtená doba se nezapočítá vůbec v případech, kdy invalidita vznikla následkem úmyslného poškození zdraví, které si člověk způsobil nebo nechal způsobit, nebo pokud poškození zdraví vzniklo jako následek úmyslného trestného činu způsobeného žadatelem o invalidní důchod.

Výše invalidního důchodu závisí na zjištěné (získané i dopočtené) době pojištění, příjmech dosahovaných před vznikem invalidity a na uznaném stupni invalidity. Stejně jako v případě starobního důchodu se do doby pojištění pro výpočet invalidního důchodu započítávají rovněž tzv. náhradní doby pojištění, jako např. doba péče o dítě nebo doba evidence na úřadu práce. Také invalidní důchody se stejně jako ostatní druhy důchodových dávek valorizují.

Výše procentní výměry invalidního důchodu se stanoví procentní sazbou z výpočtového základu za každý celý rok doby pojištění v závislosti na stupni invalidity. Výše procentní výměry invalidního důchodu činí za každý celý rok doby pojištění:

- u invalidního důchodu pro invaliditu prvního stupně 0,5 % výpočtového základu,
- u invalidního důchodu pro invaliditu druhého stupně 0,75 % výpočtového základu,
- u invalidního důchodu pro invaliditu třetího stupně 1,5 % výpočtového základu.

Minimální výše procentní výměry invalidního důchodu stanovená zákonem činí 770 Kč měsíčně (platí pro všechny stupně invalidity). Výše základní výměry invalidního důchodu je stejná pro všechny stupně invalidního důchodu a v roce 2015 činí 2 400 Kč měsíčně. To znamená, že invalidní důchod jakéhokoliv stupně přiznaný v roce 2015 nemůže být nižší než 3 170 Kč.

Při změně stupně invalidity se mění výše procentní výměry invalidního důchodu, a to tak, že se procentní výměra ve výši, v jaké náležela ke dni předcházejícímu dni změny stupně invalidity, vynásobí stanoveným koeficientem, který je přesně určen zákonem o důchodovém pojištění.

Zdroj: ČSSZ

### **Žádáte o příspěvek na zvláštní pomůcku? Pozornost věnujte i novému občanskému zákoníku**

Příspěvek na zvláštní pomůcku je jednou z dávek, kterými stát pomáhá osobám se zdravotním postižením. V tomto případě přispívá na pořízení pomůcky, kterou potřebují například k získávání informací, styku s okolím nebo jež by jim umožnila sebeobsluhu. Ministerstvo práce a sociálních věcí nyní upozorňuje na některá ustanovení nového občanského zákoníku, kterým je potřeba věnovat pozornost. Rodičům dětí se zdravotním postižením a rodinám osob s omezenou svéprávností ministerstvo doporučuje, aby věnovali občanskému zákoníku a z něj vyplývající povinnosti pozornost. Vyvarují se tak případným obtížím při zastupování dítěte nebo osoby s omezenou svéprávností, při koupi nákladných pomůcek, při spravování jejich jmění a při plnění některých povinností, které stanoví zákon o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením.

Příspěvek na zvláštní pomůcku reaguje na speciální potřeby osoby se zdravotním postižením, je tedy jejím nárokem, nikoliv nárokem rodiče nezletilého dítěte či opatrovníka osoby. Může jít i o velmi drahé pomůcky, čemuž odpovídá i maximální výše dávky, která činí 400 000 Kč. Zákon o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením mimo jiné požaduje, aby se osoba se zdravotním postižením stala vlastníkem pomůcky, využívala jí apod. Pokud se tak nestane, má povinnost poskytnutou dávku nebo její část vrátit.

Nový občanský zákoník změnil mnohé soukromoprávní vztahy, včetně těch, které zasahují rodinu. Pokud jde o právní jednání týkající se jmění dítěte (motorové vozidlo, schodolez či jiná pomůcka, v souvislosti s kterou je žádáno o příspěvek na zvláštní pomůcku, představuje jmění dítěte), potřebují rodiče souhlas soudu. Výjimkou jsou běžné záležitosti, nebo záležitosti sice výjimečné, ale zanedbatelné majetkové hodnoty, tam souhlas soudu není třeba.

V souvislosti s příspěvkem na zvláštní pomůcku na pořízení motorového vozidla ministerstvo připomíná smutnou skutečnost, že odcizení vozidla, případně jeho poškození, se nevyhýbá ani těm, kteří si vozidlo pořídili s přispěním státu. Již to, že nemohou využívat vozidlo, které potřebují, je velkou komplikací, nadto se musí vypořádat i s dalšími dopady, například s povinností vrátit dávku nebo její část. V případě, že dojde k odcizení vozidla, osoba ho přestane používat. Nastává tak jedna ze situací, ve které vzniká povinnost vrátit vyplacený příspěvek na zvláštní pomůcku, respektive jeho část. V těchto případech ministerstvo doporučuje sjednání pojištění pro případ odcizení a havárie. Řada pojišťoven nabízí



osobám se zdravotním postižením v oblasti pojištění vozidel cenově zvýhodněné produkty. Plnění z pojistné smlouvy pak umožní plně nebo částečně uspokojit vzniklou povinnost a čerpat další dávku.

Zákon o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením požaduje vrácení dávek v určitých situacích, nicméně pamatuje na složité nestandardní situace. Krajská pobočka Úřadu práce může rozhodnout o prominutí povinnosti vrátit příspěvek na zvláštní pomůcku nebo jeho poměrnou část, shledá-li k takovému postupu důvody hodné zvláštního zřetele.

Zdroj: MPSV

## 10 nejčastějších omylů týkajících se pomůcek poskytovatelných zdravotní pojišťovnou

### 1. Když získám přes zdravotní pojišťovnu (dále ZP) pomůcku, je mým majetkem

Některé pomůcky jsou pojišťovnou pouze „zapůjčeny“, zůstávají tedy jejím majetkem a je tedy třeba je vrátit, případně je nechat „vyřadit“ jako nerepasovatelné. V praxi se jedná např. o vozíky, polohovací postele a další...

