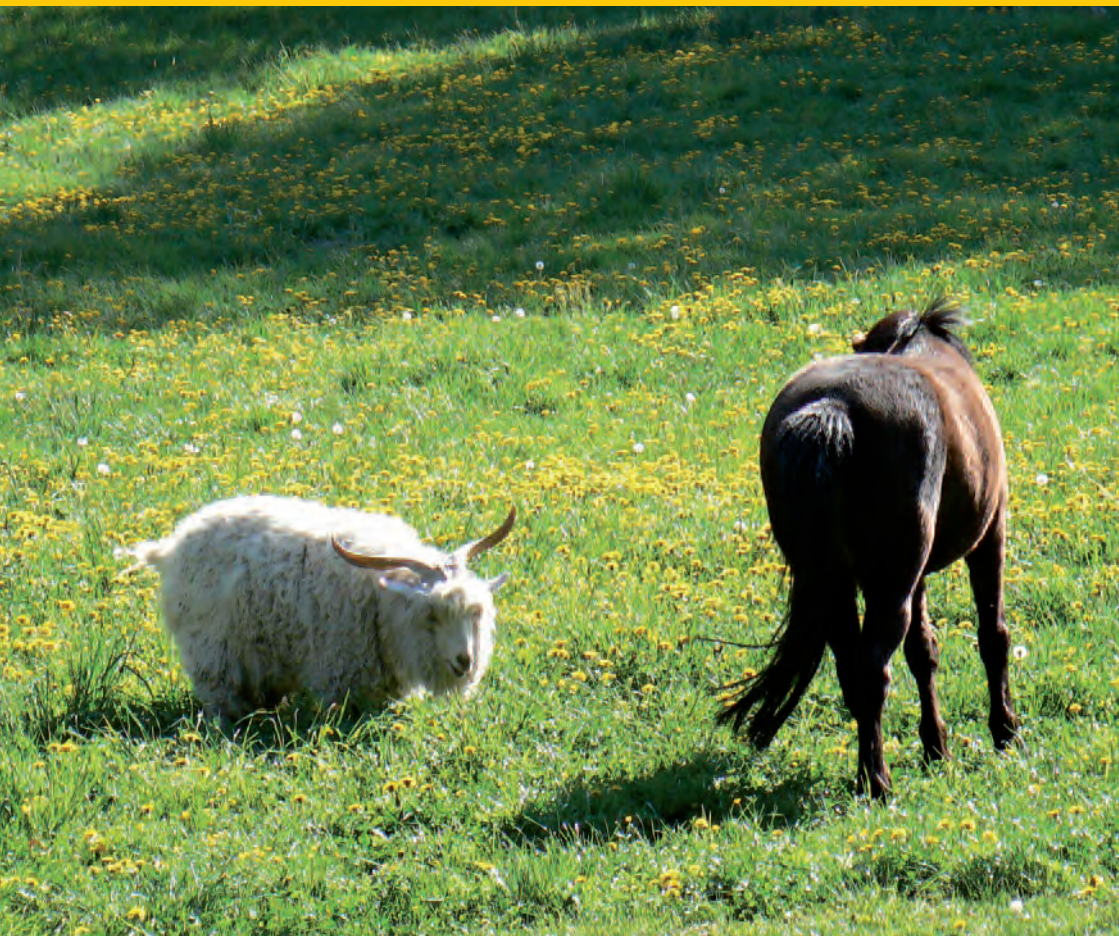


1 | 2015

Stěžeň

Časopis Společnosti dialyzovaných a transplantovaných





M. Černá/ Místo úvodu	4
J. Bosáková/ Poděkování	4
M. Cívín/ Smutná zpráva	4
POZVÁNKY	
Pozvánka na dovolenou s dialýzou v Tunisku	5
NAPSALI JSTE NÁM	
T. Wasserbauer/ 20 let na dialýze	6
S. Vajďák/ Jak šel čas	7
ROZHOVOR	
M. Černá/ Rozhovor s vedoucí Knihovny pro nevidomé K. E. Macana Dagmar Turkovou a její zástupkyní Renátou Mayerovou	9
M. Černá/ Musíš se s tím naučit žít - Rozhovor s Hanou Drmlovou	12
DĚTSKÁ DIALÝZA	
M. Černá/ Poskytují sociálně-právní poradenství rodinám dialyzovaných a transplantovaných dětí - rozhovor se sociální pracovnící FN Motol Veronikou Taláškovou	14
PERITONEÁLNÍ DIALÝZA	
Peritoneální dialýza je řešením i pro dětské pacienty se selháním ledvin	15
Peritoneální dialýza je vhodná i pro nevidomé pacienty	16
CVIČENÍ	
A. Mahrová/ Elektronická tělocvična pro dialyzované a transplantované pacienty	16
SOCIÁLNĚ PRÁVNÍ PROBLEMATIKA	
M. Černá/ Výměna průkazů mimořádných výhod v roce 2015	18
JAK SE STRAVOVAT?	
O. Mengerová/ Jak snížit tělesnou hmotnost před transplantací	19
KULTURA, SPORT, REKREACE	
T. Dřevíkovský/ Jubilejní světový šampionát transplantovaných	25
V. Šťastná/ O líné babičce	26
P. Exner/ Jak Uchál vařil až provařil	27
P. Exner/ Jak šli na výlet	28
M. Salačová/ Jaro	30

Místo úvodu

Milí čtenáři,

první letošní Stěžeň vám na obálce přináší obrázek jarní louky, jehož autory jsou Pavel a Radka Exnerovi. S jejich fotografiemi přírody se na titulní stránce našeho časopisu budete setkávat po celý letošní rok. Na stránkách tohoto čísla najdete rozhovory se zajímavými lidmi nebo rady jak cvičit, stravovat se i jak se vyznat v sociálních výhodách a příspěvcích.

Míša Černá

Přeji vám krásně prosluněné jarní dny

Míša Černá

Poděkování a oznámení

Tímto bych chtěla poděkovat Radce Exnerové a Pavlu Exnerovi za dlouholetou činnost při vedení sekretariátu Společnosti dialyzovaných a transplantovaných, kterou ukončili k 31. 12. 2014.

Do dalšího života jim přeji mnoho sil a úspěchů.

Zároveň mi dovoluete oznámit, že tuto činnost převzala Jana Bosáková, Nemocnice Na Homolce, HS BBraun.

