



Trendy



9/2018

Zpravodaj nejen o trendech ze světa vozíčkářů

! Pozor, Změny !

...které stojí i za velké písmeno

😊 **Jak být v pohodě a správně relaxovat**

Další parádní článek od paní Věry Schmidové

♥ **Oblíbené rubriky**

Martina, Otakar...

👍 **Pozvánky na spoustu aktivit**

Neustále je co dělat, přijďte mezi nás



Krysa si užívá sluníčko s úžasnou Trendy šerpou



Úvodní kvík

Trocha čísel: Trendy Zpravodaj odebírá v elektronické podobě dohromady 182 osob. Většinu tvoří klienti, zaměstnanci a sponzoři, lze tedy počítat se třemi věkovými kategoriemi čtenářů: 21-35 let, 35-50 a 50 a více let. Pravidelně jej otevře +- 30% odběratelů.

Poskládat Zpravodaj tak, aby vyhovoval všem tematicky, graficky, důležitými informacemi obsaženými uvnitř i jinak je úkol srovnatelný s dokončením Babylónské věže, ať už ho čtete na papíře, elektronicky, ve stoje, v sedě, nebo v leže... Rozhodně se stále vyvíjí přímo úměrně lidem, kteří se na jeho tvorbě podílejí a technologiím, které jsou nám k dispozici, pro jeho tvorbu – nejstarší číslo v archivech, které se podařilo dohledat má označení 3/1998.

Následují důležitá sdělení:

Změna předsedy Spolku Trend vozíčkářů Olomouc

Vážení čtenáři a zejména členové Spolku, výbor vám tímto oznamuje změnu na postu předsedy naší organizace. Dlouholetý dosavadní předseda Milan Langer v této funkci končí a s platností od 24. 7. 2018 ho nahrazuje zakládající členka Spolku a členka výboru Marie Svobodová. Právní účinnosti dosáhne tato změna dnem zápisu ve spolkovém rejstříku.

Členové výboru tímto děkují odcházejícímu председовi, který ovšem nadále zůstává členem výboru, za jeho dlouholetou dosavadní práci předsedy a nové předsedkyni Marii Svobodové přeje v této funkci hodně pracovních úspěchů.

Výbor Spolku Trend vozíčkářů Olomouc

Vážení kolegové, milí přátelé i příznivci Trendu

Na výboru Trendu vozíčkářů jsme v druhé polovině července rozhodli, že dojde k výměně na postu statutárního zástupce a předsedy našeho spolku. Vždyť po 21 letech od nás odtáhla i dočasná vojska Rudé armády. I toto neslavné výročí připomnělo, že je čas na změnu. ☺

Když budete číst tyto řádky, už by měla uplynout i odvolací lhůta soudního registru s nahlášenou změnou ve vedení. Tím vstoupí změna v účinnost a dojde k plnému předání žezla nové předsedkyni, kterou se stává zakládající členka Trendu vozíčkářů Marie Svobodová. Nadále zůstávám jako člen výboru a budu se snažit Maruše pomáhat, aby byl přechod co nejjednodušší a ona získala potřebné informace i zkušenosti.



Je ještě brzy hodnotit, co všechno mi práce v čele Trendu vozíčkářů dala. 21 let života nelze směstnat do několika řádků. Od začátků v bytech několika zaměstnanců, po dnešní sebevědomou organizaci na dvou pracovištích se zhruba dvacetinásobným rozpočtem. Spolu s klasikem si říkám, že „Vším, čím jsem byl, jsem byl rád.“ Určitě jsem se mnohému naučil a prožil spousty těžkých nocí i příjemných chvil.

Děkuji všem za dlouholetou spolupráci, podporu a třeba i nesouhlas, protože jediné v diskuzi se tříbí podstatné od nepodstatného. Marušce přeji hodně sil, energie a trpělivosti ve chvílích, kdy nepůjde všechno třeba hned, hodně radosti z malých i velkých úspěchů našeho spolku.

Všechny Vás zdravím a věřím, že se i nadále budeme v Trendu potkávat.

Mgr. Milan Langer

Zdravím členy, uživatele služeb a všechny čtenáře našeho Trendy zpravodaje.

Tentokrát Vás oslovuji jako nově zvolená předsedkyně výboru a statutární zástupce Spolku Trend vozíčkářů Olomouc. Do této funkce jsem byla zvolena členy výboru koncem července tohoto roku poté, kdy předseda Mgr. Milan Langer ze své funkce odstoupil. Na pozici předsedy pracoval více než 20 let. Za tuto dlouhou dobu odvedl kus práce a náš Spolek musel reagovat na spoustu legislativních změn a změnila se i strategie práce a rozvoje. Věřím, že se mnou budete souhlasit v tom, že mu patří velký dík, za všechnu vykonanou práci. Taktéž chci poděkovat všem zaměstnancům, kteří jsou nepostradatelní, aby náš Spolek plnil poslání, pro které byl založen.



Jsem přesvědčena, že většina z Vás mě zná. Pokud ne jménem, tak určitě, jak se říká, „od vidění“. Jsem jedna ze tří zakládajících členů, kteří Spolek Trend vozíčkářů před 24 lety založili. Tudíž jsem členkou od roku 1994 a s menšími přestávkami jsem po celou tuto dobu pracovně činná jako zaměstnanec, ve výboru či v komisích. Také využívám sociálních služeb, které Trend poskytuje.

Do své nové funkce nastupuji s elánem a přesvědčením, že ji budu vykonávat dobře a ke spokojenosti všech. Chci navázat na dosavadní práci odstupujícího předsedy a pokračovat směrem, který bude upevňovat stabilitu a dobré jméno organizace. Očekávám aktivní spolupráci ostatních členů výboru i celého týmu pracovníků Trendu. Byla bych moc ráda, kdyby všichni členové a uživatelé našich služeb projevíli více aktivity směrem k Trendu a jeho činnosti. Zároveň Vás chci podpořit v tom, abyste se s jakoukoliv připomínkou či námětem nebáli obrátit na svého klíčového pracovníka, vedoucí pracovníky, ředitelku, výbor nebo přímo na mě.

