



Jak to vypadá, když se snažíme

Rady, tipy, výzvy

Dopisy

...od klientů

Kvíz

Bylinkový ☺

Klasická část

Poradna a pozvánky na volnočasové aktivity, bez Oty?



Co vypadá lépe?

Krysa s tkaničkou takovou nebo tkaničkou makovou?

Úvod-kník



Asi si tu masku ještě chvilku nechám, ačkoliv teda nemám dýchací soustavu, ale budu s Vámi držet basu. Situace pokračuje dál svým tempem s různými výkyvy a obměnami, novými restrikcemi, karanténami, postupným infikováním dalších a dalších zdravotníků, hasičů, policistů, vojáků a všeobecně lidí v první linii. Rovněž roste i počet obětí a uzdravených, což je vlastně přirozený stav. Lidé umírají. Lidé se rodí.

V České republice žije 10.704.438± lidí, což je 0,14% světové populace, která činí neskutečných 7.776.122.500± drobné díky neustále probíhajícímu koloběhu života.

Mrkněte sami: <https://nepanikarzbytecne.online/>

Ono informací je všude spousta, jestli jsou pravdivá, zůstává otázkou a většinou záleží na tom, kdo vám ty informace cpe. A taky proč. USA spekulují o tom, zda čísla, která se od začátku dostávají do světa z Číny, jsou skutečná, reálná, pravdivá, nebo je celková situace mnohem horší a tím pádem je to, co se dostává ven, milosrdná lež, protože jinak bychom asi opravdu začali panikařit ve velkém a to nikdo opravdu nechce.

*Jsem silně zvědavá, jestli se nakonec uskuteční sbírka Zasukované tkaničky, která letos vypadala **velmi** slibně svým kulturním programem, nebo zda si někdy v blízké době budeme moci sundat roušky.*

Od 7. 4. je možno běhat a jezdit na kole, sportovat na venkovním sportovišti při dodržení odstupu i bez roušky. Otevírají se i některé další, než jen nezbytně nutné obchody s potravinami, drogerií a zdravotními potřebami.

*Dříve či později se tedy jistojistě dočkáme okamžiku, kdy bude vše „téměř“ jako dřív, většina lidí již bude vůči této nemoci imunní, protože ji prodělala a vytvoří si protilátky, stejně tak bude nemoc pochopena a vyvinut ideální a funkční lék, nebo vakcína. A rozhodně není důležité kdy, jako **zda**.*

Zombie tento virus nevytváří, což je dobře, ačkoliv prepperi (lidé očekávající apokalypsu s atomovými kryty ve sklepě se zásobami na tři roky dopředu) mohou být zklamaní. Nemutuje lidi do prapodivných tvorů a snad ani nečiní opice inteligentními, zatímco degeneruje lidský mozek jako v případě Planety opic...

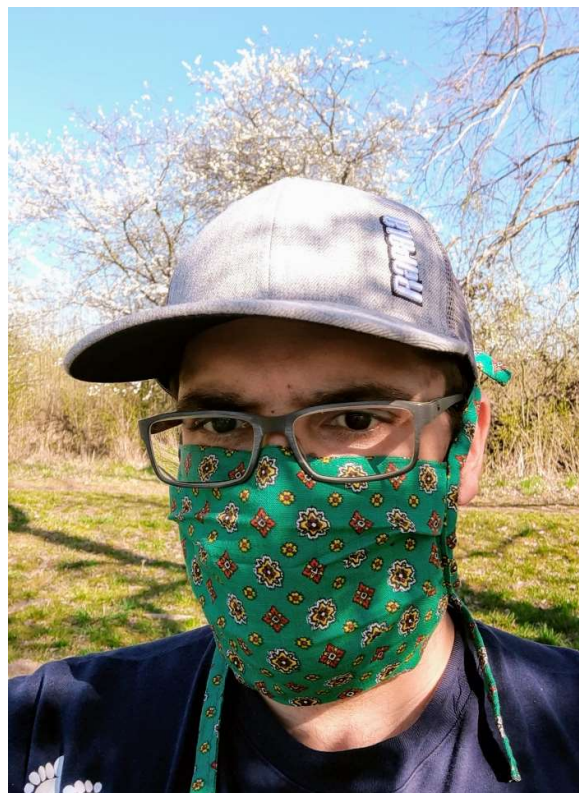
Vážení přátelé,

Děkuji všem zaměstnancům a hlavně našim asistentům, kteří i v této těžké době chodí do terénu a poctivě se starají o naše klienty.

Přeji všem příjemné prožití Velikonočních svátků, hodně klidu a hlavně pevné zdraví. Nestresujte se ze současné situace, společně to zvládneme a nenecháme Vás bez pomoci.

Ředitel Spolku Trend vozíčkářů

Bc. Tomáš Zrnka



Okénko z poradny

Pozvánky

Zveme čtenáře Trendy zpravodaje na Školení v rámci Odborné poradny ve Spolku Trend vozíčkářů Olomouc, které vede sociální pracovnice poradny paní Mgr. Martina Brožová PhD. Školení se konají v učebně Trendu vozíčkářů na Lužické 7 a jde o tato témata a termíny:



27. 5. 2020, 15,30 – 17,00: **Osoby s tělesným postižením**

25. 6. 2020, 13,00 – 14,30: **Osoby se zrakovým postižením**

Aktuality

VYPLÁCENÍ DŮCHODŮ

Česká pošta v pondělí informovala, že senioři si budou moci své důchody chodit znovu vybírat přímo do poboček. Doručování důchodů seniorům do jejich domovů se podle pošty příliš neosvědčilo a hlavně o něj není mezi seniory zájem.