### 2. Zdravotní pojišťovna mi zaplatí vybranou pomůcku bez ohledu na její cenu

Zákon o veřejném zdravotním pojištění uvádí, že z pojištění je hrazena nejméně ekonomicky náročná varianta pomůcky s ohledem na zdravotní stav jejího uživatele. V příloze zákona jsou navíc u většiny pomůcek uvedeny max. ceny. Pokud potřebujete pomůcku dražší, je tedy třeba argumentovat především tím, že tato pomůcka lépe odpovídá vašemu zdravotnímu stavu.

### 3. Pojišťovna mi bez problémů zaplatí i několik pomůcek zároveň

Souběh je např. podle metodiky VZP zakázán u mechanického a elektrického vozíku či např. u polohovací postele a mechanického vozíku. Argument, že elektrický vozík nelze vždy používat i v interiéru, pojišťovny neberou jako směrodatný a odkazují tuto věc jako „sociální situaci“ na jiný rezort státní správy. V této věci bude nutná společná debata ministerstva zdravotnictví a ministerstva práce a sociálních věcí.

### 4. Pokud si vyberu dražší pomůcku, může mi přispět ještě obec či úřad práce

V rámci sociální reformy již obce ani úřad práce nepřispívají na „zdravotnické prostředky“ hrazené z prostředků zdravotního pojištění, proto nelze v rámci běžných příspěvků pro osoby s handicapem získat dofinancování pomůcky poskytnuté zdravotní pojišťovnou. Obrátit se ale můžete např. na nadace, které v ČR působí, případně se můžete pokusit sehnat si jiného sponzora.

### **5. Když mě propustí z nemocnice, půjčí mi domů pomůcky**

Ani toto bohužel není v dnešní době obvyklé. Často se stává, že jsou osoby (např. po amputaci končetiny) velmi rychle propuštěny do domácího ošetřování a ocitnou se doma bez potřebných pomůcek. Než si stihnou vyřídit vlastní, mohou pomoci např. půjčovny pomůcek, které fungují většinou pod neziskovými organizacemi.

### **6. Na novou pomůcku od pojišťovny mám vždy nárok tzv. po směrné době užití**

V příloze zákona o veřejném zdravotním pojištění je u každého typu pomůcky uvedena také tzv. směrná doba užití. To v praxi znamená, že po této době můžete zkusit požádat o novou pomůcku. Ale bohužel ani zde není stoprocentní, že vám novou pomůcku pojišťovna dá, pokud totiž revizní technik zjistí, že vaše pomůcka je v dobrém stavu a lze ji ještě dále používat. Pojišťovna může říci, že vám prozatím novou pomůcku nedá.

### **7. Když si sám koupím pomůcku, pojišťovna mi na ni může zpětně přispět**

Není to běžný postup, aby pojišťovna zpětně přispívala na již zakoupenou pomůcku. Proces získání pomůcky přes pojišťovny je totiž jiný, než když v obchodě koupíte pomůcku vy sami. Se zpětným přiznáním je problém i kvůli vlastnictví pomůcky. Zpětné přiznání je ale možné u příspěvku na pomůcky, o které lze požádat na úřadu práce, jde ale o pomůcky „nezdravotnické“ – tedy např. ližiny, schodišťové plošiny, schodolezy, apod.

### **8. Pokud si na pomůcku část peněz přispěji, jsme s pojišťovnou „spolumajitelé“**

Bohužel i tahle oblast je nedořešená a vyžadovala by lepší právní úpravu. I když si totiž např. na lepší aktivní vozík přispějete „ze svého“, nestáváte se automaticky spolujednatel pomůcky. Pokud tedy následně z nějakého důvodu pomůcku pojišťovně vrátíte, nedají vám automaticky zpět vložené peníze.

### **9. Když se mi pomůcka pokazí, pojišťovna mi bez problémů dá novou**

Pokud ještě neuplynula tzv. směrná doba užití, je spíše pravděpodobné, že se pojišťovna pokusí pomůcku opravit, např. u vozíků pak hradí pojišťovna 90 % z ceny opravy.

### **10. Pojišťovna mi vždycky dá novou pomůcku, když o nějakou žádám**

Stále častěji se setkáváme s tím, že pojišťovna dává svým klientům na základě poukazu pomůcky již repasované (tedy nikoli nové, ale opravené po předchozím uživateli). Stává se to především v případech, kdy se jedná o starší, méně aktivní osoby a mechanické vozíky.

Lucie Marková  
(Liga vozíčkářů)

## Vše okolo DPH u aut

V Komu stát přizná státní příspěvek na pořízení auta, ten má také nárok na vrácení DPH. Tuto výhodu mohou handicapovaní využít při nákupu nového i ojetého auta. Přinášíme odpověď na sedm otázek týkajících se vrácení této daně.

### **1. Co vlastně je DPH a jak je to u aut?**

Daň z přidané hodnoty. Při koupi auta ji platí všichni, ale většina podnikatelů může požádat o její vrácení. Trochu paradoxně se jim říká plátcí DPH – protože všechny své faktury musí navýšit o DPH, zákazníkům účtují svou práci, služby nebo zboží s touto přírážkou, a takto vybranou daň poté posílají státu. Proto jsou nazýváni plátcí DPH. U auta, které jim bude sloužit k podnikatelským účelům, si mohou daň z přidané hodnoty odečíst. DPH si však neodečítají například živnostníci a osoby samostatně výdělečně činné, jejichž roční obrat nepřesáhne hranici milionu korun, pokud se k plátcovství nepřihlásí dobrovolně i při nižším obratu. Říká se jim neplátcí DPH.

### **2. Co je u handicapovaných jinak?**

Handicapovaní, kteří získali na auto státní příspěvek, mohou požádat o vrácení DPH podobně jako podnikatelé. Od státu dostanou zpět daň z celé pořizovací částky nového či ojetého vozu, maximálně však do výše 100 000 Kč. Lze ji vrátit pouze za jeden osobní automobil, zakoupený v období pěti let. Nárok na státní příspěvek, bez kterého si odečíst DPH není možné, však vzniká jen jednou za 10 let. Nárok na vrácení daně lze uplatnit nejdříve v měsíci, kdy byl osobní automobil zakoupen.