Přeji Vám krásný zbytek léta prožitý ve zdraví a spokojenosti.

Marie Svobodová

Předsedkyně výboru Spolku Trend vozíčkářů
Olomouc

Milí čtenáři,

letošní rok 2018, končící magickou „8“, je plný zvratů, překvapení, ale i posunů. Ani Trendu vozíčkářů se to nevyhnulo. Kompletně se personálně obměnila služba sociální rehabilitace a částečně služba osobní asistence.



Každá služba je hrazena z nějakého projektu, který dobře napsat a získat na něj dostatečné množství finančních prostředků, není až tak jednoduché. Projekty řídí vedoucí jednotlivé sociální služby. Když se ale stane, že opakovaně musíte část dotací vrátet pro nesplnění ukazatelů projektu, je to špatná známka. Zvažujete, na které straně je chyba. Stávající pracovník z Trendu odešel a nově nastupující pracovník ještě ve zkušební době zvládl splnit všechny ukazatele projektu. Odpověď na otázku se dostavila sama.

Na mateřskou dovolenou letos odešly 2 sociální pracovníce. Dále odešly 2 osobní asistentky, které u nás pracovaly na hlavní pracovní poměr. Našly uplatnění ve svém oboru, což jim ze srdce přejí. Trendu ale zůstaly věrné a pracují u nás dále na dohodu o provedení práce. I jedna z vedoucích pracovníků odešla pracovat ve svém oboru.

Poslední odchozí pracovnící je PR manažerka, která postupuje dlouhodobou léčbu a tudíž by nezvládla vykonávat časově náročnou práci. I tato pozice mi občas připadne jako „začarovaná“. Pozici PR manažera a fundraisera dlouhou dobu vykonával Evžen Hlaváček, který od nás odešel do starobního důchodu. Trendu ale zůstal věrný – je členem revizní komise Trendu a nevynechá jedinou akci, kterou pořádáme. Kačenka Vaculíková, další PR manažerka, odešla do Prahy, ale kdykoliv je v Olomouci, Trend navštíví. Po Dagmarce Budíkové nastupuje na pozici PR manažera Libor Geier a věřím, že začarovaný kruh se uzavřel.

Práce v neziskovém sektoru se nedá dělat pro peníze. V Trendu vozíčkářů pracuji dlouho, na pozici ředitelky 10 roků. Za tu dobu se v Trendu prostřídalo hodně zaměstnanců. S mnohými jsem v kontaktu dodnes, alespoň zasláním PF na Vánoce. Zažila jsem ale i takové, co si práci v neziskovém sektoru spletli s jiným oborem a byli nuceni odejít. Dodnes se setkávám s jejich nevraživostí a snahou pošpinit Trend. V jednom případě jsme museli požádat o pomoc právníka.

Práce s lidmi není jednoduchá a každému se zavděčit není možné. Na druhé straně vnímám zájem klientů a uživatelů služeb osobní asistence a sociální rehabilitace. Zajímáte se o problémy, máte nápady na řešení. Jen mě mrzí, že ne vždy mám na Vás dostatek času.

V současné době jsou sociální služby ustáleny a v novém složení pracují na plno. Taktéž sociální podnikání jede na plný plyn a jeho výsledky jsou obdivuhodné. Jsem vděčná za tým pracovníků a kolegů, kteří v Trendu vozíčkářů pracují.

Alena Ivanová

Ředitelka

Milí Trendáci,

Jistě jste již někteří zaznamenali určité změny v Trendu. Ti, co nevědí, o čem mluvím, tak Trend opustila Dagmarka Budíková, která se rozhodla zkusit štěstí v Anglii. Ať ze zdravotních, nebo osobních důvodů, já ji přeji všechno dobré a ať se jí daří.

Já, Libor Geier, jsem nastoupil na její místo (fundraiser) a budu se snažit být užitečný pro Trend.



Nyní je před námi první zatěžkávací zkouška a to **podzimní Zasukované tkaničky**. Říkám před námi, protože pevně věřím, že mi všichni určitým způsobem pomůžete.

Tentokrát proběhne sbírka **Zasukované tkaničky v úterý 9. října 2018**. Doufám, že i přes posun termínu konání sbírky o měsíc blíže zimě, počasí bude přát a budu velmi rád, když se v hojném počtu přidáte s pokladničkami ke studentům a hercům Moravského divadla Olomouc, kteří se opět pokusí získat od dárců tolik potřebné finance na podporu naší organizace a zejména osobní asistence.

Uvítám jakoukoli pomoc od kolegů, kolegyně a Vás, Trendáků, když si nebudu vědět rady a když budu potřebovat nějakou pomoc.

Děkuji a doufám, že budeme jeden Trend tým a budu se s Vámi těšit z úspěchů.

Libor Geier, Váš nový fundraiser.

Spolek **TREND** vozíčkářů Olomouc pořádá

CELOSTÁTNÍ SBÍRKA

NA **SLUŽBY A POMOC**
ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÝM
DNE **9.10.2018**
PŘIJĎTE NÁS PODPOŘIT!

zasukované tkaničky

Hledám proto dobrovolníky z našich řad i z řad vašich kamarádů, kteří by rádi pomohli v této bohužel činnosti!

Hlaste se na: Libor Geier - Fundraiser & PR Manager
tel.: 731 501 389 email: prmanager@trendvozickaru.cz

Milí čtenáři Trendy zpravodaje, uživatelé služeb OA, sociální pracovníci,

v červencovém čísle Trendy zpravodaje vás, čtenáře a zejména uživatele služby osobní asistence oslovila paní ředitelka Alena Ivanová, vedoucí sekce osobní asistence Jana Měrková a moji kolegové z výboru Spolku s informacemi o nedostatku osobních asistentů a o jejich vytíženosti zejména v těchto letních měsících a požádali vás o vstřícnost a pochopení při zadávání svých požadavků na OA a při jednání s koordinátorkami OA.



Dnes si vás dovoluji oslovit já. Toto kritické období se téměř chýlí ke konci a podle předběžných informací ze sekce OA a i z mé osobní zkušenosti jako uživatele proběhlo zajištění požadavků uživatelů nakonec bez větších a viditelných problémů.