Zdroj: www.irozhlas.cz

Bílý program - MPSV ČR úhradu odmítlo

Od srpna 2019 přestaly pojišťovny hradit v souvislosti s novelou zákona o zdravotním pojištění pomůcky usnadňující hygienu – tzv. bílý program (sprchové sedačky, sprchové a toaletní vozíky atd.).

O aktuálním vývoji informuje Česká asociace paraplegiků - CZEPA. Některé z pomůcek jsou velmi nákladné a situace je tak pro potřebné pacienty velmi špatná. MPSV nyní bohužel neakceptovalo náš požadavek na zařazení toaletního/sprchového vozíku a pojízdné toaletní/sprchové židle do seznamu zvláštních pomůcek, uvedených ve vyhlášce č. 388/2011 Sb., která určuje výčet zvláštních pomůcek, na které se vztahuje možná úhrada Úřadu práce ČR.

K projednání se dostala v únoru 2020. Asociace CZEPA jako členská organizace Pacientské rady podala prostřednictvím Ministerstva zdravotnictví ČR připomínku podstatné povahy k novele vyhlášky č. 388/2011 Sb., která obsahuje výčet zvláštních pomůcek, na které je možné žádat podporu u Úřadu práce ČR. Naším požadavkem bylo zařazení toaletního/sprchového vozíku

a pojízdné toaletní/sprchové židle do seznamu zvláštních pomůcek, uvedených ve vyhlášce.

Naše odborná argumentace se opírala o dvě základní fakta:

- (1) zákon o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením (č. 329/2011 Sb.) umožňuje poskytnout příspěvek na zvláštní pomůcky, které nejsou ani částečně hrazeny ze zdravotního pojištění (což od srpna 2019 uvedené pomůcky splňují)
- (2) výčet zvláštních pomůcek, na které se příspěvek může poskytnout, je stanoven právě vyhláškou č. 388/2011 Sb., jejíž rozšíření je plně v kompetenci MPSV ČR. Ke vznesené připomínce jsme poznamenali, že finanční náklady jsou výrazně nižší než 65 milionů Kč, které v uplynulém roce vydaly zdravotní pojišťovny na všechny prostředky tzv. bílého programu (tedy i vanové sedačky a další pomůcky).

MPSV ČR návrh na změnu neakceptovalo, odmítlo měnit pravidla. I když jsou pojišťovny připraveny hradit aspoň dočasně bílý program prostřednictvím úhradové skupiny nekategorizovaných zdravotnických prostředků, distributoři mají velký problém produkty bílého programu vzhledem k náročné administrativě a finančním nákladům registrovat přes Státní ústav pro kontrolu léčiv. Schválení registrace jako zdravotnického prostředku je s nejistým výsledkem (první podanou žádost o zařazení SÚKL nedávno zamítl). Je tedy otázka času, kdy se distributorům podaří podat další žádosti o úhradu a jaké budou výsledky. Situace je složitá, přesto hledáme další možnosti a cesty k jejímu řešení.

Zdroj: www.helpnet.cz

Protahovací cvičení pro vozíčkáře

Protahovací cvičení poskytují uživatelům vozíku celou řadu výhod. Mezi hlavní patří zvýšená flexibilita, lepší krevní oběh, úleva od stresu, lepší držení těla, lepší koordinace, zvýšená úroveň energie, snížené napětí svalů a větší rozsah pohybu kloubů. V těchto dnech jde o výborný způsob odreagování se.

Zdroj: www.vozejkov.cz

LÉČENÍ NA DÁLKU A DALŠÍ NOVINKY V DOBĚ COVID-19

Současná epidemie onemocnění COVID-19 vyvolává řadu otázek u nemocných i lékařů. Protože se omezily rutinní kontroly, mnoho pacientů si teď se svými doktory volá či píše e-maily. Zdravotní pojišťovny současnou situaci chápou a lékaři tyto konzultace mohou vykazovat. Na dálku je umožněna i preskripce léčivých přípravků a zdravotnických prostředků.

Lékaři mnoha oborů teď řeší i to, zda přerušit léčbu chronického onemocnění, pokud někdo nákazou COVID-19 onemocní.

Podle dermatologa Petra Arenbergera, ředitele Fakultní nemocnice Královské Vinohrady, se musí při prokázání nákazy například biologická léčba přerušit. To je podle něj stejný postup jako u jakékoli jiné aktivní infekce. Podávání léků pokračuje po viróze.

Zatím však není dost informací o účinku léků na kožní nemoci na infekci koronavirem. Léčba se tedy preventivně nepřerušuje ani se nesnižuje dávka. Jasná data nejsou ani o tom, jak COVID-19 ovlivňuje pacienty s roztroušenou sklerózou.

Eva Meluzínová, vedoucí RS centra FN Motol, doporučuje v souladu s aktuálními informacemi o riziku probíhající virové infekce, aby si pacienti sami nepřerušovali léčbu. Hrozí totiž tzv. rebound fenomén, tedy návrat původní/vyšší aktivity.

I pro nemocné s roztroušenou sklerózou pak platí obecná doporučení epidemiologů. Pečovatelé a členové rodiny, kteří jsou v kontaktu s osobou s RS, by se také měli řídit těmito doporučeními, aby se snížila šance na přenesení infekce. Pokud by byl někdo ve vašem okolí pozitivně testován nebo byl v riziku infekce, je nutné se od něj důsledně izolovat.

Úprava režimu pravidelných kontrol v RS centrech

Postup je vždy individuální, ale obecně lze doporučit:

- Pokud je to možné, tak u stabilního pacienta nahradit plánovanou kontrolu kontrolou telefonickou s tím, že léky (biologická terapie) vyzvedne pacientem pověřená zdravá osoba. Ostatní běžné léky lze zaslat formou elektronického receptu. Personál center je připraven na tuto telefonickou a mailovou komunikaci.
- V případě rizikového pracovního prostředí nebo nutnosti cestování veřejnou dopravou doporučujeme zejména u pacientů léčených léky s větším potlačením imunitních reakcí vystavení dočasné pracovní neschopnosti.