Kontakt: Jana Bosáková, e-mail: bosakova@spoldat.cz, tel.: 603 148 672



Koncem února nás zdrtila další ze smutných zpráv, že zemřel náš kamarád z prezidia Společnosti DaT Jarda Zapletal. Věděli jsme, že se mu poslední dobou zhoršila vážná nemoc, takže už nemohl tak cestovat jako dříve – měl to z Plumlova do Prahy opravdu hodně daleko. Ale dokud mohl, tak nás udivoval svou vitalitou. Byl to jeden z těch lidí, kteří nejsou příliš nápadní, ale za to jsou kdykoli okamžitě připraveni ostatním kolem sebe v čemkoli pomoci. Hlavně to byla jeho velká snaha získat nějaké zdroje pro SpolDaT a pomoc při organizování rekondičních pobytů na Mísečkách.

Jardo děkujeme. A nezapomeneme.

TIRÁŽ

STĚŽEŇ – Ročník 26, 2015/1 / Vydává Společnost dialyzovaných a transplantovaných, Ohradní 1368, 140 00 Praha 4, Michle, tel.: 261 215 616, e-mail: stezen@spoldat.cz / www.stezen.cz / ISSN: 1210-0153 / Odpovědný redaktor: MUDr. Radkin Honzák, CSc. / Redakce: Míša Černá (cerna@spoldat.cz) / Redakční rada: Ing. Pavel Exner, Věra Šťastná, Lenka Vašková (vaskova@stezen.cz), Mgr. Jana Ptáčková / Podávání novinových zásilek povoleno ředitelstvím pošt Praha č.j. NP 343/94 ze dne 16. 2. 1994 / Tisk: Tiskárna V&H Print Hlávko s.r.o. / Autorem fotografie na obálce je raApa.

Pozvánka na dovolenou s dialýzou v Tunisku

Dovolená u moře pro dialyzované a transplantované pacienty

Hotel Byzance +++Nabeul 2015



Hotel Byzance je v Nabeulu, v Tunisku, má vlastní pláž, terasu s bazénem, restauraci, pizzerii, Maurskou kavárnu, halu a lobby bar, diskotéku, sportovní program, cvičení v bazénu, ping-pong, petanque, dětský koutek.

Cena za osobu s polopenzí:

29. 5. - 5. 6. 2015	dialyzovaní a transplantovaní	10.900,- Kč
	rodinní příslušníci	11.400,- Kč
	děti do 12 let	10.400,- Kč
29. 5. - 9. 6. 2015	dialyzovaní a transplantovaní	12.400,- Kč
	rodinní příslušníci	12.900,- Kč
	děti do 12 let	11.350,- Kč

Cena za 1 dialýzu je 190 USD - platí se přímo v Hammamet
Centre Touristique de Dialyse Hammamet Nabeul e-mail: dialysis.hammamet@gnet.tn

Cena zájezdu obsahuje:

- ▶ Letenku Praha - Monastir (Tunis) - Praha CK Exim tours
 - ▶ Transfer Letiště -hotel – letiště Monastir CK Exim tours
 - ▶ Ubytování s polopenzí hotel Byzance*** Nabeul
 - ▶ Odvoz na dialýzu a zpátky – dialýzu vykořisťujeme
 - ▶ Tlumočnick a doprovod na dialýze, francouzsky mluvící průvodce
- dialýzu celou proplatí pojišťovna, cena zájezdu neobsahuje: Zdravotní pojištění

20 let na dialýze

Dobrý den, moji milí přátelé na dialýze.

Letos to bude právě 20 let, co jsem začal docházet na dialýzu. Jak to všechno začalo? Před těmi 20 lety jsem samozřejmě vůbec nevěděl, co to dialýza je, co si pod tím mám představit. Bydlel jsem v Praze v Modřanech, kde jsem také chodil do práce a vedl normální život, krátce po roční vojenské povinnosti.

Když byl čas chodil jsem do lesa se svým psem fenkou německého ovčáka a relaxoval. Občas jsem zašel do města, jen tak se podívat, ale byla to výjimka, raději jsem trávil volný čas venku v přírodě nebo si zašel do Podolí zaplavat. Tak vidíte, vedl jsem zcela normální život mladého muže, který chce od života jen to nejlepší, neboť je teprve na začátku.

Své vyprávění bych začal tím, jak jsem se seznámil s dialýzou. Jednou po ránu, když jsem se probudil, nemohl jsem se normálně nadechnout, lapal jsem po vzduchu a tak mě brácha odvezl do Modřanské polikliniky, kde mě doktorka vyšetřila a pomohla zklidnit rychlý dech, který mě dost trápil. Paní doktorka mi také zavolala sanitku, která mě následně odvezla do Thomayerovy nemocnice na další kontrolu.

Bylo mi sděleno, že je to s největší pravděpodobností selhání ledvin, a tak musím podstoupit vyšetření na biopsii. Souhlasil jsem, neboť doktoři vědí nejlépe, jak pomoci. Já jsem ale nevěděl, co ta biopsie obnáší za vyšetření. Moc příjemné to zrovna nebylo, neboť se opakovaně nedařilo napíchnout ledvinu, stále klouzala, mám pocit, že se napichovalo alespoň šestkrát. Nakonec se vše zdařilo a byl odebrán vzorek. Pak už nezbývalo než čekat na výsledek. Už ani nevím, jak dlouho se čekalo, zůstal jsem na pokoji a vyčkával na výsledek.

Jak se dá předpokládat, výsledek pro mne nevyšel moc dobře, ledviny už byly zcela nefunkční, a tak jsem podstoupil první dialýzu ještě s katétrek na krku, fistuli jsem v té době ještě neměl. Byl jsem ob-

jednán na našití fistule – shuntu a bylo mi řečeno, že se bez dialýzy neobejdu. Fistuli na ruku mi našila paní doktorka MUDr. Slavíková, které tímto děkuji, protože fistule mi stále ještě po 20 letech funguje.