Proto bych chtěl poděkovat našim pilným a ochotným koordinátorkám OA, které se vždy snaží požadavky uživatelů vykrýt a zajistit, a ochotným a pracovitým osobním asistentům, kteří v tomto letním a prázdninovém období věnovali svůj čas práci pro Trend.

A v neposlední řadě děkuji také uživatelům za trpělivost a za případné mírné omezení při pokrývání požadavků na OA.

Co nevidět se začnou vracet z prázdnin studenti, mezi kterými jsou i ti, kteří pracují jako osobní asistenti pro Trend, případně ti asistenti už nestudující, ale užívající si zaslouženou dovolenou. Pomine tak tlak na asistenty stávající a uleví se i koordinátorkám při zajištění požadavků uživatelů.

Ale pozor, za chvíli tu jsou Vánoce a zkouškové období na vysokých školách a s tím se vrátí i stejné problémy, prostě takový věčný koloběh života i služeb osobní asistence. Budme proto připraveni, ať vše zvládneme aspoň stejně dobře, ne-li lépe, jako teď.

Přeji vám příjemný zbytek letních dnů.

Marek Schmid, člen výboru Spolku Trend vozíčkářů Olomouc

P. S. A možná se zapojila a přiložila ruku k dílu i Krysa, potom díky i Tobě, Kryso!

Krysa říká:

Děkuji za pochvalu, ale zase toho tolik nedělám, kromě ranního buzení Přemka a připomínání, co má ten který den a danou hodinu na práci. Občas něco přidržím, když dosáhnu pacičkami, poradím nebo jen jízlivě komentuji jeho výkon. Většinou však jen tiše přihlížím, směju se pod fousky a myslím si své.

Ale když vidím, co všechno děláte Vy, vozíčkáři, trochu se za Přemka stydím. Jeho největším handicapem a postižením je to, že je zdravý, tedy může dělat úplně všechno, což přímo vede k tomu, že neví, co by měl dělat a nakonec nedělá vlastně nic a po práci je rád, že si může dát kafe, nohy na stůl a otevřít knížku, nebo ťukat něco v mobilu/na PC.



Okénko z poradny

Sněmovna schválila vládní novelu důchodů, penze se zvýší, pak porostou pomaleji

Složení penzí by se mělo od ledna změnit, což se odrazí v příštích valorizacích. Přilepšit by si měli lidé s nízkou penzí, ostatním by důchod měl v budoucnu růst pomaleji než dosud. Pro příští rok chce vláda k pravidelnému navýšení přidat každému důchodci ještě 300 korun měsíčně. O dalších tisíc korun by měl důchod vzrůst lidem nad 85 let. Vládní verzi důchodové novely s těmito úpravami schválila ve středu Sněmovna.

Poslanci ve středu odmítli senátní verzi s přidáním tisícikoruny po 25 letech v penzi. Aby zákon začal od září platit, musí ho ještě podepsat prezident. Sněmovna schválila normu jednohlasně. Pro bylo všech 170 přítomných poslanců. Senátní návrh podpořilo 69 ze 169 hlasujících zákonodárců, 69 bylo proti a 31 se zdrželo.

Penze se valorizují podle poloviny růstu reálných mezd a podle růstu cen, což novela nemění. V příštím roce by se důchody měly zvednout v průměru o 600 korun. Vláda chce kvůli změně

složení penze všem lidem, kteří pobírají starobní, invalidní a pozůstalostní důchod, přidat ještě dalších 300 korun. Putovat by měly do pevného dílu důchodu, který nyní činí 2700 korun.

Zdroj: www.lidovky.cz

Naděje pro handicapované. Ministerstvo zajistí pokračování posudkové služby

Vláda ve středu schválila novelu zákona, která by měla zabránit kolapsu lékařské posudkové služby. Pojištěnci a osoby se zdravotním postižením se tak nemusí obávat nedostatku lékařů, kteří by mohli posoudit jejich nároky.

Novela zákona od 1. ledna 2019 převede posuzování zdravotního stavu z posudkových komisí MPSV na Českou správu sociálního zabezpečení. „Místo posuzování odbornou komisí bude zdravotní stav pro účely odvolacího správního řízení v oblasti nepojistných sociálních dávek posuzován lékařem České správy sociálního zabezpečení, což bude v praxi flexibilnější,“ vysvětluje ministerstvo.

Od prvního července navíc budou mít lékaři možnost přejít do režimu zákoníku práce. Posudkovou činnost tak budou moci vykonávat na základě pracovněprávního vztahu. Převod z režimu zákona o státní službě bude dobrovolný, pokud však o něj lékař požádá, zaměstnavatel mu musí vyhovět.

Zdroj: www.helpnet.cz

Mobilní laboratoř hned otestuje moč i potraviny. Pomůže diabetikům nebo celiakům

Čekat v ordinaci na prohlídku a pak potupně odevzdat vzorek moči v průhledné zkumavce. Podobným

zážitků se pacienti mohou brzy vyhnout. Technik Vratislav Čmiel z Ústavu biomedicínského inženýrství brněnské techniky a jeho tým sestrojil prototyp nástavce, který promění mobilní telefon v malou laboratoř.

Nástavec má podle Čmiela analyzovat nejen tělesné tekutiny, ale i třeba potraviny. „Do pár minut po umístění vzorku lidé zjistí množství určitých látek v moči, například kreatininu, jehož hladinu si musí hlídat diabetici. Otestovat mohou i kvalitu vody nebo změřit poměr bílkovin, sacharidů a tuků v jídle,“ popsal.

Vynález kromě diabetiků uleví i třeba lidem s celiakií, kteří dodržují bezlepkovou dietu. Nástavec totiž detekuje množství lepku v potravinách.

Zda se výrobek dostane na trh, závisí na navázání spolupráce vědeckého týmu s firmami. Jeho cena se bude pohybovat v řádech tisíců korun.