Doporučení ohledně léčby u roztroušené sklerózy

Většina léků modifikujících průběh onemocnění (DMT, biologická léčba) funguje na principu potlačení nebo modulace imunitního systému. Některé RS léky tak mohou zvýšit pravděpodobnost vzniku komplikací z infekce COVID-19. Přerušování/ukončení/nezahájení této léčby musí být vždy zvažováno individuálně s ohledem na mechanismus účinku konkrétního léku vs. riziko aktivity RS. Dalšími významnými faktory jsou i věk pacienta a další přidružená onemocnění.

Obecné rady jsou uvedeny na webových stránkách Ministerstva zdravotnictví nebo Státního zdravotního ústavu.

- Stránky Ministerstva zdravotnictví o koronaviru: koronavirus.mzcr.cz
- Státní zdravotní ústav: szu.cz

Zdroj: www.inspirante.cz

Chybějící pohyb prohlubuje deprese

Zavřené tělocvičny, posilovny a bazény spolu se zákazem volného pohybu osob odřízl tisíce pacientů s roztroušenou sklerózou (RS) od jejich zavedených cvičebních rituálů. Ty jsou pro nemocné kvůli léčbě zásadní jak z hlediska zdravotního, tak psychického. Polovina lidí s RS totiž v důsledku své nemoci trpí depresemi. Opatření, která mají zamezit šíření infekce covid-19, tak nepřímo ovlivňují průběh jejich onemocnění i psychiku.

„Pro pacienty s roztroušenou sklerózou je důležité, aby stále zlepšovali svoji kondici a udržovali svalovou sílu. V odborných kruzích začíná převládat názor, že pravidelný pohyb může dokonce snižovat míru zánětlivé aktivity v organismu,“ vysvětluje fyzioterapeutka Klára Novotná. Blahodárná moc cvičení působí také na psychickou stránku nemocných, která je v případě pacientů s RS velmi podstatná. Je u nich totiž prokazatelně vyšší výskyt depresí než u ostatní populace.

Kvůli biologické léčbě, která potlačuje funkci imunity, jsou pacienti navíc náchylnější k infekcím. Řadí se tak mezi rizikovou skupinu, která by měla v současné době vycházet z domu jen v nejnutnějších případech. „Pro pacienty jsme proto vytvořili spoustu návodů, jak cvičit doma. Průběžně natáčíme stále nová videa, ve kterých si každý může najít, co mu bude nejlépe vyhovovat. Ideální je cvičit průběžně, ale také hodně odpočívat a protahovat se,“ doplňuje Novotná. Konkrétní tipy na cvičení v domácích podmínkách najdou pacienti na stránkách: www.msrehab.cz.

Zdroj: www.helpnet.cz

Vozíčkáři jsou velmi ohroženi koronavirem. Startujeme rozcestník pomoci
Odborné instituce a zařízení spojují své síly v boji s koronavirem a
na komunitním portálu Vozejkov.cz zřizují rozcestník pomoci. Zde najdou
vozičkáři všechna známá doporučení šitá jim na míru, odborné texty, rady,
nabídky pomoci.

Lidé po poranění míchy všech věkových skupin jsou značně rizikovou skupinou velmi ohroženou onemocněním COVID-19. Jejich organismus totiž nepracuje v důsledku poranění míchy zcela správně, a to se týká bohužel i imunity. Celou

situaci navíc mohou zhoršovat další komplikace, které se s poraněním míchy pojí i běžně, jako močové infekce, cukrovka, proleženiny (dekubity), horší dechové funkce, zvláště u tetraplegiků. Mnozí lékaři – specialisté navíc nyní neordinují, výpadky má i asistence.

Lidé s akutně vzniklou míšní lézí jsou i nadále přijímáni na spinální jednotky, ale mohou být přechodně v izolačním režimu, dokud testy nevyločí přítomnost nákazy koronavirem SARS-CoV-2. Spinální rehabilitační jednotky rehabilitačních ústavů jsou připraveny přijímat pacienty ze spinálních jednotek, pokud budou mít dostatek nezbytných ochranných pomůcek. Některá pracoviště budou zavádět dvoutýdenní karanténu. Dále bude platit zákaz návštěv. Všechna tato epidemiologická opatření jsou nezbytná, protože zavlečení infekce koronavirem by mohlo být pro naše pacienty život ohrožující“ uvádí Jiří Kříž, primář Spinální jednotky FN Motol a předseda České společnosti pro míšní léze. Pro potřeby konzultace jsou k dispozici telefonní linky na odborná zařízení dostupná na komunitním portálu Vozejkov či na stránkách dotčených organizací.

Kontakty: Jiří Kříž, jiri.kriz@fnmotol.cz

Alena Jančíková, jancikova@czepa.cz, 608 124 252

David Lukeš, david.lukes@paraple.cz, 602 952 100

Zdroj: www.vozejkov.cz

Konference INSPO o technologiích pro osoby se specifickými potřebami se překládá

Největší akce o informačních a komunikačních technologiích určených pro lidi se zdravotním postižením v České republice proběhne až v pondělí 12. října 2020 v Kongresovém centru Praha.

O účast na konferenci byl letos nebývalý zájem. Koncem února bylo přihláшено o 130 účastníků více než loni ve stejnou dobu a rekordních 40 vystavovatelů. Zájemci se mohou nadále registrovat na www.inspo.cz/registrace. Již přihlášení účastníci mají možnost lístky vrátit, nebo si je ponechat pro nový termín. Posun data konání může být výzvou pro nové projekty, které v současnosti své technologie dokončují a mohou je za šest měsíců předvést právě na INSPO,“ říká Adriana Dergam, místopředsedkyně správní rady Nadace Vodafone. Program konference i s přehledem pořadatelů, vystavovatelů a partnerů je na www.inspo.cz/inspo-2020.