Našití proběhlo v březnu 1995. První dialýzy pro mne nebyly vůbec příjemné, měl jsem bolesti a nechtělo se mi na dialýzu vůbec chodit. Na druhou stranu ale převážila moje touha po zdraví, protože po dialýze mi bylo rozhodně lépe, zlepšilo se dýchání a cítil jsem se celkově pozitivně. Postupně jsem si začal zvykat na dialyzační režim, když mi náhle večer v listopadu téhož roku bylo sděleno, že pro mne jede sanitka a veze mne na moji první transplantaci. To bylo neuvěřitelné, že tak brzy budu mít novou ledvinu. V nemocnici jsem zůstal jen krátce a byl jsem propuštěn domů.

Pravidelně jsem docházel na kontrolu, bral předepsané léky, kterých nebylo zrovna málo, ale nemusel jsem docházet na dialýzu. Rozhodně bylo skvělé být opět volný. Chodil jsem opět ven, je pravda, že jsem na sebe musel dávat větší pozor ohledně infekce, ale to se dalo ohlídat.

Bohužel ledvina mi selhala po 9 měsících fungování. A tak jsem opět docházel na dialýzu do Thomayerovy nemocnice. Po krátké době mi byla transplantovaná ledvina odebrána.

I když jsem docházel na dialýzu, moc se toho nezměnilo, na začátku roku 1997 jsem se odstěhoval do Liberce, kde jsem začal docházet na dialyzační středisko, které se nazývá Satelit. Neodstěhoval jsem se sám, byl se mnou kamarád kourek Tomík, kterého jsem dostal v roce 1996 jako vánoční dárek a kterého mám mimochodem do dneška, vloni oslavil osmnácté narozeniny. Na Satelit jsem chodil 3x týdně, než mne v noci vzbudil telefon a opět jsem jel sanitkou do IKEMu, na svoji již druhou transplantaci.

Moc jsem se těšil, bohužel předčasně, protože ledvina nepracovala a byla druhého dne vyoperována. Třetí transplantovanou ledvinu jsem dostal v 9. měsíci roku 1998 a opět druhého dne už byla venku. Čtvrtá transplantace proběhla po prázdninách v roce 2000 a fungovala podle mě jen napůl, vyprodukovala pouze 500 ml tekutin, a proto jsem i nadále docházel na dialýzu do IKEMu. Dialýza je tam moc příjemná, a to hlavně díky sestřičkám.

Po necelém půl roce jsem podstoupil operaci, kdy mi byla odstraněna nefunkční ledvina. Do Liberce jsem se tedy opět vrátil na dialýzu na dlouho, než mi opět zazvonil v roce 2007 telefon s tím, že jedu na svoji již pátou transplantaci. Vše proběhlo normálně, po operaci mne nic nebolelo, byl jsem jen trochu unaven, ale spokojen, že to mám za sebou. Co nejdřív jsem se postavil na nohy a začal po oddělení chodit.

Vše bylo v pořádku, jen tu byl opět malý problém s ledvinou, že pořádně nepracovala, tak jsem znovu docházel na dialýzu a doktoři dělali vše pro

to, aby ledvina začala řádně fungovat. Bohužel opět po půl roce musela ledvina ven.

Rád bych poděkoval všem sestřičkám na oddělení a zejména lékařům v čele s panem profesorem MUDr. Ondřejem Viklickým, CSc., kteří se o mne starali a dělali vše proto, aby ledvina správně fungovala.

V roce 2008 jsem se vrátil na domovskou dialýzu do Liberce a chodím třikrát týdně na 4,5 hodiny. Život vedu zcela normální, starám se o svého kamaráda Tomíka, chodím ven nebo alespoň jednou týdně do bazénu, v létě jezdím na kole. Prostě normální život.

Letos, v roce 2015, je to už 20 let, co chodím na dialýzu. Nic zásadního se neděje, není to na překážku. Nesmí se neustále myslet na to, že musím na dialýzu, člověk si musí najít různé koníčky, záliby.

A na závěr vám povím, že i z dialýzou se dá ŽÍT.
Tomáš Wasserbauer z Liberce

Jak šel čas

Milí transplantovaní přátelé, když mě v loňském roce požádala redaktorka časopisu Stěžeň paní Mgr. Míša Černá, jestli bych se podělil o své zkušenosti po transplantaci jater, tak jsem tenkrát neměl moc chuti do psaní. Ale pak jsem si řekl, že se do toho pustím, jestli to aspoň trochu někomu psychicky pomůže.

Čas nám každému neúprosně běží, je to jak nedávno, když se obrátím za životem zpátky, co jsem se několik let po válce narodil. Bydleli jsme na pasekách dva kilometry od vesnice, do školy jsme museli od první třídy chodit pěšky tam i zpátky. Nehrozilo nám tenkrát takové nebezpečí jako dnes, že by nás mohlo přejet auto, nebo by nám někdo cizí ublížil. Neměli jsme tehdy hodinky, mobily a

další technické výhody dneška, ale věděli jsme, že se musíme vrátit domů včas, i když to kolikrát nevyšlo, jak jsme měli v plánu. To nás pak doma čekala odměna za pozdní příchod. Všechno se to dalo vydržet a jak někde zrály třešně, tak bylo zase zpoždění. Horší bylo když nás tam někdo nacytal, to bylo zle doma i ve škole, ale vždycky to bylo rychle vyřešené a nikdo si nikde nestěžoval na žádnou linku ochrany jak dnes - to tenkrát nebylo potřeba, tenkrát byl jeden policajt na několik vesnic. Lidi byli k sobě laskavější, pomáhali si, když viděli, že souseď něco potřebuje udělat, chalupy nebývaly zamčené na několik zámků jako dneska, nestavěly se žádné vysoké ploty mezi sousedy. Potravinu, které se nám dnes představují jako BIO, byla dříve

normální věc. Běhalo se bosky po dvorku, když se utrholo ovoce, tak jsme s tím neběželi pod koutek jako dneska a neměli jsme žádné problémy, snad jen když se snědlo hodně třešní a zapadlo domácím mlékem. Dnešní mléko v marketech je už jen obarvená voda, která nám zhořkne i v ledničce, ne jako dříve, že jsme měli kyšku.