Zdroj: www.denik.cz

Nová pravidla pro návštěvu lékaře. Nebude nutné chodit ke specialistovi

Praktický lékař bude moci předepsat více léků, které teď mohou pacientovi napsat jen specialisté. Týká se to například léků na cukrovku Januvia, některých léků na cholesterol, pro dětské pacienty třeba léků na astma, atopický ekzém nebo depresi. Tato novinka je nejbližší uskutečnění. Platit by mohla už od příštího roku.

Pacient se zdravotním problémem by měl nejprve přijít ke svému praktickému lékaři a ten jej teprve pošle ke specialistovi. Po vyřešení problému u specialisty se pacient opět vrátí do péče praktického lékaře.

Praktici budou mít více pravomocí a ambulantní specialisté více času na komplikovanější případy. Například diabetiky druhého typu, kteří nepotřebují inzulin, ošetří praktický lékař, na pacienty trpící cukrovkou prvního typu, která je vážnější, dohlédne diabetolog.

Specialisté by mohli dostat na pacienta, který přijde na doporučení praktika, více peněz, přijmout pacienta bez doporučení by naopak pro ně znamenalo méně peněz.

Zdroj: www.zpravy.idnes.cz

Je váš lékař na dovolené? Musí vás informovat, který lékař jej zastupuje. Ten ale může být i 2 hodiny daleko

Pokud váš lékař z nějakého důvodu není přítomen v ordinaci během ordinačních hodin, nebo přeruší poskytování zdravotních služeb, například odjede v létě na dovolenou, musí vám zpřístupnit informaci o tom, kde vám bude poskytnuta neodkladná péče jiným lékařem a v jakých ordinačních hodinách. Pokud nepřítomnost bude trvat určitý počet dnů stanovený ve smlouvě (např. u praktického lékaře déle než 3 dny) musí tuto skutečnost sdělit také zdravotní pojišťovně. Kromě toho je dostupnost zdravotní péče (lůžkové i ambulantní) závazně stanovena nařízením vlády č. 307/2012 Sb., o místní a časové dostupnosti zdravotních služeb. Tímto nařízením je u jednotlivých odborností stanovena tzv. dojezdová doba (podle dřívějšího výkladu MZ je míněna doba jízdy osobním vozem).

Takže například k praktickému lékaři, na gynekologii, k zubnímu lékaři a do lékárny se máte dostat v dojezdové době 35 minut. Pro další ambulantní odbornosti platí dojezdová doba 45 minut (diabetologie, chirurgie, neurologie, oftalmologie, ORL, ortopedie, radiologie

a zobrazovací metody – ultrazvukové a rentgenové a skiagrafické vyšetření, rehabilitační a fyzikální medicína, fyzioterapie, urologie a vnitřní lékařství). V dojezdové vzdálenosti 60 minut pak musí být gastroenterologie, kardiologie, pneumologie a ftizeologie, hematologie a transfúzní lékařství, revmatologie, hemodialýza, psychiatrie, psychologie, logopedie a dermatovenerologie.

Dále pak do 90 minut musí být dostupná alergologie a klinická imunologie, angiologie, endokrinologie, nefrologie, klinická onkologie, dětská chirurgie, dětská a dorostová psychiatrie, dětská neurologie, ortodoncie a počítačová tomografie.

A do 120 minut pak dětská gynekologie, foniatrie a audiologie, radiační onkologie, magnetická rezonance, nukleární medicína, kardiochirurgie, neurochirurgie, cévní chirurgie, infekční lékařství, lékařská genetika, plastická chirurgie, geriatrie a sexuologie.

Zdroj: www.mesec.cz

Pacienti budou mít svůj lék dostupný v jakékoliv lékárně, tvrdí náměstek Filip Vrubel

Na vině jsou buď výrobní problémy, nebo jsou léky vyváženy do zahraničí kvůli nízké ceně. Doplácejí na to ale tuzemští pacienti, kterým se mnohdy nedostává léků, které nezbytně potřebují.

Lékárna bude moci emergentní systém použít kdykoliv, kdy v řádné distribuční síti nebude schopna lék objednat, říká náměstek ministra zdravotnictví Filip Vrubel:

Lékárníci si stěžují, že je pro lékárny obtížné získat lék pro své pacienty ve standardním distribučním řetězci.

Chceme minimalizovat rizika spojená s nedostupností zdravotní péče a připravujeme tedy systém, který zajistí, že každá lékárna, do které se dostaví pacient s receptem, bude mít možnost do dvou pracovních dnů získat předepsaný lék, přičemž povinnost zajistit jeho dodání bude mít přímo výrobce.

Jdeme cestou, která naopak nebude zbytečně deformovat trh léčiv v ČR, ale zajistí, že pacienti budou mít dostupný lék v jakékoliv lékárně. Současná legislativa to zaručit neumí a přitom ještě více deformuje distribuční trh tím, že nutí výrobce, distributory a lékárny k vzájemným smluvním vztahům a zakotvuje složitou matici vzájemných práv a povinností, často nevymahatelného charakteru. Úkolem ministerstva má být zajištění dostupné zdravotní péče pro české pacienty.

Ale dodávat tzv. centrové léky do venkovských lékáren je absurdní. Lékáren je leckdy více, než balení některých léků v ČR.

Ministerstvo zdravotnictví má za úkol zajistit všem pacientům rovný přístup k léčivým prostředkům. Nicméně souhlasím, že horší dostupnost léků se může týkat především těch dražších, takzvaných centrových, které jsou bohužel často předmětem reexportů. Námi připravovaná legislativa však efektivně zabráni i vývozu léků do zahraničí za účelem zisku na úkor českých pacientů.

Do zákona navrhujeme doplnit ustanovení, která zajistí, aby se léčivé přípravky dodané výrobcem do ČR přednostně použily pro pokrytí potřeb našich pacientů a nebyly tedy použity pro vývoz, jestliže by to ohrozilo dostupnost péče v ČR.

Nově bude stanoveno, že léčivý přípravek dodaný na trh může dodat do jiného členského státu nebo do třetí země pouze

tzv. držitel rozhodnutí o registraci neboli výrobce léčivého přípravku, nebo jím písemně pověřený distributor. Držitel rozhodnutí o registraci léčivého přípravku, jehož se bude regulace týkat, ponese plnou zodpovědnost za vyhodnocení dostupnosti na českém trhu. Pokud nebude dostupnost ohrožena, může být s jeho souhlasem vyvezen do zahraničí.