Zdroj: www.vozka.org

DOPORUČENÍ PRO PREVENCI A ONEMOCNĚNÍ COVID-19 U OSOB S MÍŠNÍ LÉZÍ

U populace s míšní lézí je třeba počítat se zvýšeným rizikem v souvislosti s onemocněním Covid-19. Dosud nebylo prokázáno, že by lidé s poraněním míchy byli více náchylní ke koronavirové infekci než běžná populace. Mohou však mít zhoršenou imunitu nebo oslabené dýchání, což může znamenat závažnější průběh infekce a horší důsledky. Proto by měli jak osoby s míšní lézí, tak jejich rodinní příslušníci či pečovatelé dodržovat doporučení přísněji než běžná populace.

- Čím méně kontaktů, tím lépe. Využívejte proto pokud možno jednoho asistenta či rodinného příslušníka, který maximálně dodržuje všechna preventivní doporučení.
- Zajistěte si předem náhradní asistenci pro případ, že onemocní člen rodiny, pečovatel či osobní asistent, který tuto službu vykonával.
- Měli byste mít doma dostatek trvanlivých potravin, stejně tak jako toaletní papír a další hygienické pomůcky, jako jsou podložky nebo katetry, které denně používáte. Zásadní je rovněž dostatek všech používaných léků.
- I přes výše uvedené zásoby mějte vždy domluvený kontakt alespoň na dvě osoby, které v případě potřeby zajistí doplnění potřebného sortimentu.
- Omezte kontakt s okolím na minimum.
- Požádejte všechny pečovatele a osobní asistenty, aby během návštěvy používali roušku, při příchodu si myli a dezinfikovali ruce, stejně jako před každým úkonem, který s Vámi budou provádět.
- Pravidelně myjte a dezinfikujte všechny povrchy, kterých se dotýkáte a používejte dezinfekční ubrousky na předměty, které používáte (klávesnice, mobilní telefon).
- Instruuje všechny své blízké, přátele a pečovatele, aby Vás v případě jakýchkoliv příznaků onemocnění nenavštěvovali!
- Pokud musíte nutně opustit domov, použijte respirátor s označením FFP2 nebo FFP3, pokud možno nevyužívejte městskou hromadnou dopravu a udržujte odstup od jiných lidí, nejlépe 4 m. Pokud nemáte respirátor, použijte alespoň roušku či šátek, který po návratu domů vyperte.
- Zjistěte si předem od praktického lékaře nebo na internetu kontakt na spádovou hygienickou službu.
- Další doporučení se shodují s doporučeními pro běžnou populaci – mytí rukou, dostatek vitamínů, kvalitní spánek, snížení stresu, nesahání do obličeje, nepodávání rukou.

Podrobnější Zdroj: www.vozejkov.cz

Kvíz: Vyznáte se v bylinkách?

V rámci sociální rehabilitace jsme na začátek dubna plánovaly přednášku o bylinkách, kterou však vzhledem k okolnostem musíme odložit. Abyste o toto téma nepřišli a zároveň se procvičili ať už ve svých vědomostech, tak i v schopnostech si správné informace vyhledat, připravily jsme pro vás kvíz: Vyznáte se v bylinkách? Neváhejte si ho pro zábavu i poučení zkusit. Odpovědi nám můžete zaslat mailem na adresu soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz, nebo si počkat do příštího čísla, kde uveřejníme řešení.

1. Léčba pomocí rostlin se nazývá
 - a) Fototerapie
 - b) Felinoterapie
 - c) Fytoterapie
2. Na uklidnění se užívá
 - a) Meduňka lékařská
 - b) Sedmikráska chudobka
 - c) Kopřiva dvoudomá
3. Taraxacum officinale je
 - a) Heřmánek pravý
 - b) Smetánka lékařská
 - c) Třezalka tečkovaná
4. Ostropestřec mariánský pomáhá při
 - a) Problémech s játry
 - b) Při depresích
 - c) Proti kašli
5. Jitrocel kopinatý pomáhá při
 - a) Nespavosti
 - b) Průjmů
 - c) Chorobách dýchacích cest
6. Po přiložení na bradavici pomůže
 - a) Vlastovičník větší
 - b) Hluchavka bílá
 - c) Kozlík lékařský
7. „Rostlinné antibiotikum“ pro své účinky je
 - a) Lichořeřišnice větší
 - b) Levandule lékařská
 - c) Fenykl obecný
8. U divizny velkokvěté sbíráme pro léčivé účinky
 - a) Listy
 - b) Kořeny
 - c) Květy
9. Přiřadte obrázky k názvům
 - a) Smetánka lékařská
 - b) Divizna velkokvětá
 - c) Podběl lékařský
 - d) Lichořeřišnice větší
 - e) Meduňka lékařská
 - f) Ostropestřec mariánský
 - g) Jitrocel kopinatý
 - h) Vlastovičník větší

1)



2)



3)



4)



5)



6)



7)



8)



Z Vašich dopisů

Moc Vás zdravím. S některými z vás jsem si psala, jak se mají a tráví volný čas. Se souhlasem zveřejňuji.

Lidka Macková

Dobrý den, Lído, děkuji za zájem. Zase si mohu užívat své profese, protože jsem ve styku s lidmi, kteří zprostředkovávají psychologickou pomoc. S potencionálními klienty to sice zatím moc jednoduché není, asi proto, že - díky bohu - pořád není nejhůř. Se synem si telefonujeme víc než jindy a plánujeme...

Sama nepotřebuji nic víc, než jindy. Jen nákup na Rohlíku objevilo víc lidí, tak je obtížnější se tam dostat, ale lhůty mají pořád přijatelné, na rozdíl od Tesca, které sice splnilo slib, že budou i tady a mají docela velkou nabídku, ale jinak pro mne spíš nevýhody.