Když se podíváme na dnešní jogurty z venku, tak kelímky jsou krásné, ale když si přečteme jeho složení, divíme se, co v tom kelímku máme za chemii. To samé je s masem a masnými výrobky, do masa je natlačena spousta vody a soli, když si vezmeme salámy nebo párky, je tam hodně náhražek, přísad a masa je tam opravdu jen minimum. Dříve když jste si koupil šunkový salám, tak tam bylo maso. V dnešní době se všechny firmy ženou jen za ziskem, ale zdraví lidí nikoho nezajímá a zase na tom vydělává firma - ta, která vyrábí léčiva. Nikdo nám nenabídne, která léčivá bylina nebo zelenina by nám pomohla od problému, který máme, ale je hned spousta nabídek na drahé potravinové doplňky, které nám stejně nepomůžou, jen vytáhnou peníze z našeho rozpočtu. Když jsme byli kdysi s klubem důchodců na zájezdě v pohankovém mlýně u mlynáře pana Šmajstrly, tak nám říkal, že my, co jsme starší generace, tak ještě máme ten životní základ dobrý, nás rodiče krmili ještě těmi dobrými potravinami. Ale dnešní děti už dostávají do těla spousta chemie už od malička, mléko, jogurty, sýry, výživy, zelenina, všude jsou různá barviva a další přípravky. Děcka také nemají žádné mládí, ráno v šest hodin už je vezou do jeslíček nebo do školky. Proto se nedivme, že v dnešní době je u nás tolik různých rakovinových nemocí u malých dětí a dorůstající mládeže, kdy kolabují se srdečními vadami na hřišti tak dobře kontrolovaní fotbalisté.

Je tu spousta stresu, šikana, to za nás nebylo tak divoké, nebyly mobily, věci se řešily ručně a rychle mezi sebou, pár facek a jelo se dál. Co si dnes děcka dovolí ve škole ke kantorům je do nebe volající, ale zase záleží, jaký je školní řád a jaký školský řád vytvoří naše ministerstvo školství, co



*Fotografie ze zájezdu do Jeseníků
poutní místo kostel Maria Hilf*

dovolí žákům ve škole během školní docházky, jak se to všechno dodržuje. Demokracie je krásná věc, ale musím také vědět, že když něco požadují, tak musím také splnit dané podmínky, tak jako při nákupu musím zaplatit, jinak mi hrozí nějaký postih. Nějaká ta zodpovědnost části mládeže chybí, asi si myslí, že všechno je samozřejmostí a dovede nakažit svým přístupem mnoho dalších, které strhnou sebou. Dnešní mládež se diví jak jsme mohli žít v té době bez mobilu, počítačů a dalších vymožeností dneška, dovedli jsme se zabavit i bez těch vymožeností dneška, rodiče měli problém nás dostat večer domů, dnes je problém dostat děcka ven a ještě řeknou co tam budu dělat, venku je nuda. Teď rodiče svým dětem moc umetají cestu životem, aby se měly dobře. Je to je krásné, aby se měly líp, ale tím děcka nic nenaučíme a také když je k ničemu nepustíme. Měli bychom se podívat do přírody, rodiče naučí mláďata základní věci a pak už je jen na každém jedinci, jak si v životě poradí. Pak se nedivme, co nám dnes vyrůstá, když všechno děláme za děcka. Rodiče uštvání, strhání makají od rána do večera a některá děťátka vůbec neumí hospodařit s financemi, jak sami, tak potom v manželství.

Když teď vidím kolik mladých sportovců - mužů má problémy s rakovinou varlat a dalšími druhy rakovin a mluví se o tom veřejně, tak je opravdu dobré nebát se o tom všem hovořit. Je potřeba, aby se zdravotní prohlídky neodkládaly a problémy

s nádory se zachytily včas, pokud jde operací odstranit nebo jinak léčit, a to platí jak pro muže, tak i pro ženy. Když mě tato situace potkala v roce 2012 a musel jsem jít na operaci s rakovinou prostaty, taky jsem si říkal, proč zase já? Víím, že je nás víc takových, kterým se po transplantaci přidá ještě nějaká další nemoc, se kterou také musí bojovat. Musel jsem to všechno přijmout, pokusit se s tím po operaci zabojoval a snažit se žít život dál, jako před operací. Chodím na kontroly, beru léky, ale musím dávat větší pozor, abych nechytil nějakou infekci při snížené imunitě a také na nachlazení po operaci prostaty, aby nedošlo k dalším problémům. I když mám po čtyřech operacích během těch třinácti let, snažíme se s manželkou žít život jako každý jiný člověk. Je jasné, že už to všechno nestihnáme jako za mlada, ale není kam spěchat,

jsme s manželkou oba dva v důchodu už několik let. Staráme se už osm roků o činnost klubu důchodců Vizovice - zajišťujeme zájezdy po celé Moravě, je u nás hodně krásných míst na poznávání, jak zámek, tak i různé muzea. V letošním roce máme s klubem důchodců naplánováno pět autobusových zájezdů a když nám bude sloužit zdraví, tak ještě navštívíme nějaký folklorní festival, kde manželka předvádí drátenické řemeslo s prodejem svých výrobků. Chtěl bych popřát všem lidem hodně zdraví, aby byli k sobě trochu tolerantní, nebyli na sebe tak hrubí jak to vidíme v dnešní politice, co nám naši politici předvádějí, myslím že jdou věci vyřešit i v klidu s úsměvem a pak se budeme mít na tom světě určitě líp.

Stanislav Vajdák

Rozhovor s vedoucí Knihovny pro nevidomé K. E. Macana Dagmar Turkovou a s její zástupkyní Renátou Meyerovou

Jakým způsobem je možné se stát čtenářem vaší knihovny?

Uživatelé naší knihovny se může stát každý zrakově postižený, který vyplní přihlášku a předloží potvrzení od očního lékaře nebo kopii průkazu ZTP/P.

Pokud chce čtenář využívat i novou službu - Digitální knihovnu WikingBiblio, která kromě nového katalogu nabízí stahování MP3 souborů, přímý poslech MP3 titulů s možností záložkování a stahování digitalizovaných textových souborů knih, je potřeba ještě tzv. „prohlášení“ s ověřeným podpisem.

Jaké služby vaše knihovna poskytuje?

Služby knihovny jsou poskytovány formou zásilkové služby, osobních výpůjček a Digitální knihovny.

Pro nevidomé z Prahy, kteří vzhledem ke zhoršenému zdravotnímu stavu nebo pro vysoký věk

nemohou knihovnu sami navštěvovat, funguje pravidelná rozvázková služba (dovoz četby přímo do místa bydliště). Půjčování všech materiálů jakoukoliv formou je zdarma.