Primárně chceme, aby všechny léky byly dostupné všem pacientům, kteří je potřebují. Připravovanou legislativou neregulujeme, které léky mají být kam dodávány a v jakém množství.

Nad standardní distribuční model ale chceme postavit dodatečný mechanismus – emergentní systém, určený pro výjimečné situace, kdy z nějakého důvodu nebude ve standardní distribuci nějaký lék dosažitelný.

Ten bude moci být využit kdykoliv, kdy do lékárny přijde pacient s platným receptem na lék, který lékárna není schopna objednat řádnou distribuční

cestou. Samozřejmě je třeba, aby se nejprve pokusila lék u standardních distributorů objednat a emergentní systém nezneužívala.

Na to však zákon myslí. Předně získá lékárna autorizované informace, jakým distributorům výrobce daný lék dodává, takže nebude muset obvolávat desítky v úvahu přicházejících distributorů. Výrobce totiž bude mít povinnost uvádět, jakým distributorům léky standardně dodává a lékárna bude vědět, koho má tedy primárně oslovit.

Teprve poté, kdy osloví minimálně dva distributory, u kterých výrobce uvádí, že jim léky standardně dodává, a se svou objednávkou u nich neuspěje, bude moci využít emergentní kanál zajišťovaný přímo výrobcem. Případné zneužití a obcházení toho systému, jak ze strany výrobce, tak i ze strany lékárny, bude samozřejmě sankcionováno.

Zdroj: www.faei.cz

RELAXACE, HLUBOKÉ RELAXACE, AUTOSUGESCE

Shon, stres, věčný spěch ... strach, obavy z toho, že něco nestihneme, nezvládneme ... co o nás druzí řeknou, spoléhali na nás, vždy jsme jim pomáhali, musíme to stihnout, musíme tamto ... musíme ... musíme ...

To vše má za následek nekvalitní spánek, nemůžeme usnout, v hlavě máme milion myšlenek, v noci se budíme, trpíme nedostatkem spánku, výsledkem je únava, až vyčerpanost.

A když je unavené, vyčerpané tělo, trpí i duše. Naše mysl je roztěkaná, myšlenky chaoticky lítají sem – tam. Z toho důvodu ještě méně spíme, už ráno jsme unaveni, máme pocit, že nic nestihnáme ...

Zamotaný bludný kruh. Jak z toho ven? Jednou z možností je, zajet si na dlouhou dovolenou. To si ale ne každý může dovolit a za nedlouho po návratu zpět, spadneme do toho bludného kruhu opět.

Druhou možností je úplně a kompletně od základu změnit svůj život. Přehodnotit celý život i žebříček hodnot, něco vyhodit, něco přesunout ... naučit se říkat „ne“, myslet v první řadě vždy na sebe ... To ale vůbec není jednoduché, chce to obrovskou dávku odvahy a síly. A to ne každý má.

Co si ale může dovolit každý je, naučit se a praktikovat relaxace, nebo ještě lépe hluboké relaxace.

Hluboká relaxace zabere možná dvacet minut, ale vydá za několik hodin kvalitního spánku. Člověk se probouzí pln síly, elánu, energie, současně ale i obrovského klidu. Pokud si najdeme čas a budeme hlubokou relaxaci praktikovat tak, jak se má, velice brzy zjistíme, že fakt pomáhá.

I klasická, běžná relaxace nám může dost pomoci. Naučit nás ji může fyzioterapeut, můžeme si koupit CD s relaxačními technikami. Dnes jich je na trhu hodně, i pro úplné začátečníky.

Mnohem lepší ale jsou hluboké relaxace, které nás může naučit zkušený psychoterapeut. Rozdíl je v tom, je tyhle relaxace zohledňují vaše zdravotní problémy, nekladou až takový důraz na uvolnění těla, jako na uvolnění duše, oproštění se od psychických problémů, psychické zátěže, načerpání nové síly, ale i nové energie a zároveň klidu.

Spojují se se sugescemi a autosugescemi (pozor, nemá to nic společného s hypnózou a s příkazy v hypnotickém stavu).

Sugesce, i autosugesce (sugesce, které dáváme sami sobě), jsou kladné věty typu: „je mi lépe“, „bolest ustupuje“. „nová energie naplňuje mé tělo“ ...

Sugesce a autosugesce se dají využít i na snadnější usínání a hlubší a kvalitnější spánek. Jenom se v tomto případě nesmí zapomenout dát příkaz k probuzení se v nějakou konkrétní dobu (nemusí to být přesná hodina, může to být „ráno“, „v ranních hodinách“ ...). Proto je v tomto případě lepší vedení zkušeného psychoterapeuta, který nás to naučí. Tady se neoplatí zahrávat si s tím, že ono to nějak dopadne.

Pro lepší a hlubší relaxaci se doporučuje tichá hudba, nejlépe gregoriánské chorály, ale i zvuky moře, lesa ... V tomto případě je dobré přizpůsobit relaxaci dané hudbě, v představách se přeneseme na místo, například písčiná pláž, nebo louka u lesa ... bude to mít mnohem lepší výsledek. Příslušná CD opět dostat běžně na našem trhu.

Pro dokonalou relaxaci si předem zajistíme klid, že nebudeme rušeni (všem okolo řekneme, ať nás v žádném případě neruší, vypneme mobil!!!, zavřeme dveře, dáme na ně cedulku s nápisem „nerušit“, uděláme si přitímní, zaujmeme tak pohodlnou polohu, abychom ji nemuseli po chvíli měnit.

Všeobecně se doporučuje poloha vleže, na zádech s rukama podél těla, lze ale upravit podle možností a schopností toho, kterého člověka.

Je velice vhodné, pokud má člověk jakékoliv tělesné postižení, si nejprve vyzkoušet, která poloha je pro něho nejlepší a ve které vydrží ležet (v krajním případě i sedět) nějakou dobu.