### **3. Lze odečíst DPH i při koupi ojetého vozu?**

Ano, je to možné. „Podmínkou je ovšem koupit toto auto zase od plátce DPH. Jedině ten může na daňovém dokladu DPH vyčíslit,“ říká Simona Štorková, účetní poradkyně. DPH se tedy objevuje jen u těch ojetých aut, která dříve patřila podnikatelům a firmám – plátcům DPH. Ti při jejich koupi dostali daň od státu zpět, nyní ji však musí při prodeji doplatit. Auto za 500 tisíc korun (86 777 Kč činilo vrácené DPH) tedy firma po pěti letech vlastnictví prodává například za 200 tisíc korun, protože právě za takovou sumu se podobná auta prodávají. Tato částka už zahrnuje DPH ve výši 21 procent – tedy 34 720 Kč, které firma pošle finančnímu úřadu. Pokud takové auto kupuje handicapovaný, který má nárok na vrácení daně (dostal státní příspěvek), obdrží daň od státu zpět. Právě oněch 34 720 Kč. Podobná situace nastane při koupi takového auta z autobazaru – pokud jde o vůz, který patřil podnikateli nebo firmě, poté ho odkoupil bazar, který je plátcem DPH. Auto opět nabízí s možností odpočtu DPH.

Jiná situace nastává, když vůz prodává fyzická osoba nebo živnostník, který DPH neplatí (neplátce). Celá daň byla již odvedena při koupi nového vozu plátcem, který vozidlo prodal neplátcí, a handicapovaný z něj nemůže nárokovat DPH k vrácení. Pokud se takové auto prodává v autobazaru, zdaňuje se pouze přírážka autobazaru snížená o daň z přírážky. Tato přírážka se stanoví jako rozdíl mezi prodejní cenou obchodníka a pořizovací cenou vozidla. Bazar tedy například vykoupí takové auto

za 150 000 Kč a prodává ho poté za 170 tisíc. Nárok na odpočet DPH vzniká jen z přírážky ve výši 20 tisíc korun a činí 3472 korun. V tomto případě je potřeba upozornit autobazar na to, že chceme nárokovat vrácení DPH, aby nám DPH na dokladu vyčísлил.

#### **4. Kde se o vrácení DPH žádá?**

Příslušnou žádost je zapotřebí adresovat místně příslušnému finančnímu úřadu podle místa trvalého pobytu zdravotně postižené osoby. Nesmí na ní chybět údaje o žadateli (jméno, místo pobytu a rodné číslo), rozhodnutí o přiznaném příspěvku na nákup osobního automobilu a daňový doklad o prodeji osobního automobilu. Osobě se zdravotním postižením, která má nárok na vrácení DPH, se daň vrátí do 30 dnů po podání žádosti.

#### **5. Stačí zaplatit cenu auta bez DPH ?**

Není to možné. Zákazník musí uhradit celkovou cenu nového či ojetého auta včetně DPH. Až poté může požádat o její navrácení na finančním úřadě. Někteří prodejci nových vozů, ale i autobazary, nabízejí možnost překlenutí DPH. Znamená to, že vrácení daně někdy vyřídí sami.

#### **6. Jak je to s DPH při financování auta úvěrem či leasingem?**

Finanční produkty – leasing či úvěr – zahrnují sazbu DPH. U leasingu platí, že si handicapovaný může podat žádost o vrácení daně, až když budou převedena vlastnická práva z prodávajícího na oprávněnou osobu. V případě úvěru se odpočet DPH chová podobně jako při koupi za hotové peníze. Handicapovaný si tudíž nárokuje vrácení DPH ihned a z celé ceny vozu, i když ho postupně splácí v měsíčních splátkách.

#### **7. Jak to bude s DPH při následném prodeji?**

Pokud vozidlo vlastnil handicapovaný, který si nechal od státu vrátit DPH, a prodává jej dalšímu člověku s postižením, není už možnost vrácení daně. Prodejní cena vozu už nezahrnuje žádné DPH, protože vozidlo prodává neplátce DPH.

Petr Buček, ([www.muzes.cz](http://www.muzes.cz))

## **Odlehčení organismu (nejen) po zimě**

Už od pradávna se dělají na jaře různé očistné kúry. Mají velký význam, tělo potřebuje po zimě a po celém roce pročistit. Jsou velmi důležité pro naše tělo, zdraví, pro normální fungování organismu. Lidé drží různé hladovky, provádějí výplachy, pijí čaje. S úspěchem se doporučuje třeba aloe, zelený ječmen, jíl, Ganoderma, která je na východě běžně předepisovaná lékaři a už i u nás ji někteří lékaři doporučují svým pacientům. Mnoho těchto rad lze vyslechnout a zapojit do své jarní očisty i na vozíku.

S velkým úspěchem ale můžeme využít i ovocné a zeleninové šťávy, které projdou ihned do střeva. Jejich látky (vitamíny, minerály, enzymy) pak hned přímo do krve. Další výhodou „tekuté zeleniny a ovoce“ je, že snadno dokážete vypít třeba šťávu z kila mrkve, kdežto sníst kilo stejné zeleniny jen tak na svačinu asi těžko. Takže se do těla dostane mnohem víc výživných látek. A také tekutin, které pomůžou střevu v jeho práci, podpoří peristaltiku a následně ulehčí vyprázdnění.

Každý den dopoledne byste měli vypít hrnek ovocné šťávy, odpoledne hrnek zeleni-

nové. Ovoce a ovocná šťáva má čistící účinky, pomáhá detoxikaci, napomáhá rozpouštění starých usazenin v kloubech, i ve střevech a jejich následné odstranění z těla ven. Ovocné šťávy pomáhají čistit i ledviny. Zelenina a zeleninové šťávy mají znovuoobnovovací funkci a proto se nikdy nepijí ovocné a zeleninové šťávy dohromady, ale ovocné (čistící) dopoledne a zeleninové (stavěcí, budovací) odpoledne. Lidé se často vymlouvají, že nemůžou jarní očistné kúry držet, protože nemají čas, a přitom stačí třeba jen změnit jídelníček – vyloučit uzeniny, veškeré maso, sladkosti, mléko a výrobky z bílé mouky. Namísto masa zařadit ryby aspoň 3X týdně, namísto sladkostí ovoce a zeleninu a namísto chipsů ořechy a mandle, namísto klasických sýrů sýry ovčích a kozích.