Vařím si docela složité obědy, třeba dnes - nejen kvůli likvidaci zbytků- rovnou tři chody (a teď jsem málem zapomněla na polévku na zítra). TV 24 ani rádio PLUS mě nedeprimují, TV 3 si naladit umím, ale nevyužívám a poslouchám hlavně hudbu. Podle nálady D-dur (klasika), jazz nebo country. A dnes jsem si také zazpívala se Zdeňkem Svěrákem. Přeji hlavně hodně zdraví všem.

Květa (Paní PhDr. Květa Marková pro nás v srpnu připravila akci „Malujeme na hedvábí,“ potkali jste ji na výletě do Modré, na Velikonočním setkání nebo Kadeřnickém salonu. Pro svou radost a pro potěchu přátel píše Olomoucký občasník. Když jsem četla ukázkou, moc jsem se pobavila, kdo by měl o něj zájem, může napsat na kvetam47@seznam.cz).



Dobrý den,

děkuji za optání, docela dobře. Snažím se ho trávit smysluplně. Aktivně většinou venku na domě, v přírodě, lese kousek od nás. Pasivně si hledám práci, píši blog, kde se lidem snažím dodávat trochu toho životního optimismu a nadhledu formou článků vyjadřujících se nejen na každodenní témata, ale i celosvětovou situaci, která se nás ať už chceme nebo nikoliv bezprostředně týká, viz.:

<https://rozvojvlastnihoja.blogspot.com>

Já v to také věřím. Všechno špatné jednou skončí:-) Držte se:-)

S pozdravem **Adam Bergmann** (Adam je jedním z nových členů Trendu vozíčkářů, mohli jste se s ním setkat na plavání a na monoski v Hrubé Vodě).



KORONA – obyčejné slovo – a změnil nám život na mnoho měsíců, ale já mám dobré kamarády TRENDÁKY, tedy Spolek vozíčkářů TREND Olomouc a to je výhra, děláme spoustu věcí online a tak nemám čas se nudit, cvičíme - třeba čchi-kung, trénink paměti, vaření i asistence, atd., prostě dávají mi pocit, že žádný Covid není, takže je mi fajn, díky.



Maruška Lokajová

Pozdrav od paní Věrky Schmidové 😊

DOBA KARANTÉNOVÁ

Dostala jsem dotaz: „Co celé dny děláš? Nenudíš se?“
NUDA? CO TO JE?
Hlavně cvičím, aspoň hodinu denně. Proč?
Tady máte odpověď:



Toto se mi stalo, není to tak dávno:

Moje babička ráda používala termín „pilná nebožka“ jako označení pro osobu, která svou pilností nadělala víc škody než užitku. A přesně tak jsem si připadala. Jestli se na mě moje babička tam shora dívala... raději ani nechci vědět, co si myslela. Začalo to úplně nevině, mým tvrdým mezipřistáním mezi postelí a vozíkem. Na zemi, samozřejmě. Moje nadávky přestaly ve chvíli, až jsem si všimla, že pod postelí je nějaká taška s věcmi. A mě, zvědavou ženskou, nenapadlo nic lepšího než se na to kouknout. Díky zvedáku, který tam parkoval, byla ale taška odsunuta kousek dál než na dosah. „Plížením vpřed!“ Vzpomněla jsem si na školní léta a branné cvičení. Akorát jsem zapomněla na jednu podstatnou maličkost – tenkrát jsem byla zdravá a nohy mi hodně pomáhaly. No i tak to vpřed šlo. Pomalu, ale šlo. Podala jsem si tašku a zpět! Ha! To už nešlo. Dopředu mě tahaly ruce. Dozadu po koberci nic. Skrčila jsem tedy ruce, že se o ně opřu a odtlačím, ale zhluboka jsem se nadechnout nemohla, z prachu z koberce bych mohla dostat astmatický záchvat a bez hlubokého nádechu zase nebylo sil. Křičet a volat o pomoc nemělo smysl, byla jsem doma sama a sousedi by mě zpod postele na konci bytu stejně neslyšeli. A i kdyby slyšeli – naše nové

bezpečnostní dveře mají kování proti vypáčení, kovové výztuhy proti odvrtání zámku a rozkopání dveří, pojistky proti vysazení dveří z pantů...

No jo, není nad vlastní bezpečnost!

Manžel přijede až na druhý den večer z Prahy a stejně nemá klíče, takže zase nic.

Člověče, zapoj rozum, vypočítej, co máš, co můžeš využít a pomoz si sám – moje oblíbené heslo, když mi nic jiného nezbyvá.

Počítám, vzpomínám a pořád mi vychází, že já mám akorát klaustrofobii (hrůzu z malých prostor). A ta mi teda fakt nepomůže. Abych ji předešla, měla bych zhluboka dýchat, ale to bych zase s tváří blízko koberce, mohla dostat astmatický záchvat. Otázkou je, co je lepší? Tak jsem si jen tak ležela pod postelí a snažila se přemýšlet a něco vymyslet, současně zachovat klid a sbírat síly.

Můj anděl strážný i s mojí babičkou tam nahoře už se na to asi nemohli dívat a seslali mi spásný nápad – otočit se na záda a pomocí postelového roštu se po milimetrech posouvat ven. Ale ani babička, ani anděl strážný nebyli nikdy na vozíku, prostě představa dobrá, praxe trošku problém. Chvíli jsem zatínala prsty do koberce a snažila se přitáhnout jeden bok trošku níž ke kolenu, potom druhý bok ke kolenu, stáhnout lopatky co možná nejblíže k zadku, maximálně se prohnout v bederní páteři, pak jsem se snažila vtlačit prsty rukou mezi lamely roštu, zapřít se o lokty a lopatky, prudce záda narovnat a o další milimetr se posunout ven zpod postele. A zase zatnout prsty do koberce a zkusit aspoň o milimetr přitáhnout jeden bok, druhý bok ke kolenu, lopatky přitáhnout k zadku a zase vtlačit prsty mezi lamely roštu, prudce se narovnat...