Ale pozor – ani ta nejkvalitnější relaxace nedokáže v dlouhodobém měřítku nahradit dostatek kvalitního nočního spánku. Nemůžeme očekávat, že pokud budeme po obědě 20 minut relaxovat, bude nám stačit dlouhodobě spávat pouze 4 hodiny. Ale dá se tím zajistit, že nebudeme neustále unaveni, vyčerpaní, vystresovaní a v klidu toho stihneme a zvládneme mnohem víc.

Věra Schmidová



Otův koutek ;)

Fejeton

Červencové číslo našeho Zpravodaje se několika články věnovalo velkému letnímu problému – nedostatku osobních asistentů. Studenti odjeli na prázdniny a v našich rozpisech se tak objevily nějaké mezery. Naše holky z osobní asistence dělají, co můžou. Mají toho opravdu někdy až nad hlavu a občas je ta únava na nich i vidět. A to ještě když nikoho neseženou, jdou na asistenci samy a to třeba i na úkor svého osobního volna v sobotu či v neděli. Buďme rádi, že je tady máme a hýčkejme si je, aby nám někde neutekly...

Jednou z příčin je prý i příliš nízká nezaměstnanost. Já samozřejmě chápu, jak je to myšleno, ale odmítám na něco takového přistoupit. Je 230 tisíc nezaměstnaných a nejsou lidi?? Kde to jsme? Přitom je více než 300 tisíc volných pracovních míst! Víím, že to nelze stoprocentně skloubit, ale věřím, že minimálně třetina volných míst by šla obsadit! A to je 100 tisíc pracovních míst. To se ti lidé opravdu nestydí na těch úřadech sedět?

Každý nezaměstnaný dostane na výběr 2-3 pracovní místa a jedno z nich si vybere. Jestli ne, bude z ÚP vyřazen a nedostane nic! Žádné sociální dávky, žádné životní a existenční minimum. Ani korunu! Nechceš dělat – živ se jak umíš...

Města občas žádají od pracáků lidí na veřejně prospěšné práce. Když jich úřad padesát vybere, skoro všichni se vymlouvají, jak je bolí ruce, nohy, záda, jak se jim motá hlava v předklonu a podobně. O čem tu proboha mluvíme? Je-li člověk zaregistrovaný na ÚP, musí být schopen pracovat! Jestli tedy chudácci nejsou schopni pracovat, mají být opět vyřazeni z ÚP a nedostanou ani korunu! Za co dostávají peníze, když nedělají pro společnost lautr nic?

Přístup mnoha, zejména mladých, lidí k práci je neskutečný. Naše paní poštačka dostala na zaučení mladou holku. Ta se v deset hodin otočila, prohlásila, že ji to nebaví a šla pryč... Další taková povedená slečna to dělala tři dny a potom už nepřišla, že prý je s tím moc práce...

Můj známý z Prostějova dělá v masokombinátu. Taky tam dostali jednoho kluka na výpomoc. Líný jak veš, obě ruce levé a jeho představa o práci byla taková: do práce na osmou, nijak se nepředřít a v jednu už doma. Plat minimálně 30 tisíc! Na otázku, co dělá ve volném čase, tvrdí, že nikdy nepřečetl jedinou knížku a jediné, co ho baví, je sedět u počítače a hrát nějaké tanky.

Já osobně jsem se také setkal s něčím takovým. Naše pracoviště na Holečkově vypsalo výběrové řízení na skartovače. Za mnou na Lužickou přišlo něco neskutečného: vyholená lebka, červený jako spařené prasátko a evidentně přioopilý jedinec. Prý hledá tuhle paní (Ivetu) a to způsobem: „K***a, tak já jí pořád volám a ona to do p*****e nebere!“ Má černá, zlomyslná dušička zajásala nadšením: Toho tam Ivetce pošlu! Ta bude mít radost ☺

Vysvětlil jsem dotyčnému cestu na Holečkovu. Za pět minut koukám, že mi ten exot chodí po zahradě. Tak jsem mu to vysvětlil znovu. Třikrát jsem ho z té zahrady vyhazoval! Jak jsem potom zjistil, na Holečkovu vůbec nedorazil... Škoda, to by byl pracant. To by byla posila pro Trend! No samozřejmě popadnout metrový klacek a řezat ho hlava nehlava! To by mě ovšem zavřeli. Doufám, že by mi mé zlaté holky z Trendu posílaly do kriminálu buchty ☺

No, je září, studenti opět zaplaví Olomouc a tak doufejme, že to bude s těmi osobními asistenty lepší...

Úvaha nad jedním výročím

80. výročí Mnichovské dohody opět vyvolává jednu nezodpověditelnou otázku: Měli jsme bojovat? Jako malý kluk jsem vždycky říkal, že ano. Jak jsem vyrůstal a přečetl snad vše, co kdy k tématu vyšlo, včetně pamětí prezidenta Edvarda Beneše, pochopil jsem hrůzu, které byl tento člověk vystaven. Hrůzu nad zradou Francie, které Beneš celých 20 let věřil a k níž se upínal.

Je ovšem nutno říct, že celá tato otázka je vytržena z kontextu a že ve skutečnosti se jednalo o otázku politickou, nikoli vojenskou. V roce 1938 se válčilo ve Španělsku a na Dálném Východě a v Evropě válku nikdo nechtěl. Lze pochopit postoj Francie, která po jatkách 1. světové války na Marně, u Ypres, na Sommě, či půl milionu mrtvých u Verdunu, ve chvíli, kdy po zemi stále chodily tisíce bezrukých, beznohých, oslepených či otrávených plynem, že si neuměla představit, že by měla jít znovu do války a obětovat další, sotva odrostlou generaci! A kvůli čemu? Kvůli kousku území, na kterém koneckonců žijí Němci? A nemá pan německý kancléř pravdu? Když jsou všichni Francouzi ve Francii, Italové v Itálii, Angličané v Anglii, neměli by být všichni Němci v Německu? Co mají co dělat v jakémsi Československu? Slyšíte tam někde slovo Němec?