Jarní únava, i za tu může znečištěný organismus, ale také málo vitamínů, minerálů, enzymů... a v neposlední řadě také nedostatek pohybu, slunce a čerstvého vzduchu! Proto bychom měli začít se trochu hýbat. Lidé na vozíku se můžou začít rozhýbat doma na zemi, nebo na lůžku i na vozíku, zkrátka kdo co zvládne. Cvičit byste měli v blízkosti otevřeného okna a na sluníčku, pokud to jde. Můžete rozhýbat ramena, krk, ruce, prodýchat se, zlepšit se tok krve, výměna krve, okysličení krve a následně svalů, i jednotlivých orgánů, což v konečném důsledku opět přispívá k detoxikaci a odlehčení organismu.

Jarní únava, ospalost, slabost, nedostatek energie. Proč to všechno? Nedostatek vitamínů a minerálů? Protože máme zanesené a znečištěné střevo. Tlusté střevo má záhyby a tam se ukládá odpad, na něj se nalepí další a další. Jeho množství odhalíme například při výplachu střev – při klystýru. Ten se opět vrací do módy. V posledních letech se hodně doporučuje hydrokolonoterapie – důkladná očista střev, postupný, opakovaný, mnohonásobný výplach, při kterém z těla odejde neuvěřitelné množství starého a ztvrdlého odpadu. Proto se doporučuje výplachy střev dělat několikrát, opakovat je, aby se odstranily i ty nejstarší, několikaleté, zatvrdlé usazeniny. Klystýry v domácích podmínkách se dnes čím dál tím víc propagují, doporučují. Mají až neuvěřitelný léčebný efekt. A to z toho důvodu, že každá část tlustého střeva úzce souvisí s některým orgánem a ovlivňuje ho. Právě proto se při různých nemocech a problémech kdysi doporučovaly hladovky a klystýry. A ono to pomáhalo. Dnešní doba tento lék znovu objevuje. Na západě jsou klystýry opět běžnou součástí života, ozdravných, očistných a zkrášlovacích kúr. Pleť je totiž jednou z prvních částí těla, která zareaguje a vyčistí se.

Jak hydrokolonoterapie, tak klystýry patří k odlehčovacím kúram. Celé tělo se odlehčí, zbaví se odpadu, který zatěžoval tělo a do krve se z něj uvolňovaly jedy a toxiny. Ne každý ale najde odvahu na tyto techniky a nevím, jestli jsou na těchto klinikách, kde se hydrokolonoterapie provádí, připraveni i na vozíčkáře. To je potřeba si vždy předem zjistit v konkrétním zařízení. Stále se nabízí možnost dělat si výplachy a klystýry doma, za pomoci rodinných příslušníků, nebo ochotných asistentů.

Často je to ale problém, proto bychom si měli aspoň nějak jinak pomoci sami. Už psala o čerstvých ovocných a zeleninových šťávách. Podívejte, jaké zázračné účinky má například obyčejná teplá voda s citronem:

- Citron **kontroluje srdeční činnost**, udržuje tlak v normě a zároveň dokáže **uvolňovat tělo** i mysl, zredukuje stres a **sklony k depresím**.

- I když je citron kyselý, považuje se za nejvíce alkalickou potravinu, při jeho pravidelné konzumaci **upravuje pH** tak, aby naše tělo nezatěžovalo.
- Citron dále díky vysokému obsahu antioxidantů a vitamínu C je velmi prospěšný pro správnou funkci a **posílení imunitního systému**, obzvlášť v období častého výskytu infekcí horních a dolních cest dýchacích.
- Citrony dokáží **nastartovat metabolismus**. Je prokázáno, že citronová voda napomáhá při shazování přebytečných kilogramů. Tady může aspoň částečně lidem na vozíku nahradit klystýr. Ne, že by měla projímavé účinky, ale napomáhá k uvolňování starých usazenin ze stěn střeva a jejich následné odstranění z těla ven.
- Kyselina askorbová udržuje v kondici všechny pojivové tkáně, kosti a chrupavky. A s tím mívají lidé na vozíku problém. Díky tomu, že se méně pohybují lehčeji a rychleji dochází k řídnutí kostí, ke snížení elasticity **pojivové tkáně** a ke ztenčování chrupavek.
- Vitamin C je také známý pro své **protizánětlivé účinky**, proto je vhodný při rekonvalescenci po úraze či nemoci.
- Voda s citronem pomáhá s mnoha zažívacími problémy jako je pálení žáhy, **zácpa** nebo **žaludeční nevolnost**. Podporuje **činnost jater** při produkování žluči, která je nezbytná pro dobré zažívání. Tím, že se lidé na vozíku méně hýbou, často dochází ke zpomalení trávicích pochodů a proto tady teplá voda se šťávou z citronu má nezastupitelnou roli.
- Čerstvá citronová šťáva, která se aplikuje na dásně, **pomáhá zastavit krvácení** a mírnit bolest zubů. Stejně tak je výborná v boji se špatným dechem. Spolehlivě s vodou funguje jako prevence proti paradontóze, když se ní vyplachují ústa.
- Denní konzumace vody s citronem zajistí pravidelný přísun vitamínu C, který **omlazuje a prozáří pleť**. Všechny antioxidanty bojují s volnými radikály.
- Velká sklenice s citronovou šťávou po ránu dodá potřebné množství tekutiny a dobře nastartuje organismus do nového dne. Zároveň ze svého těla vyplavíte toxiny, které se usadily v trávicím traktu během noci.
- Citronová voda také funguje jako **čistič krve**. Vitamin C krev **ředí**, čímž se stává vhodnou **prevencí proti trombóze**. Svými silnými účinky bojuje i proti **vysokému cholesterolu** a jeho následnému usazování v tepnách.
- Pomáhá vyplavit nežádoucí látky z těla.
- Voda s citronem ulevuje od problémů s dýchacími cestami.

Kromě pití citrónové vody bychom si měli dát také pozor na to, co jíme, abychom nekonzumovali samou chemii – konzervanty, stabilizátory, ochucovačla, barviva, zahušťovačla... samé éčko.

Dále je to sůl, která nám zatěžuje organismus, především ledviny, a které neustále přijímáme nadbytek – chléb je přesolený, uzeniny, sýry, polotovary, hotová jídla... Do naší stravy bychom jistě měli zařadit výrobky z kozího a ovčího mléka namísto kravského. Kravské mléko a výrobky z něj totiž zahleňují, způsobují alergie nebo nesnášenlivost, která se může klidně vyvinout i v pozdějším věku, nebo se na ni přijde až v dospělosti.