Početnou skupinu tvoří také zrakově postižení hudebníci, pro něž KTN jednak vydává a jednak přepisuje hudebniny v Braillově slepeckém notopisu na základě individuálních požadavků, což jim umožňuje vykonávat profesi učitele hudby.

Čtenáři knihovny mají možnost využít službu pro přepis textu do bodového písma. V knihovně jsou pro zájemce zhotovovány také zvětšené xerokopie přinesených materiálů.

Dále je zajišťován prodej slepeckého papíru, knih a hudebnin, prodejní ceny ale představují pouze malé procento výrobních nákladů.

Největší zájem je soustředěn především na zvukové knihy. Převážná část uživatelů knihovny jsou

lidé, kteří přišli o zrak v pozdějším věku a naučit se číst plynule a dostatečně rychle Braillovo písmo jim zpravidla působí problémy. Pro mnohé z nich je zvuková kniha, bezprostředně po ztrátě zraku, prvním krůčkem k znovunalezení rovnováhy a vítaným prostředkem k vyplnění volného času. Zvukových knih hojně využívají i zrakově postižení, kteří Braillovo písmo bezpečně ovládají, je tomu tak proto, že tento způsob četby je mnohem rychlejší a pohodlnější.

V oddělení osobních výpůjček lze využít i službu zkopírování titulů na paměti s USB připojením (flash disk).

Fond zvukových knih je obohacován i o tituly z běžné produkce zakoupené na CD-audio a CD ve formátu MP3.

Jak je provoz knihovny financován?

Knihovna je příspěvkovou organizací Ministerstva kultury.

Na provoz knihovny (načítání knih) je možné přispět finančním darem. U jednotlivých titulů je pak jmenovitě dárcé uveden.

Knihovna má výjimku z autorského zákona, neplatí žádné poplatky autorům ani překladatelům při převádění knihy do zvukové podoby. Je ale její povinností načíst knihu od první do poslední stránky.

Ojediněle se stává, že se ozve autor, překladatel nebo dědicové autorských práv, že si nepřejí, aby kniha byla převedena do zvukové podoby. V jednom případě jsme museli všechny nahrávky daného autora zlikvidovat.

Máte v knihovně i cizojazyčné knihy?

Máme učebnice cizích jazyků, ale nenačítáme knihy v cizím jazyce.

V minulosti jsme dostali darem CD nosiče s knihami v angličtině.

Jaké knihy patří ve vaší knihovně k nejžádanějším?

Jsou to zejména romány pro ženy, historické romány a detektivky. K nejoblíbenějším autorům patří Vlasta Javořícká a Vlastimil Vondruška, zejména

jeho Přemyslovská epopej a Husitská epopej.

Jedním z největších hitů byla série historických románů britské spisovatelky Cynthie Harrord-Eagles Dynastie Morlandů, na kterou se téměř stály fronty.

K oblíbeným žánrům patří také cestopisy.

Jakým způsobem se vybírá z široké nabídky knih, která vycházejí, co právě vy budete převádět do zvukové podoby?

Jednou ročně se schází ediční komise, která knihy vybírá a schvaluje.

Sledujeme jaké knihy vycházejí, snažíme se vydávat čtenářské bestsellery, automaticky vydáváme další díly již načtených knih.

Snažíme se také vycházet ze zájmu čtenářů. V poslední době jsme tak na základě poptávky čtenářek převedli do zvukové podoby malého Bobše. Čtenářky na tuto knižku vzpomínaly ze svého dětství a chtěly se k ní zřejmě znovu vrátit.

Kolik je v dnešní době uživatelů vaší knihovny?

V současné době máme přes 7000 čtenářů. Bodové písmo umějí dnes spíš starší čtenáři. Mladší generace využívá více zvukových knih.

Nejvíce našich čtenářů je ve věku nad 60 let a jsou to většinou ženy. Myslíme si, že důvodem je, že se ženy dožívají vyššího věku a často žijí samy. Ženy jsou také více zvyklé číst a když přijdou o zrak tak ve svém koníčku dále pokračují.

Co všechno kromě knih se u vás ještě načítá?

Kromě knih se načítají také časopisy – například Dia život, časopis Zora a jeho přílohy.

Kromě časopisů se načítají i různé příručky, v nedávné době například Příručka pro členy zastupitelstva, pravidelně pak příbalové letáky jednotlivých léků.

Kdo propůjčuje vašim knihám hlas, kdo je načítá?

Knihy načítají profesionální herci a herečky.

V minulosti knihy načítali také domácí speakři, dobrovolníci – pro potřeby studentů. Načítali knihy na kazety na magnetofonu, v domácím prostředí.

Dnes už to technicky není možné, knihy se načítají na formát MP3 ve zvukovém studiu.

Je možné si u vás ještě půjčovat knížky na kazetách?

Ano, kazety jsou stále ještě k dispozici. Někteří starší uživatelé ještě této podobě dávají přednost. Všechny kazety se postupně převádějí do formátu MP3. Dokud ale kazety nedoslouží budou stále čtenářům k dispozici.

Mají i mimopražští zrakově postižení možnost půjčovat si zvukové knihy v místních knihovnách?

Oddělení pro zrakově postižené při knihovnách v Hradci Králové, Ústí nad Labem, Brně, Ostravě, Strakonících a Plzni dostávají celou produkci naší knihovny v jedné kopii zvukových knih zdarma na základě uzavřené dohody. Při městských knihovnách pracují speciální zvuková oddělení pro nevidomé. Tyto knihovny mají možnost koupit si zvukové knihy a mohou si také vypůjčit tzv. puťovní fond zvukových knih. Některé knihovny poskytují i zásilkovou službu – ta funguje v Havlíčkově Brodu, Hradci Králové, Kladně, Klatovech, Ostravě, Plzni a na dalších místech.

V městských knihovnách si mohou zvukové knihy půjčovat místní zrakově postižení čtenáři.

Něco přes rok máme pro knihovny novou službu - mohou si koupit paušál (jehož výše odpovídá velikosti města) a za něj mají přístup ke všem titulům v knihovně.

Někteří uživatelé jsou evidováni ve více knihovnách, protože nechtějí zůstat bez knihy. Půjčují si tak knížky jak z pražské knihovny, tak z knihovny v místě bydliště a mají zajištěn stálý přísun literatury.