Nahrát mě v tu chvíli na video, rázem se stanu hvězdou internetu, ale s nebezpečím, že stovka lidí umře smíchy.

Když jsem se konečně po nekonečně dlouhé době po milimetrech vyplazila zpod postele ven, byla všude tma a já tak strašně unavená, že už mi nezbyly síly ani vylézt na postel. Oči se mi samy zavřely a já měla pocit, že slyším babičku, jak si vzdychla:

„pilná nebožka!“

Tak už chápete, proč já se nenudím a musím pořád cvičit? A pokud necvičím, vymýšlím, vylepšuji, zkouším vyrábět různé lektvary, třeba z rýmovníku na uvolnění dutin, z cibulových slupek na střeva, nebo ze zázvoru a slivovice na boj proti virům a bacilům.

A dnes je boj proti virům a bakteriím víc než důležitý. Jedná se o nastrouhaný zázvor zalitý slivovicí s citrónem.

Rozhodla jsem se ten zážrak otestovat, když jsme ta ohrožená skupina a jinou desinfekci nemám. Otevřela jsem teda skleničku, přiložila k ústům a nebýt té pitomé souhry náhod ... V té chvíli jsem totiž dostala křeče do ruky, která držela otevřenou lahvičku u mých úst.



Ta se díky tomu převrátila a já měla v ústech asi půl deci slivovice s nastrouhaným zázvorem. V té samé chvíli se mi chtělo kýchnout a já se zhluboka nadechla! A, samozřejmě, vdechla asi půl deci slivovice s nastrouhaným zázvorem! Oheň! Hrůza! Zbytek lahvičky jsem na sebe vylila v záchvatu šíleného kašle. Slivovice se zázvorem opouštěly mé plíce všemi otvory – ústy v šíleném kašli, nosem za neuvěřitelného pálení a určitě i očima, protože i ty slzy pálily jako žhavá magma. A pokoušelo se mi to i propálit zevnitř ušní bubínky a tryskat ušima ven.

Tak jsem seděla na vozíku, celá mokrá od slivovice a posypaná nastrouhaným zázvorem, všude plno papírových kapesníků a ubrousků od slivovice.

Aby toho všeho nebylo málo, v tu chvíli se dveřích objevil pošťák. Nasál těžký slivovicový vzduch, uviděl moje hrůzou zježené vlasy, červené oči, červený nos, já mokrá a posypaná zázvorem. Jen se usmál a spiklenecky na mě mrkl: „Položím vám to sem a podepíší to za vás.“ Nečekal na odpověď a zavřel za sebou dveře.

Takovouto blbou shodu náhod nevymyslíš.

Ale jak říkám – NUDA? CO TO JE?

Autor: Věra Schmidová

ilustrační foto: <https://www.coopclub.cz/recepty/domaci-zazvorovy-liker/>

Krysa říká: *Toto číslo zatím a bohužel neobsahuje tradiční příspěvky pana Oty. S největší pravděpodobností jsem stejná spisovatelská příšera, ne-li horší, jako on, když píše své komentáře a připomínky, takže se možná urazil, což mě mrzí. Částečně. Nebo v tom má prsty omezená přítomnost kancelářských krys.*

Toto číslo rovněž neobsahuje téměř nic k blížícím se velikonočním svátkům, ale situace je, jaká je. Docela se divím, že jsme zvládli Aprílové číslo a teď posíláme do oběhu i normální oficiální dubnové, leč s částečně jiným obsahem, než jste zvyklí. Rozhodně očekávám nějaké příspěvky z vedení k aktuálnímu stavu.

Poděkování a pozdrav ze sociální sekce

Milí čtenáři Trendy zpravodaje,

Ráda bych touto cestou poděkovala všem, co pro nás šijí roušky. Díky šikovným lidem jsme vám mohli zajistit látkové roušky, které vám přišly poštou či od asistentů.

Moc děkuji slečně Dianě Moskalenkové za krásné roušky pro uživatele služby osobní asistence a sociální rehabilitace.



Děkuji paní Lence Nešporové za roušky pro sociální pracovníce, které pro nás ušila v rekordním čase.





Děkuji paní Aleně Duškové, která nám také ušila roušky na rozdávání:



Roušky pro vás šijí i na Holečkově:



Děkuji za roušky Vendě Pavláčkové a všem osobním asistentkám, které ve volném čase roušky šijí a pak je na osobní asistenci s úsměvem věnují. A pro pracovníky sociálních služeb dostáváme i ochranné prostředky od Olomouckého kraje prostřednictvím Hasičského záchranného sboru v Olomouci.

Naše pracovníky vybavujeme všemi dostupnými ochrannými prostředky, které máme k dispozici.

Současně je v organizaci vytvořen Krizový plán pro zajištění sociálních služeb pro uživatele, kteří nemají možnost péče osoby blízké či rodinného příslušníka. V případě, že u uživatele služby bude nařízena karanténa v důsledku podezření či nákazy Koronavirem, po dobu 14 dní pro něj bude vyhrazen jeden pracovník, který již po tu dobu nebude docházet k žádnému jinému uživateli.

Tento pracovník je vybaven nejvyšší možnou mírou ochrany a zajistí péči v nezbytně nutné míře (hygiena, strava, nezbytná pomoc v domácnosti).

Věřím, že společně vše zvládneme. Přeji vám hodně zdraví, dobrou náladu a důvod k úsměvu. Za sociální sekci Jana Měrková.