Takže i vozíčkáři, kteří se nedostanou na hydrokolonterapii, nebo nemají možnost

dělat klystýry a výplachy střev, můžou pro očistu svého střeva a následně pro očistu celého svého organismu udělat dost.

Kromě vitamínů, minerálů, cvičení a pobytem venku, na vzduchu, na sluníčku, přidáme k pití šťáv (nebo aspoň té citronové vody), ještě také pít více čisté vody. A také si můžeme pomoci drobnými triky:

procvičování, masírování, tření krční páteře, krčních svalů, mačkání měkkých tkání (podle toho, kdo co zvládne), nebo si nechte udělat alespoň promasírování této oblasti tlak, mačkání akupresurních bodů na šíji, v trapézech, okolo lopatky, bod T4 mezi palcem a ukazovákem v měkké části – to vše je lepší, když nám to může dělat někdo druhý dýchání zhluboka, pomalu do celých plic, do břicha, podle toho, co to ten který člověk na vozíku zvládne. Kyslík ze vzduchu poté přechází krví do všech svalů, orgánů, do celého těla.

Také se můžeme dobýt na slunci (nastavit dlaně, tvář – opět co kdo zvládne, vnímat na nich a v nich to slunce, to teplo z něho, tu sílu, tu energii, která z něho vychází a vchází do našich dlaní, do naší tváře a pak přechází do celého těla, které naplňuje.

Věra Schmidová  
([www.vozickar.cz](http://www.vozickar.cz))

## České dráhy odstraňují bariéry, přidaly dalších 208 bezbariérových spojů

České dráhy pokračují v trendu odstraňování bariér na železnici. V jízdním řádu 2015 přidaly dalších 208 spojů vybavených pro komfortní cestování vozíčkářů. Počet vlaků Českých drah přístupných cestujícím na vozíku tak dosáhl 4 612 vlaků. V provozu jsou i nová bezbariérová vozidla. Více garantovaných bezbariérových vlaků je v dálkové i v regionální dopravě. Nově se dostanou vozíčkáři například do motorových rychlíků mezi Libercem a Ústím nad Labem a podstatně se rozšiřuje jejich počet také na lince z Prahy přes Havlíčkův Brod do Brna a z Brna přes Přerov do Ostravy a Bohumína. Téměř ve všech spojích na těchto důležitých rychlíkových linkách budou zařazeny multifunkční bezbariérové vozy. Jedná se o moderní vagóny s klimatizací nebo s el. zásuvkami 230 V pro napájení drobné elektroniky cestujících. Zcela nově budou zavedeny garantované bezbariérové spoje v Jihomoravském kraji na regionální lince S 2 z Březové nad Svitavou přes Letovice a Blansko do Brna a dále do Křenovic. To je možné díky nasazení moderních nízkopodlažních a klimatizovaných souprav RegioPanter. Více garantovaných bezbariérových regionálních spojů vyjede také na dalších tratích, například z Žatce do Mostu, mezi Mostem a Chomutovem, a také z Karlových Varů do Potůčků.

Petr Štáhlavský  
tiskový mluvčí ČD

### **Cestovat bez bariér? Ano, ale je to boj!**

Před tím, než jsem se sešla s Kateřinou Grausovou, jež pracuje pro cestovní kancelář Bezbatour, mě nikdy nenapadlo, že lidé, kteří mají nějaké tělesné postižení a jsou kvůli tomu upoutáni na invalidní vozík, by mohli mít v dnešním 21. století tak neuvěřitelný problém s cestováním. To, že mnoho lidí je na vozíčkáře nepřijemných, jejich přítomnost v MHD jim vadí, a že tito jedinci mají i v dnešní době poměrně omezené možnosti kulturního vyžití, jsem věděla díky svým přátelům, kteří nějakým tělesným handicapem trpí. Netušila jsem ale, že když chtějí cestovat po Evropě a užít si svou dovolenou v zahraničí, potýkají se s neuvěřitelným množstvím překážek v hotelích a destinacích, které ve svých propozicích bezbariérovost zaručují, a jejich dovolená se pak změní v noční můru. Svě o tom ví i Kateřina Grausová, grantistka Roku jinak, jež pořádá Nadace Vodafone Česká republika, a která přešla z business sféry, aby své služby pro tento rok nabídla v neziskovém sektoru. My jsme se s ní sešli a popovídali si o všem, co její práce obnáší.

#### **Kateřino, pracujete pro cestovní kancelář, která nabízí zájezdy lidem s handicapem. Jak vlastně tento nápad vznikl?**

Bezbatour vznikla na popud mého kolegy Michala Pragera, který je upoután na invalidní vozík, po jeho otřesném zážitku, který zažil na dovolené se svou rodinou.

#### **Co mám rozumět pod pojmem otřesný zážitek?**

Hotel, kam Michal cestoval, deklaroval, že jejich ubytování je bezbariérové. Na místě pak ale zjistil, že se nedostane do koupelny, jelikož dveře byly úzké, a bude problém se dostat i do postele, protože pod ni nezajede zvedák, který potřebuje ke svému přesunu. Navíc okna vedla přímo na rušnou silnici. Zkrátka si pak řekl, že je třeba se skutečně zaměřit na to, zda jsou hotely opravdu bezbariérové a vozíčkáři si zaplatí za služby, které si skutečně objednali, a ne za hotel, který třeba má bezbariérové pokoje, ale ty se nacházejí až ve třetím patře a výtah má tak malé rozměry, že se tam s vozíkem nevejdou.

#### **Něco takového je skutečně možné?**

Ano, zcela běžně se setkávám od hoteliérů s tvrzením, že jejich hotel je bezbariérový, pak z nich ale vypadne, že bezbariérové pokoje se nacházejí v patře, kam vedou schody... Nebo si představte situaci, že hotel má i výtah, ale vedou z něj dva schody...



## **Jak klientům vaší cestovní kanceláře zajistíte, že se nesetkají s podobně otřesným zážitkem jako Michal Prager?**

Do vytipovaných hotelů sami jezdíme, naši pracovníci, kteří jsou taktéž na invalidním vozíku, je osobně navštíví, vyfotí, změří. Pokud chceme vozíčkářům skutečně poskytnout komfortní dovolenou, musíme mít vše řádně změřeno, zdokumentováno a mít jistotu, že nenarazí na žádnou překážku. Vše tedy fotíme a našim zájemcům o zájezdy veškeré míry poskytujeme.