Jakým způsobem funguje zásilková služba?

Čtenář si objedná knížku z knihovny, ta mu přijde poštou domů do schránky. Po přečtení nemusí uživatel nic vypisovat, stačí když na pouzdře obrátí

kartičku a vhodí nosič do poštovní schránky. Je to velmi jednoduchý systém. Ve chvíli, kdy se knížka vrátí do knihovny, už může čtenáři být přidělen a poslán další vybraný titul.

Kolik titulů můžeme najít ve vaší knihovně?

Naše knihovna má přes 5000 titulů zvukových knih, přes dva a půl tisíce knih v Braillově písmu a cca 3500 hudebnin v bodovém písmu.

Kde se čtenáři dozví o novinkách, které se vám v knihovně přibudou?

Jednou měsíčně přinášíme Informace knihovny a to jak v bodové podobě, tak ve zvětšeném černočerném tisku a zájemcům novinky zasíláme e-mailem. Jednou za tři měsíce Informace načítáme, jsou k dispozici na internetu. Pokud si o ně někdo napíše posíláme mu je i ve formátu MP3 na CD.

Jakou knihu v současné době připravujete, na co se mohou pravidelní návštěvníci vši knihovny těšit?

Jistě na další historické detektivky Vlastimila Vondrušky, na životopisné knihy Edith Piaf či Frida a mnoho dalších.

Na závěr bych se vás obou ráda zeptala na vaši oblíbenou knihu?

Paní Dagmar: "Neřeknu přímo oblíbenou knihu, ale oblíbený žánr. Mám ráda detektivky, jsou to vlastně takové pohádky pro dospělé, většinou s dobrým koncem. I když dnes některé detektivky dobrý konec postrádají."

Paní Renáta: Já čtu všechno. Snažím se mít přehled o všem, co vychází. Právě jsem dočetla Milenu Holcovou „Láska v moll“ a začínám číst „Vlak naděje“.

Děkuji za rozhovor.

Musíš se s tím naučit žít

Rozhovor s paní Hanou Drmlovou

Paní Drmlová je po druhé transplantaci ledvin a v roce 2009 přišla o zrak. Potkala jsem se s ní na cvičení pro dialyzované a transplantované pacienty ve SpolDaT. Paní Drmlová je vdaná a má už dvě dospělé dcery. Na cvičení přichází vždy s úsměvem a plná energie. Zjistila jsem, že kromě cvičení ve SpolDaT se věnuje i taj-či. Obdivuji její radost ze života a vůli ke cvičení a pohybu a jsem moc ráda, že si udělala čas na rozhovor pro časopis Stěžeň.

Jak začaly vaše potíže s ledvinami?

Moje potíže začaly už hodně dávno, už v roce 1995 jsem začala chodit na dialýzu, o rok později jsem podstoupila první transplantaci. V roce 2006 jsem se dostala znovu na dialýzu a o tři roky později jsem přišla o zrak.

I při první dialýze a po první transplantaci jsem stále chodila do práce. Pracovala jsem v hudební redakci Českého rozhlasu stanice Praha jako produkční. Při své práci jsem se setkávala se zájmovými lidmi. Práce mne moc bavila, jelikož jsem byla hodně v kontaktu s lidmi, což jsem měla ráda.

Když jsem přišla o zrak, bylo to pro mne hodně stresující, zpočátku jsem se s tím obtížně smířovala. Doma mne museli hlídat, abych neskočila z balkónu, nechtělo se mi žít.

Potom jsem si ale řekla: „Člověk musí žít, jiní jsou na tom mnohem hůře. Musíš se s tím naučit žít. Bojuj“.

Vždy jsem byla hodně aktivní, čínorodá. Nebylo pro mne jednoduché se najednou zastavit a zůstat doma úplně sama. Starší dcera v té době už bydlela samostatně, mladší studovala v Českých Budějovicích, manžel ještě chodil do práce. Musela jsem se znovu naučit, jak zvládat různé domácí práce. Dnes už si dokáží udělat jednoduchá jídla sama.

Jak jste zvládala dialýzu, když jste přišla o zrak?

V té době jsem chodila na dialyzační středisko BBraunAvitum do Tábořské ulice v Praze. Sestry

mi tam moc pomohly, vyhledaly mi kontakt na organizaci nevidomých Tyfloservis, kde mi poskytli všechny důležité informace a umožnily mi, abych se ve své situaci zorientovala. Také jsem v Tyfloservisu navštěvovala rok kurs práce s počítačem pro nevidomé a nyní se chystám na kurs práce s internetem pro nevidomé. Počítač pro mne představuje spojení se světem.

Byla jsem zvyklá jezdit autem, žít samostatně, všechno si vyřídit. Dokonce jsem hrála s ochotníky divadlo, šila pro ně kostýmy. Po tom, co jsem přišla o zrak, jsem hrála ještě dvě představení. Kolegové mě vyzvednou doma a doprovodí na zkoušky nebo představení.

Jakou hudbu ráda posloucháte?

Mám ráda všechny druhy hudby. Často poslouchám vážnou hudbu. Pokud si mám ale vybrat, co je mému srdci nejbližší, je to country hudba.

Co ještě ráda děláte ve volném čase?

Mám moc ráda knížky. Přes Tyfloservis jsem se dostala ke knihovně pro nevidomé, kde mají širokou nabídku zvukových knih. Nechávám si posílat každý měsíc dvě knížky. Mám ráda romány, beletrie, moc nemusím detektivky.

V poslední době jsem si oblíbila literaturu o esoterice. Začala jsem chodit i na přednášky zaměřené na duchovní oblast. Ráda si poslechnu něco, o čem mohu ještě dál přemýšlet.

Hodně chodíme také s kamarádkou do divadla, na koncerty. Nadšená jsem byla z Vánočního koncertu v Břevnovském klášteře, je tam nádherná akustika.

Jak reagovalo na vaši nemoc vaše okolí?

Když jsem přišla o zrak, vytříbili se zároveň i lidé v mém okolí. Moje celoživotní kamarádka se ke mně otočila zády, nevěděla, jak reagovat. Naopak se objevili noví lidé v mé blízkosti. Například sou-

sedka, se kterou jsme se do té doby jen pozdravily, zazvonila a nabídla se mi, že mi dojde nakoupit.