Přesun Zasukovaných tkaniček

!!!Vážení přátelé, je nám to velice líto, ale díky okolnostem posledních dnů a z důvodu opatření vlády ČR proti šíření koronaviru jsme nuceni sbírku Zasukované tkaničky přesunout na jiný termín.

→ O náhradním termínu Vás budeme informovat, jakmile to bude možné. Předpokládáme, že to bude září. Pokud byste chtěli náš Spolek finančně podpořit, teď je ta vhodná chvíle. Vaši pomoc v této nelehké době potřebujeme víc než dříve. Těšíme se, až se všichni ve zdraví setkáme. Přejeme Vám spoustu sil v této nelehké době. Buďte na sebe opatrní.

Vozíčkáře můžete stále podpořit a přispět takto:

👍 Převodem na transparentní účet 1000100014/5500 (Raiffeisenbank a.s.)

👍 Odesláním DMS na číslo 87777 ve tvaru:

DMSmezeraTKANICKAmezera30

DMSmezeraTKANICKAmezera60

DMSmezeraTKANICKAmezera90

👍 V případě finančních darů se také můžete obracet na mail:
prmanager@trendvozickaru.cz.

A jak sami vidíte, po letech měníme barevnou kombinaci tkaniček a doufáme, že se Vám budou líbit, ale budeme si muset ještě chvíli počkat. Než Vám tkaničky budeme s radostí rozdávat po Olomouci a okolí, pravděpodobně je zaměstnanci Trendu z důvodu zavřených kadeřnictví využijí jako praktické nouzové řešení.

Náš PR manager jde všem příkladem.



INSPIRACE A POVZBUZENÍ – potěšme se navzájem

(pro klienty, členy, asistenty, pracovníky 😊)

V této době se nemůžeme scházet na akcích, přesto si myslím, že si můžeme být blízko, povzbudit se. Mám takový nápad, napište mi, prosím, **do neděle 19. 4.** jak se máte, co Vám dělá radost, co Vám pomáhá zvládat karanténu a celou tuto dobu, tipy na vaše oblíbené knížky, filmy, zajímavé odkazy, činnosti, nějaké povzbuzení pro ostatní - jak to pojmete je na vás (v rozsahu max. 1 stránky). V následujícím týdnu to dám dohromady a rozešlu.

Ke každému mailu, prosím, přiložte vaši usměvavou fotku. 😊 Lidka Macková (mackova@trendvozickaru.cz)

Ozdravné cvičení vycházející z Čchi-kung

s paní Věrkou Schmidovou,

fyzioterapeutkou na vozíčku

Kdy: každý čtvrtek

Kde: video pošlu mailem, zájemci, napište mi!

Díky službě sociální rehabilitaci a úžasné Katce Šindelářové a samozřejmě paní Schmidové se nám podařilo pro Vás připravit videa se cvičením.

Kdo ho nezná, určitě vyzkoušejte!

Přihlášky a další informace: Ludmila Macková email volnocasovky@trendvozickaru.cz, mackova@trendvozickaru.cz.

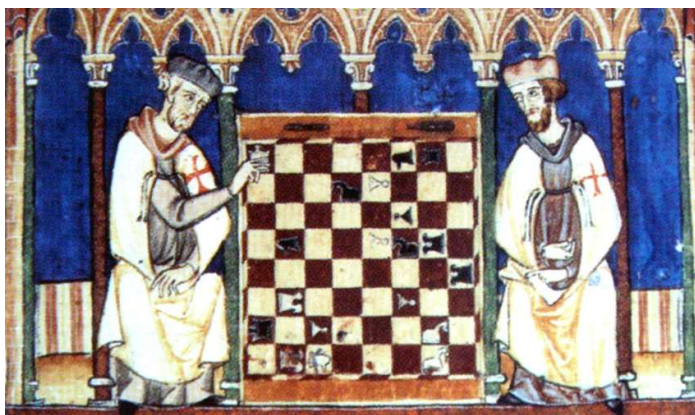


Šachy

Lze hrát i online.

Náš výborný klient/šachista - Jirka Kamrád hraje např. zde:

www.hry.cz/hra/sachy



Domácí filmový klub:

Kdy:

14. 4. 2020 v 14:00 - 16:00 filmový klub zábavný

21. 4. 2020 v 14:00 - 16:00 filmový klub cestující

28. 4. 2020 v 14:00 - 16:00 filmový klub naučný

5. 5. 2020 v 14:00 - 16:00 filmový klub romantický

12. 5. 2020 v 14:00 - 16:00 filmový klub dle vašeho výběru

Kde: každý u sebe doma, ale na dálku a spolu

Jak? Pobavte se jako byste byli u nás, sdílejte v komentářích na FB na co se budete dívat a pokud máte, napište i odkaz. Pokud nejste na FB, napište mi nejpozději den předem mail na mackova@trendvozickaru.cz.

Kde se dá dívat online?

Videoarchiv České televize: <https://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/podle-abecedy>

Nebo klasika www.youtube.cz

Online tipy na volný čas

Výlety z karantény: Hrad Bezděz, Anežský klášter, největší medúzarium,...