22. září 1938 nás prodali Hitlerovi v Bad Godesbergu. Československá vláda požadavky přijala a vyvolala tím sérii demonstrací lidí, kteří chtěli území bránit. Hitlerovi to už ale nestačilo a Francie s Anglií nám povolili mobilizaci. Více než milion mužů stálo během několika desítek hodin v pevnostech, odhodlání bojovat. Politici se ale opět zalekli možností války a zradili nás v Mnichově znovu. Vláda a prezident Beneš požadavky protiústavně přijali, neboť o odstoupení území mohl rozhodnout pouze parlament. Armáda se rozhodnutí nebojovat se skřípěním zubů podvolila.

Je jednoduché a zároveň velmi těžké posuzovat události roku 1938 očima, vědomostmi a znalostmi roku 2018. Dnes například víme, že v Berlíně existovala skupina kolem generála Becka a plukovníka Hanse Ostera, která chtěla Hitlera svrhnout, kdyby dal rozkaz k boji. Ne proto, že by byli proti vpádu do Sudet, ale protože armáda se ještě necítila na válku připravena. Stejná skupina lidí se potom podílela na atentátu na Hitlera 20. července 1944. Také na to krutě doplatili.

Rozhodnutí nebojovat zlomilo lidem páteř. Nabídli nejvyšší oběť – své životy. A oběť přijata nebyla... Rozhodnutí nebojovat nás dobehlo i o 30 let později. Když se v květnu 1968 plánovala v Moskvě invaze do ČSSR, na zasedání ÚV KSSS totiž padl dotaz „Co když se Čechoslováci budou bránit?“ Odpověď ministra národní obrany SSSR maršála Grečka zněla mrazivě: „Nebudou. Nebránili se v roce 38, nebudou se bránit ani teď.“

Můj názor je jasný – měli jsme bojovat! Bez ohledu na cokoliv! Ano, bez pomoci bychom podlehli, ale lidé by zůstali nezlomeni! Bojovali všichni – Poláci, Francouzi, Jugoslávci, Sověti, Britové... A jaké je poučení ze září 1938 a srpna 1968? I když dnes žijeme v míru a obklopeni spojenci, kdyby nás někdo ohrožoval – BOJOVAT!



Pozvánky

Šachový turnaj

Kdy: 18. 9. 2018 od 14:00 hodin

Kde: učebna Trendu vozíčkářů (Lužická 7)

Využijte jedinečné možnosti zdokonalit se ve hře v šachy s profesionály z olomouckého šachového klubu!

V první části akce se dozvíte užitečné tipy ke hře a ve druhé části si rovnou můžete nově nabyté vědomosti vyzkoušet při hře.



Přihlášky posílejte do 17. 9. na adresu: volnocasovky@trendvozickaru.cz nebo telefonicky na číslo: 734 442 040.

Táborák a ukázka Bikedoo

Kdy: 21. 9. od 14:00 hodin

Kde: Spolek Trend vozíčkářů (Lužická 7)

Přijďte na poslední letošní táborák! Budeme vařit **kotlíkový guláš** a ne jeden! Chcete-li změřit své síly s ostatními, vezměte někoho do party a přijďte uvařit svoji verzi kotlíkového guláše. Odměna pro vítěze je jistá!



A než bude hotový guláš, zazpíváme si spolu s **Liborem Geierem**. Také k nám zavítá firma **Bikedoo**, která nám předvede svou možnost, jak udělat z obyčejného vozíku tříkolku, která zvládne i terénní jízdu.

Rovnice na 21. 9. je jasná: **KOTLÍKOVÝ GULÁŠ + LIBOR GEIER + BIKEDOO = SKVĚLÁ ZÁBAVA**

Přihlášky a více info: email volnocasovky@trendvozickaru.cz, tel.: 734 442 040.

Úvod do šití

Kdy: 25. 9. od 14:00 hodin

Kde: učebna Trendu vozíčkářů (Lužická 7)

Láká vás něco si sám/sama ušít? Nebo si jen občas potřebujete zašít utrženou kapsu? Přijďte na úvodní hodinu šití, kde vás seznámíme s druhy a typy látek, nití a stehů a jejich použitím. Budete si moci vyzkoušet i šití na šicím stroji.



Na úvodní hodinu budou navazovat další, 9. 10. 2018

kde si už vyzkoušíme ušít nějaké jednodušší věci. K účasti potřebujete jen chuť do díla - šicí stroje nám zapůjčí v olomoucké dílně.

Přihlášky a další informace: email volnocasovky@trendvozickaru.cz, tel.: 734 442 040.

Filmový klub: Forrest Gump

Kdy: 27. 9. od 14:00 hodin

Kde: učebna Trendu vozíčkářů (Lužická 7)

Od září se vám znovu otevírají dveře do světa dobrodružství v našem improvizovaném kině. Opět budeme každý měsíc vybírat z nabídky skvělých filmů. Na otevření sezony jsme pro vás připravili kultovní film Forrest Gump nominovaný na 13 Oscarů, z nichž 6 cen skutečně získal. Film budeme promítat v českém znění.



Přihlášky a další informace: email volnocasovky@trendvozickaru.cz, tel.: 734 442 040.

Podzimní pokrmy

Srdečně Vás zveme na další setkání u vaření, tentokrát se pustíme do vaření podzimních pokrmů ze zelí, brambor a luštěnin, nejen uživatele sociální rehabilitace, ale všechny uživatele sociálních služeb Trendu vozíčkářů v Olomouci.



Kdy/Kde: 10.10. 2018 od 14 do 17h
v učebně ve Spolku Trend vozíčkářů
Olomouc.

Na setkání se těší Jana Měrková

Bližší informace: Ludmila Macková

volnocasovky@trendvozickaru.cz, pujcovna@trendvozickaru.cz mobil: 734 442 040

Čajovna na kolečkách – Den otevřených dveří

Kdy: 16.10.2018 10h – 17h

Kde: Spolek Trend vozíčkářů Olomouc
Lužická 7, Olomouc – počítačová učebna

Srdečně vás zveme na posezení u dobrého čaje, kávy a něčeho sladkého k tomu...