Často se mi stává, že mě někdo potká na ulici a řekne „Ahoj“ a já mu odpovím „Ahoj, ale nevím, kdo jsi“.

S bývalými kolegyněmi ze zaměstnání jezdíme pravidelně v létě na čtrnáct dní na chatu do Luk pod Medníkem. To se nezměnilo, ani když jsem onemocněla. Máme tam rozdělené úkoly – někdo vaří, jiný uklízí. Já myji nádobí, ale uklidit si to musíme holky samy.

Vím o vás, že také pravidelně chodíte cvičit taj-či. Jak jste se k tomuto cvičení dostala?

Moje kamarádka Naďa mi vyprávěla, že bude chodit cvičit taj-či. Hned jsem si řkala, že by mě to také zajímalo. Zvolala jsem do organizace, která cvičení pořádá a řekla jim „Chtěla bych k vám chodit cvičit taj-či, ale nevím, jestli mohu, jsem po transplantaci ledviny a zároveň nevidomá.“ Řekli mi, že to nevádí, ať přijdu, že mi přidělí osobní asistentku.

Po roce docházení s asistentkou, už zvládám cvičit sama. Je to moc příjemné cvičení, člověk se při něm protáhne a zklidní.



Chodíte jednou týdně cvičit i do SpolDaT, jak jste se o cvičení dozvěděla a co vás na něm lákalo?

O cvičení jsem se dozvěděla v časopise Stěžeň. Na cvičení mě lákalo, že se dostanu do společnosti a udělám něco pro sebe. Nedokážu sedět jen doma, byla jsem zvyklá být stále mezi lidmi.

Mám to sice do SpolDaT v Praze trochu dál, ale když se chce, dá se to zvládnout. Bydlím v Týnci nad Sázavou, mám to do Prahy autobusem 35 kilometrů. Není to pro mne ale žádný problém. Na cestě mě doprovází manžel, je už v důchodu a tak může jet se mnou.

Často ale cestuji sama. Jezdím za kamarádkou, počká na mne na konečné mého autobusu a potom jdeme společně na kávu. Podobně jsem jezdila za dcerou, která studovala v Budějovicích.

Jak se vám podařilo překonat počáteční deprese a začít znovu chodit do společnosti a žít aktivně?

To musí člověk hlavně chtít změnit.

Zpočátku jsem potřebovala čas, abych si to dokázala v hlavě srovnat. Pamatuji se, že jsem poslouchala televizní pořad o handicapovaných lidech a řekla jsem si „vždyť máš ruce i nohy – můžeš pěci dělat spoustu věcí, tak co řešíš.“ Začala jsem

se na svoji situaci dívat jinak.

Ať si každý řekne, že jednou bude dobře. Dialýzou, ani jinou nemocí, život nekončí. Problémy s ní spojené se dají překonat. A je stále spousta věcí, které může člověk dělat a z nichž se může radovat.

Poskytuji sociálně-právní poradenství rodinám dialyzovaných a transplantovaných dětí

Rozhovor se sociální pracovnící FN Motol Veronikou Taláškovou

Jak dlouho pracujete v dětské nemocnici v Motole a na jakých odděleních?

Ve FN Motol pracuji od června 2014, jak na dospělých, tak na dětských odděleních. Z dětských mám na starosti kojenecké oddělení a právě oddělení dialyzovaných a transplantovaných. Když zastupuji kolegyni, přibývá ještě péče o dětskou gastroenterologii, diabetologii a smíšené pediatrické oddělení a dále o dětskou hematologii.

Jak jste se dostala k sociální práci?

Od gymplu mi bylo jasné, co chci dělat, nikdy jsem nepřemýšlela o jiném povolání. Cíleně jsem šla studovat sociální práci se zdravotnickým zaměřením a jsem ráda, že jsem dostala příležitost zrovna v Motole, protože si myslím, že ve zdravotně sociální práci je to jedno z nejlepších pracovišť v ČR.

S jakými problémy se na vás rodiny dialyzovaných a transplantovaných dětí nejčastěji obrací?

Primárně se na mě obrací ošetřující lékaři, kteří doporučují převzetí rodiny do sociální péče, protože přímo na oddělení nesedím a nejsem tak rodičům nepřetržitě k dispozici. Nejčastěji se má péče týkat sociálně právního poradenství, aby rodina měla co nejlepší podmínky pro náročnou léčbu.

S čím vším můžete rodinám pomoci?

Sociálně-právní poradenství, tedy na jaké dávky má rodina nárok, jak postupovat při jejich vyřízení, případně při odvolání, pokud dávka přiznaná není nebo v nevyhovujícím stupni. Dále mohou rodině

pomoci získat příspěvky z nadačního fondu Dobrý anděl. Pokud pacient žije v nevyhovujících podmínkách, snažíme se nalézt možnosti, jak je zlepšit, aby nebyla negativně ovlivněna léčba.

Jsou v letošním roce nějaké novinky v oblasti sociálního zabezpečení a sociální péče, které se dotýkají i rodin dialyzovaných a transplantovaných dětí?

Držitelé průkazu TP, ZTP a ZTP/P si mohou vyměnit tyto průkazy bez zbytečných administrativních průtahů a správního řízení, které by znovu posuzovalo jejich zdravotní stav. Nárok na příspěvek na mobilitu je nově vázán přímo na nárok na průkaz osoby se zdravotním postižením ZTP nebo ZTP/P.

Dále je nově přiznáváno porodné i na druhé dítě, na dávku dosáhnou rodiny s příjmem nižším než 2,7 násobku životního minima rodiny.

Důchody starobní, invalidní, vdovské, vdovecké a sirotčí přiznané před 1. lednem 2015 se v průměru zvýší o 200 Kč.

Co ráda děláte ve volném čase? Kde nabíráte energii?

Volný čas nejraději trávím s manželem, našimi kocoury a pak určitě s kamarády. Ráda sportuju, zajdu na koncert nebo dobrý film.