## **Jezdíte i do zahraničí?**

Ano, samozřejmě. Jezdíme s klienty k moři, na eurovíkendy atd. Ačkoliv jsou lidé na vozíku, milují cestování. Musíme si uvědomit, že se na něm může ocitnout každý z nás, a přece se kvůli tomu nevzdáme požitků z cestování!

## **Co vše tedy musíte před zájezdem zařídit?**

Je důležité si vše pořádně naplánovat. Musíte vědět, že se v pořádku a bez problému dostanete do dané destinace a že v daném místě vás pak nic nepřekvapí. Musíme zajistit bezbariérovou dopravu například na letiště a dále pak i v místě pobytu. Například v Čechách jsou pouze 2 bezbariérové autobusy, které je možno si pro zájezd pronajmout. Takže si představte, jak je to obtížné...

## **Kateřino, a co například na letišti, jak to probíhá?**

Klient musí před naloděním do letadla odevzdat svůj vozík, jelikož jde do nákladového prostoru, což je samozřejmě velký stres, zda budou po cestě v pořádku, vždyť jsou to jeho „nohy“, a do letadla je přepraven jejich erárními vozíky. Na palubě pak většinou tito lidé jsou usazováni k oknu – a to kvůli tomu, kdyby letadlo ztroskotalo, aby nebránili evakuaci ostatních zdravých lidí.

## **Kateřino, to je strašné, co mi říkáte. Neděláte si ze mě legraci?**

Ne, nedělám, to je bohužel 21. století. Mnohdy jsem slyšela od hoteliérů slova, že svůj hotel zkrátka pro tyto lidi nepřizpůsobí, nepředělají ho na bezbariérový, neboť lidé nechtějí s křeply trávit dovolenou. Bohužel, i s tím se setkávám.

## **Kateřino, máte vůbec nějaké pozitivní zkušenosti?**

Ale ano, také. Tam, kde si váží všech klientů, tam je radost s nimi spolupracovat. Zaznamenáváme nárůst počtu bezbariérových pokojů a zvyšování komfortu třeba tím, že hotely nabízejí zvedáky do bazénů, upravují vstupy do moře či dokonce je na plážích přítomen školený personál, který handicapovanému nabídne pomoc s přesunem do vody. Jsem ráda, že se vše vyvíjí i u nás, například Praha je a brzy bude ještě lépe připravena na klientelu handicapovaných jedinců ze zahraničí, vše se zlepšuje, ale jde to velmi pomalu.

### **Jezdí k nám vůbec takováto zahraniční klientela?**

Ano, ale poměrně málo. Zatím není Česká republika ve světě známá jako zajímavá bezbariérová destinace, i když si myslím, že má mnoho co nabídnout. Ačkoliv je tu pár překážek... Když jsme tvořili například zájezd s tématem The Best of Czech Republic, museli jsme řešit každodenní vracení se do Prahy, jelikož jsme po republice zatím nenašli místa, kam bychom klienty (autobusovou skupinu) mohli ubytovat. Takovou skupinu neubytujete dokonce ani tak, aby byli pohromadě v rámci jednoho města. Ale to je v zahraničí, až na výjimky, stejné.

### **Kam například po Evropě jezdíte?**

Velmi oblíbená je Mallorca a Menorca a také Chorvatsko. Máme již své osvědčené hotely, kde jsou klienti spokojeni. Zájezdy bývají ovšem velmi rychle vyprodané a je třeba je objednat brzy před sezonou... Například na celém Jadranském pobřeží je asi 150 bezbariérových pokojů, samozřejmě, že se po nich vždy rychle zapráší...

### **Říkala jste, že zájezdy jsou přirozeně dražší – prodraží se doprava, taktéž ubytování a vše možné. Můžete mi říci proč, a například na kolik takový zájezd do Chorvatska přijde?**

Ano, zájezdy jsou většinou dražší. Je to dáno tím, že hotely, které nabízejí komfortní bezbariérové ubytování bez jakýchkoliv ústupků, jsou nové a většinou v kategorii 4 hvězdiček a výše. To se samozřejmě odrazí v jejich ceně. Taktéž doprava bývá dražší, což je ale dáno tím, že bezbariérový autobus pojme téměř o polovinu méně cestujících. Při letecké dopravě zase musíme připočítávat bezbariérový transfer z letiště. Rovněž neexistuje žádný last minute, protože ubytovací kapacity bývají velmi brzy vyprodané. Komfortně bezbariérový zájezd do Chorvatska stojí zhruba okolo 15 000 Kč, což samozřejmě není likvidační částka, ale běžně jsou lidé zvyklí do Chorvatska jezdit za 7 až 8 000 Kč. Doufáme, že se ale vše časem vylepší, usilovně na tom pracujeme.

Veronika Pavlíková  
(ŽENA-IN)

### Pražským hradem na vozíku

Na Pražský hrad se dá dorazit několika způsoby. Nejromantičtější, ale zároveň nejobtížnější je pěší výstup z Malé Strany. Strmé stoupání po dlažbě Nerudovy ulice zvládnou jen ti nejsvalnatější asistenti. Daleko snadnější je příjezd tramvají číslo 22 na zastávku Pražský hrad nebo Pohořelec. Na této lince jezdí nízko-  
podlažní vozy, zastávky jsou bezbariérové, ale trochu nižší, než by bylo potřeba. Při nástupu či výstupu má tedy nájezdová rampa do vozu příkrý sklon. Koho přece jen láká alespoň částečná procházka, může vystoupit na vzdálenějším Pohořelci. Cesta k Hradu je z mírného kopce a vede např. kolem Černínského paláce, Lorety a známé restaurace U Černého vola. Pokud zvolíte příjezd automobilem, můžete s vozíčkářským znakem až před vstupní bránu na Hradčanském náměstí. Bez problémů lze zastavit před Arcibiskupským palácem. Nedaleko naleznete i oficiální parkovací místo pro vozíčkáře. Pokud byste jeli autem bez označení, ale s průkazkou ZTP v kapse, můžete ho nechat v ulici U Prašného mostu. Hlídané parkoviště si účtuje 40 Kč za hodinu, ale hlídač vozíčkáře nechává stát zdarma.