<https://www.novinky.cz/zahranicni/koronavirus/clanek/vylety-z-karanteny-prohlednete-si-nejvetsi-meduzarium-v-evrope-40318627>

Virtuální prohlídka Vily Tugendhat od Katky Šindelářové

https://www.tugendhat.eu/cz/virtualni-prohlidka.html?fbclid=IwAR1xcVG43tawHtCrSQnzYO_oXaYPthUs6GIWDTLscCpZtocsCK1Kuu1Fv5o

Poslouchajte český rozhlas audioarchiv:

<https://hledani.rozhlas.cz/iRadio/>

Co můžeme doporučit:

Alfred Strejček – krásný pořad o Komenském, natočil jej ochrnutý herec

<https://dvojka.rozhlas.cz/jan-amos-komensky-podle-alfreda-strejcka-8171367>

Radkin Honzák https://radiozurnal.rozhlas.cz/nejlepsi-je-odevzdat-svou-mysl-bohu-a-rici-si-ze-veci-jsou-jak-maji-byt-radi-8167543?fbclid=IwAR2uVhtaYH90IfxW11hrLlvV8nkR1d7sbZ73yILGcVIKpBo7U6PwawpeOk_o

Příběhy slavných značek: Becherovka, Poděbradka, Petrof,

<https://hledani.rozhlas.cz/iRadio/?query=&reader=&porad%5B%5D=P%C5%99%C3%ADb%C4%9Bhy+slavn%C3%BDch+zna%C4%8Dek>



Dubnová výzva Pečeme s Trendem

pro klienty, členy a zaměstnance Trendu

Upečte něco dobrého, vyfoťte to případně i sebe se svým výtvořem 😊 a podělte se s ostatními.

Jak?

Na naší facebookové stránce bude příspěvek Dubnová výzva:

Pečeme s Trendem

- Dejte LAJK tomuto příspěvku
- Do komentáře nahrajte fotku a napište recept

Kdo nemá facebook, pošlete fotku a napište mi recept mailem na: mackova@trendvozickaru.cz.

Posíláme první recepty:

Sypaný koláč s tvarohem a jablky od Tomečků

Suroviny: 1,5 hrnku polohrubé mouky, 1 hrnek cukru krupice, půl prášku do pečiva, 1 měkký tvaroh, 2 vejce, 0,5 vanilkového cukru, loupané sekané mandle, 250 g jablek, skořicový cukr, máslo

Postup:

Nejdříve z mouky, krupice a prášku do pečiva promícháme sypké těsto. V míse si rozděláme tvaroh s celými vejci, vanilkový cukr a mandle. Pořádně rozmícháme. Do vymazané a vysypané formy nasypeme polovinu sypké směsi. Na směs nalejeme tvaroh. Ten poklademe oloupanými a nakrájenými jablky, posypeme skořicovým cukrem. Celé zasypeme zbytkem směsi z mouky a poklademe nakrájeným máslem. Pečeme v troubě na 170 stupňů 30-45 minut.

Pokud chcete koláč na celý plech, zdvojnásobte množství surovin, vejce dejte tři.



Jahelník od Macků (obyčejný, ale u nás oblíbený)

Suroviny: 250 g jáhly, 750 ml mléka, 30 g másla, 4 vejce, 100 g cukru (může být i méně), 1 vanilkový cukr, 250 g strouhaných jablek, skořice

Postup:

Jáhly propláchneme 3x v horké vodě, uvaříme v mléce s vanilkovým cukrem do měkka. Do horké kaše přidáme máslo, nastrohaná jablka, cukr, skořici, necháme ji trochu zchladnout. Mezitím vyšleháme z bílků sníh, do kaše přidáme žloutky, opatrně vmícháme sníh.

Přendáme do vymazaného pekáčku, pečeme do zezlátnutí na 180 stupňů asi 40 minut.

Pokud máte rádi rýžový nákyp, tak jahelník Vám bude určitě chutnat, má takovou jemnější chuť. Na internetu existuje spousta vytuněnějších receptů, tak se mrkněte, jahelníky obecně doporučujeme 😊.



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

Napsali pro vás: Přemysl D., Otakar A., Martina B., krysa a další
Distribuce a info s úsměvem: Milena B., Alena T. a Anna K.

Datum vydání: **13. 04. 2020**, Počet výtisků: +-80

tel: 734 478 665

email: drtil@trendvozickaru.cz, krysa@trendvozickaru.cz

Uzávěrka **dalšího** čísla je **1. května 2020**

Krysa říká: *To je vše, přátelé. Doufám, že se opět uvidíme za měsíc a svět bude zase normální, znáte to: Donald bude hrozit Číně sankcemi, Putin se prohlásí doživotním prezidentem, Kim bude zkoušet rakety a Zeman objímat stromy, zatímco pan premiér začne stavět nové hnízdo, linky na pečivo a pěstovat řepku, třeba i s Tomášem Řepkou.*

Jediným výhercem v aktuální situaci je Greta – průmysl stojí, doprava nedopravuje, totální snížení emisí, do Benátských kanálů se vrací delfíni, wyverny do Polska, draci do Skandinávie, vlci a medvědi do lesů, atd...

Výzva pro všechny z Trendu !

(PRO KLIENTY, ČLENY, ASISTENTY, PRACOVNÍKY,...)



V této době se nemůžeme scházet na akcích, přesto si myslím, že si můžeme být blízko a povzbudit se.

Napište mi do 19.4. 2020 jak se máte, co Vám dělá radost, co Vám pomáhá zvládat karanténu a celou tuto dobu, tipy na vaše oblíbené knížky, filmy, zajímavé odkazy, činnosti, nějaké povzbuzení pro ostatní - jak to pojmete je na vás (v rozsahu max. 1 stránky).

V následujícím týdnu to dám dohromady a rozešlu. Ke každému mailu, prosím, přiložte vaši usměvavou fotku. Lidka Macková (mackova@trendvozickaru.cz)





Dubnová výzva Pečeme s Trendem

PRO KLIENTY, ČLENY A ZAMĚSTNANCE TRENDU



UPEČTE NĚCO DOBRÉHO, VYFOŤTE TO, PŘÍPADNĚ I SEBE SE SVÝM VÝTVOREM A PODĚLTE SE S OSTATNÍMI. JAK?



Na naší facebookové stránce bude příspěvek Dubnová výzva Pečeme s Trendem

- **dejte LAJK tomuto příspěvku**
- **do komentáře nahrajte fotku a napište recept**

Kdo nemá facebook, pošlete fotku a napište mi recept mailem na mackova@trendvozickaru.cz.