Na co se dále můžete těšit:

- Setkání se sociálními pracovníky jednotlivých sociálních služeb
- Prezentace fotek a videí z volnočasových aktivit
- Ochutnávka domácích marmelád a vyhodnocení nejlepšího vzorku
- Ochutnávka pečeného čaje vyrobeného přímo v rámci setkání

Bližší informace: Ludmila Macková

tel.: 734 442 040, email: volnocasovky@trendvozickaru.cz

Svépomocná skupina klientů Spolku Trend vozíčkářů Olomouc

Téma svépomocné skupiny: volné, podle potřeb a požadavků klientů. Přijďte společně sdílet a popovídat si.

Na setkání se těší Jana Dubová

Termín: Středa 17. října 2018 od 13:00 do 14:30.

Místo konání: Učebna Spolku trend vozíčkářů Olomouc, Lužická 7

Přihlášky a bližší informace : dubova@trendvozickaru.cz, 731 501 388



Svépomocná skupina pro rodinné příslušníky klientů Spolku Trend vozíčkářů Olomouc

Přijďte společně sdílet a popovídat si o úskalích péče o osoby se zdravotním postižením. Vyměníte si vzájemně zkušenosti, budete mít možnost vyjádřit své pocity a emoce v bezpečném prostředí.

Budu se těšit na setkání s vámi všemi. Jana Dubová

Termín: Středa 24. října 2018 od 14:00 do 15:30.

Místo konání: Učebna Spolku trend vozíčkářů Olomouc, Lužická 7

Přihlášky a bližší informace: dubova@trendvozickaru.cz, 731 501 388



Snoezelen Olomouc – Multismyslové relaxační centrum

Srdečně vás zveme do zákulisí vzniku umělecké fotografie. Pojdte se naučit základní triky tvůrčího fotografování pod vedením známého fotografa z Olomouce Svatopluka Klesnily.

Termín: Středa 31. října 2018 od 13:00-14:00



Technické poznámky na závěr od Krysy

Drazí čtenáři

- Každá volnočasovka je výsledkem velkého úsilí každé odpovědné osoby. Je také fajn přihlédnout k tomu, že volnočasovky jsou velmi zajímavé a ve většině případů zcela zdarma, což není jen tak, minimálně to musí někdo vymyslet, vykomunikovat, vyjednat či sehnat peníze. Proto neváhejte a přijďte! Těšíme se na Vás.
- Snažíme se optimalizovat počet tištěných výtisků v rámci ochrany životního prostředí, zachování lesů a na základě ohlasů, že Vám chodí zpravodaj třeba dvakrát nebo si ho raději otevřete v prohlížeči. Pokud již nechcete domů verzi tištěnou, dejte nám prosím vědět na email: kancelar@trendvozickaru.cz nebo tel: 582777702, 734310535
- Pokud chcete dostávat elektronickou verzi, navštivte náš web www.trendvozickaru.cz, klikněte na **aktivity**, klikněte na **Trendy zpravodaj** a už byste měli vidět formulář pro přihlášení k odběru ☺ nebo rovnou klikněte na následující odkaz: <http://www.trendvozickaru.cz/aktivity/trendy-zpravodaj>
- Pokud již nechcete (ani) elektronickou, otevřete si poslední číslo, které vám přišlo a úplně dole je možnost AKTUALIZOVAT NASTAVENÍ nebo ODHLÁSIT
- Já, **Krysa**, mám všechny texty kurzívou, aby se to dalo odlišit od formálního obsahu. Vůbec mě a mé výroky nemusíte brát vážně, klidně je přeskakujte
- Vrátila se nám pracovnice z dlouhodobé mateřské a následuje její představení...

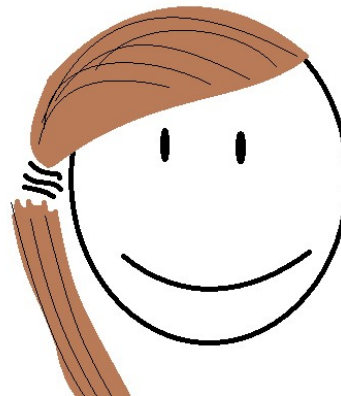
Moc Vás zdravím!

Po osmi letech, které jsem strávila s dětmi na rodičovské dovolené, se s velkou radostí vracím zpátky do Trendu. Při studiu jsem zde pracovala jako osobní asistentka a dobrovolnice a potom jako pracovnice sociální rehabilitace.

V současné době mám na starosti půjčovnu kompenzačních pomůcek a volnočasové aktivity. Budu vděčná za Vaše podněty, nápady a tipy jak na akce a výlety, tak na pomůcky, které se Vám osvědčují a které byste doporučili.

Na setkání s Vámi se těší

Ludmila Macková



Vydává: Spolek Trend vozíčkářů Olomouc, Lužická 7, 779 00 Olomouc

Napsali pro vás: Přemysl Drtil, Otakar Altman, Martina Brožová a další

Distribuce a info s úsměvem: Milena Březinová, Alena Třešková a Anna Koziolová.

Datum vydání: 14. 9. 2018 - Počet výtisků: 80

Adresa redakce: Spolek Trend vozíčkářů, Lužická 7, 779 00 Olomouc,

tel: 731 144 670;

email: drtil@trendvozickaru.cz

Uzávěrka příštího čísla je 3. října 2018



Život Integry očima studentů a Jindřicha Štrajta

14. 9. 2018 – 11. 11. 2018

Fotografie J. Štrajta, P. Bartoně, L. Černotové, O. Kursy a L. Novotné

Výtvarné práce žáků z projektu Člověk – každý z nás

Mendelův sál Vlastivědného muzea v Olomouci

www.vmo.cz

Vernisáž proběhne ve čtvrtek 13.9 v 17:00 v Radeckého sálu Vlastivědného muzea

Srdečně Vás zve Ladislav Okleštěk, hejtmán Olomouckého kraje, a Břetislav Holásek, ředitel
Vlastivědného Muzea v Olomouci

muzeum
VLASTIVĚDNÉ MUZEUM V OLOMOUCI

 **Olomoucký kraj**