Pohyb po nádvořích Pražského hradu je snadný. Hladká dlažba a rovinný terén končí až za katedrálou svatého Víta. O přístupnosti a bezbariérovosti jednotlivých částí Hradu lze předem nalézt řadu informací na internetu. Dobrou zprávou je, že valnou většinu Pražského hradu si zvládne vozíčkář prohlédnout bez problémů. Nemusí se přitom obávat ani nedostupnosti vhodných toalet. Ty se nacházejí hned na několika místech – v suterénu jinak bariérové Jízdárny Pražského hradu, v prostorách Obrazárny Pražského hradu (bývalá Rudolfova galerie), v novostavbě toalet umístěné mezi katedrálou sv. Víta a Starým proboštstvím, v domě zahradníka u vstupu do Královských zahrad (z Chotkových sadů) a u letohrádku královny Anny. Bezbariérovou toaletou je vybaveno také hygienické zázemí Španělského sálu, kam se ovšem návštěvník běžně nepodívá.

Počítejte s tím, že důkladná prohlídka může zabrat klidně celé odpoledne. Zahrnete-li do ní i poklidnou prohlídku obrazárny, aktuální výstavy v Císařské konírně a expozici Národní galerie v Jiřském klášteře, tak i celý den. Na jednotlivých místech musíte předložit vstupenku, kterou si nejspíše obstaráte u pokladny Obrazárny Pražského hradu na II. hradním nádvoří. Do objektu vede pozvolný nájezd, uvnitř je objekt vybaven plošinou. Pouze těžší skleněno-kovové dveře se neotevírají automaticky. Jste-li držitelem průkazu ZTP/P, máte celý vstup i s doprovodem zdarma. Bohužel není k dispozici plánek speciálně pro osoby s postižením.

Po získání vstupenky můžete hned začít třeba právě obrazárnou. Je to nejstarší kontinuálně existující sbírka obrazů v našich zemích. Jsou zde díla od Tiziana, Rubense i Hanse von Aachen. Také samy prostory stojí za vidění. A hned v sousedství se nachází Císařská konírna, kde se pravidelně obměňují výstavy. U oficiálního vstupu je pár schodů, ale nedaleký bezbariérový boční vchod kustodí na požádání otevřou. Jen je někdo chodící musí dojít požádat. Chápu však, že někdo bude raději rychle spěchat za největším hitem a lákadlem – chrámem svatého Víta. Do chrámu vede kovová rampa, na níž neuškodí cizí pomoc. Praktická rada zní: porušte pravidla a vstupte východem, který je v pravých chrámových dveřích. Do vchodu je totiž složitější přístup a bývají tam fronty. Nebojte se, nikdo vám nic nevytkne, naopak: turisté ještě nabízejí pomoc. Zpoplatněný vstup do zadní části katedrály se vozíčkářů netýká, celou chrámovou loď mohou projít bezplatně. Na věž a do podzemí se ale s vozíkem dostat nelze.

Kolem obelisku z mrákotínské žuly přes III. nádvoří dorazíte ke Starému královskému paláci. Do něj vede schodišťová plošina. Uvnitř jsou jedinou překážkou kamenné prahy ve dveřích. Vladislavský sál i místodržitelská kancelář, kde proběhla roku 1618 tzv. druhá pražská defenestrace, nepředstavují na vozíku problém. Jen na terasu s výhledem vede velký schod. Odvážní jedinci se zdatným doprovodem mohou opustit Starý královský palác po jezdeckém schodišti, což je vlastně série asi metr vzdálených obrubníků. Ocitnete se před bazilikou sv. Jiří, před níž je položena velmi nepříjemná hrubá dlažba. Dovnitř vede malý schůdek. Za bazilikou se dlažba opět vylepšuje, ale cesta začíná klesat. Odbočka do Zlaté uličky naopak strmě stoupá a cizí pomoc je téměř nezbytná, byť jen na krátký úsek. Vstup do uličky navíc komplikují turnikety, které sice lze otevřít, ale v kombinaci s hrubou dlažbou představují velmi nepříjemnou překážku. I do některých malých domečků s obchůdky se dá dostat. Návštěvník na vozíku odtud může pokračovat ještě do Rožmberského paláce s Ústavem šlechtičen, kde lze využít kavárny a toalety. Po pár metrech dále přichází Černá věž a konec areálu Pražského hradu. Už za bránou je po pravé ruce bezbariérový vstup do jižních hradních zahrad, kam se z Hradčanského náměstí nelze dostat kvůli schodům. Většina návštěvníků na vozíku se v tomto bodě obrací k návratu stejnou cestou, ale existuje i možnost sjezdu ulicí Na Opyši. Jde ovšem o vcelku dobrodružný podnik s drncáním po dlažebních kostkách, který vyústí u stanice metra Malostranská.

Radek Musílek  
([www.muzes.cz](http://www.muzes.cz), kráceno)

## Lesy u Svitav se otevírají vozíčkářům

Co si představit pod názvem lesní areál? Tápete? Věřte, že lesní areál Brand ležící ve Svitavách u rybníka Rosnička může překvapit – má totiž co nabídnout. Les rozprostírající se mezi Svitavami, Opatovcem, Javorníkem a Mikulčí je interaktivní. A baví to tu nejen houbaře, ale i rodiny s dětmi, cyklisty, babičky na procházce s trekovými hůlkami a nově i vozíčkáře. V polovině září tu slavnostně otevřeli tři vozíčkářské trasy, které zdejší obrovský les protínají. „Svitavy dlouhodobě podporují projekty pro handicapované občany. Na území města provádíme rekonstrukce chodníků, které uzpůsobujeme pro postižené osoby. Také všechny veřejné budovy jsou bezbariérové,“ říká starosta Svitav David Šimek a dodává: „Jsem rád, že se nyní pro postižené otevírá i příležitost navštívit příjemné prostředí Brandu.“ Samotný Brand není žádnou novinkou. Skládá se z cyklotrasy, naučné a fitness stezky. Nyní přibylo značení pro vozíčkáře a nutné terénní úpravy. Trasa je značená symbolem vozíčku a červenou barvou, což znamená, že je vhodná pro zdatné vozíčkáře, vozíčkáře s doprovodem, pro handibiky a elektrické vozíky. Vybírat můžete z několika okruhů, které na sebe navazují. Ten nejdelší má 12 kilometrů, na dalším zdoláte sedm kilometrů a kdo si netroufá, může se vydat pouze na 2,6 km procházku. Trasa vede po lesních cestách a kromě upraveného lesa nabízí i spoustu zábavy. Stezka začíná u rybníka Rosnička, kde se lze občerstvit ve venkovní restauraci Plechářna. Hned na začátku lesa je venkovní posilovna. Tvóří ji stroje připomínající profesionální zařízení v posilovně. Pak projdeme přes louku, kde bylo nutné polní cestu pro vozíčkáře upravit. Pak se definitivně vnoříme do lesů táhnoucích se až na půl cesty k Litomyšli. Další zastávku si děláme u retenční nádrže. Kdysi tu byl zelený špinavý rybníček, dnes je vyčištěný, má stavidlo a na tabuli úkol. Kousek za retenční nádrží odbočujeme podle značek doprava a kolem již zmíněných záludných otázek nás značky dovedou k zatopenému písničku. Do míst, kde se v minulosti těžil písek a pak jezírko upadlo v zapomnění a jen tak zarůstalo trávou. Ted prošlo revitalizací a přejít ho můžete po sérii moderních lávek. Na ně se ovšem dostanete s vozíkem jen s obtížemi. Raději se kochejte výhledem na jezírko a na informačních tabulích si přečtete, co tu roste a žije. Přes Lavičku v Selském lese dojdeme až k Památníku včelích matek. Jedná o velkou raritu, dřevěný pavilon s úly věnovaný včelím matkám. Celý nápad se datuje na počátek 20. století, kdy na místě dnešního památníku měli původní němečtí včelaři oplozovací stanici včelích matek. Na lesní louce byl umístěn dřevěný včelín, v jehož okolí stály v sezoně malé úlky – oplodňáčky, které sloužily k chovu včelích matek. V rámci projektu obnovy prošel opravou nejen pískovcový kámen památníku, ale i zchátralá studna, která se nyní pyšní funkčním rumpálem. Zbytek původní louky je upraven a doplněn o několik exponátů včelích úlů využívaných v průběhu minulého století. Památník připomíná včelařskou tradici regionu. Přes Mikulečskou lavičku a Vrchnostenský les se dá dojít k pramenům řeky Svi-

tavy. Vypadají nenápadně, jde vlastně o malé jezírko, stejně jako řeka, která se později přes rybník krouží Svitavami, aby se v Brně vlila do Svratky. Naučná stezka se zčásti protíná i s dvoukilometrovou fitness stezkou. Ta obsahuje deset stanišť s jednoduchými cvičebními prvky vyrobenými z akátového dřeva. Jedná se například o schody, které je třeba několikrát přejít tam a zpět, posilovací zařízení na nohy, na sedy lehy a další. Na Brandu potkáte turisty, rodiny s dětmi, unavené matky od rodin s trekingovými hůlkami, běžce se sluchátky i cyklisty. Všechny trasy tady nevedou do Říma, ale zpět k rybníku Rosnička. Tady je možné se občerstvit na dvou místech: na pláži ve stánku přezdívaném Plechárna nebo na druhé straně rybníka v hospůdce Rosnička.

Michaela Bučková  
([www.muzes.cz](http://www.muzes.cz), kráceno)





Společnost C-M-T je spolek, založený v červnu 1999. Cílem činnosti Společnosti je obhajoba, prosazování a naplňování zájmů a potřeb zdravotně postižených osob s onemocněním Charcot - Marie - Tooth v součinnosti s orgány státní správy a samosprávy v ČR i mezinárodními institucemi.

Společnost se zejména snaží:

- zlepšuje informovanost rodin, odborné i laické veřejnosti o problematice CMT,
- pořádá konference, semináře a edukačně – rekondiční pobyty osob s onemocněním CMT, jejich rodin a přátel,
- vydává periodické i neperiodické publikace, týkající se onemocnění CMT nebo činnosti Společnosti,
- shromažďuje finanční prostředky nutné k činnosti a rozvoji Společnosti,
- spolupracuje s lékaři a dalšími odbornými pracovníky ve zdravotnictví a sociální oblasti,
- zajišťuje osvětovou a poradenskou činnost a související služby při vyrovnávání příležitostí pro osoby se zdravotním postižením ve všech oblastech života společnosti,
- navrhuje orgánům státní správy a samosprávy potřebná legislativní či jiná opatření ve prospěch osob se zdravotním postižením a posuzuje návrhy opatření, zpracované a předložené jinými orgány či institucemi, které se týkají životních podmínek osob se zdravotním postižením.

Choroba Charcot-Marie-Tooth neboli CMT je dědičná neuropatie, která postihuje v České republice asi 4 tisíce osob. CMT je rozšířena celosvětově, vyskytuje se ve všech rasách a etnických skupinách. Přestože byla objevena již roku 1886 třemi lékaři (Jean-Marie Charcot, Pierre Marie a Howard Henry Tooth), zůstávají příčiny některých forem choroby dosud neobjasněné. U pacientů s CMT se postupně zhoršuje hybnost dolních a posléze i horních končetin, jako následek poškození jejich periferních nervů. Svaly na periférii končetin slábnou, protože je postižené nervy dostatečně nestimulují. Dále dochází ke zhoršování funkce senzitivních nervů, které zprostředkovávají vnímání bolesti, doteku, hluboké citlivosti atd. Na rozdíl od svalových dystrofií, při nichž je postižena svalová tkáň, choroba CMT postihuje nervy, které svaly inervují. CMT není smrtelné onemocnění a nijak nezkracuje očekávanou délku života, vede však nezřídka k invaliditě pacientů.

# Bulletin Společnosti C-M-T

číslo 51/jaro 2015

Bulletin připravuje redakční rada  
ve spolupráci s dalšími členy Společnosti C-M-T.

Bulletin neprochází odbornou jazykovou korekcí.

S náměty, příspěvky i připomínkami  
se obraťte na e-mailovou adresu [c-m-t@post.cz](mailto:c-m-t@post.cz).

Sídlo Společnosti:  
Společnost C-M-T  
2. LF UK  
Klinika dětské neurologie  
V Úvalu 84/1, 150 00 Praha 5 – Motol  
Tel.: 724 330 798

Bankovní spojení:  
ČSOB, Poštovní spořitelna, a.s.  
č. ú. 156897053/0300

Tisk: Baloušek, s.r.o.



[www.c-m-t.cz](http://www.c-m-t.cz)