M. Černá

Peritoneální dialýza je řešením i pro dětské pacienty po selhání ledvin

Když byly malému Michaelovi tři roky, začal být velmi unavený a postupně se mu v okolí očí a pak i na celém těle objevily otoky. Příčinou byl nefrotický syndrom, který se kromě výrazných otoků projevil také zvýšeným množstvím tuků v krvi. *„Zpočátku byl Michael kvůli virovému onemocnění na hemodialýze, ale to trvalo jen měsíc. Jakmile se objevila možnost peritoneálního dialyzování, přešli jsme na něj a jsme rádi. Michael hemodialýzu velmi špatně snášel. Bylo mu zle a zvracel,“* vypráví jeho maminka Marie Obrmanová. Rodiny žijící v menších městech a obcích musí dojíždět desítky kilometrů za specializovanou zdravotní péčí, tedy i dětskou dialýzou, kterou rodiče najdou pouze v Praze, Brně a Ostravě. Do osmnácti let musejí všechny děti bez výjimky dojíždět na dialýzu v doprovodu dospělého.

Většina dětí se ale léčí peritoneální dialýzou neboli domácí dialýzou, která je u dětských pacientů metodou první volby, a to z mnoha důvodů. Domácí dialýza je k dětskému organismu šetrnější než hemodialýza, protože krev se od zplodin a nadbytečné vody čistí v kratších časových intervalech. Pomáhá také udržet ledviny v lepším stavu až do momentu kýžené transplantace. Čekání na ledvinu od vhodného dárce trvá mnohdy řadu let. Michaelovi je už jedenáct.

Tím, že je peritoneální dialýza v domácím prostředí, mohou se děti maximálně zapojit do normálního života svých vrstevníků. *„Díky domácí dialýze jsme jako rodina více flexibilní. Můžeme jezdit i k moři. Vaky s dialyzačními roztoky si můžeme nechat na místo pobytu dopravit anebo s nimi rovnou odcestovat,“* říká Michaelova maminka. Michael se rád koupe v moři, ale do veřejného bazénu, stejně jako ostatní pacienti s PD, nesmí.

Výhodou domácí dialýzy je, že pacienti nemusejí několikrát za týden dojíždět do nemocnice na he-



modialýzu, znamená to, že odpovědnost za léčbu dětí je z velké části na jejich rodičích. Stejně jako ostatní děti, používá Michael automatizovanou peritoneální dialýzu takzvaný cykler, kdy se každý večer připojí k přístroji, který mu krev vyčistí během spánku. Rodiče pravidelně sledují jeho váhu, hodnoty krevního tlaku a příjem tekutin. Michael může vypít maximálně litr tekutin denně, což je oproti pacientům na hemodialýze více, ale oproti jeho vrstevníkům výrazně méně. Při používání domácí dialýzy je třeba používat roušku a udržovat čistotu. *„Já v tom po těch letech umím chodit. Nejen díky tomu, že jsem sama zdravotní sestra, věřím, že domácí dialýzu by zvládl každý zodpovědný rodič,“* říká Marie Obrmanová.

Peritoneální dialýza je vhodná i pro nevidomé pacienty

V posledních letech roste i počet pacientů na peritoneální dialýze, kteří mají sníženou schopnost vidění nebo jsou nevidomí. Vzhledem k jejich snížené schopnosti orientace a obtížnějšímu cestování do nemocnice je peritoneální (domácí) dialýza mnohdy nejkomfortnější variantou léčby.

Pokud jsou pacienti nevidomí a jejich okolí dostatečně motivováno, stane se domácí dialýza po důsledném zácvičku, a několika týdnech praxe, rutinní záležitostí i pro ně. V tomto případě je potřeba zaškolení rodiny, či Agentury domácí péče, která by u nevidomého prováděla asistovanou peritoneální dialýzu, ta je plně hrazena ze systému ZP.



Elektronická tělocvična pro dialyzované a transplantované pacienty

Představujeme vám webový projekt „Elektronická tělocvična pro dialyzované a transplantované jedince“, který byl realizován a financován v rámci grantového projektu GAČR P407/12/0166 – 2012 – 2014 s názvem: Determinanty fyzických a psychických funkcí jedinců s chronickým selháním ledvin a po transplantaci ledvin. Hlavní řešitel: PhDr. Andrea Mahrová, Ph.D., FTVS UK v Praze.

Tento projekt vznikl dlouho a to na základě neustávajících dotazů pohybu-chtivých pacientů nebo těch co chodí pravidelně cvičit na skupinová cvičení pod vedením fyzioterapeutek z Fakulty tělesné výchovy a sportu v Praze anebo těch, kteří jezdí na rekondiční pobyty na Pastviny. Jelikož cvi-

čit pod přímým vedením odborníků je určitě příjmem, ale ne každému se naskytuje možnost sem docházet, rozhodli jsme se vytvořit tento interaktivní audiovizuální webový projekt, který najdete na webových stránkách www.dialfit.cz.

Velkým podkladem pro vytvoření nám byla publikace: Svoboda, L., Mahrová, A. Pohyb jako součást léčby dialyzovaných a transplantovaných pacientů. Praha: Triton, 2009, ISBN 978-80-7387-147-5. Jelikož se s knihou cvičí špatně a lépe se prakticky provádí cviky podle pokynů, rozhodli jsme se vybrané cviky převést do audio-vizuální podoby. Cvičením vás bude provázet hlas herečky Jany Holcové, členky divadelního souboru Dejvíckého divadla.

Andrea Mahrová



Projekt „Elektronická tělocvična pro dialyzované a transplantované jedince“ má sloužit jako praktický instruktážní návod pro individuální nebo skupinové cvičení, jak v domácím režimu, tak během dialýzy. Jedná se o kombinaci vizuálního a zvukového záznamu. Ke každému cviku je možné si jeho popis přehrát a následně audionahrávku stáhnout do svého počítače, tabletu, MP3 přehrazače apod., tak abyste měli možnost cvičit kdekoliv a kdykoliv budete potřebovat.

Každý uživatel si po přihlášení může vytvořit svou schránku a do ní ukládat oblíbené cviky. Taktéž budeme rádi za vaše podněty, připomínky, pochvaly, které budou sloužit k vyladění celé aplikace a k úpravám stávající verze. Děkuje předem za vše.

Cílem tohoto projektu je podpořit motivaci pacientů k pravidelnému cvičení a obecně k aktivnímu životu s onemocněním ledvin v predialýze, při dialyzační léčbě a po transplantaci ledviny.

Projekt je určen nejen pro pacienty se selháním ledvin, s transplantovanou ledvinou anebo v dialyzační léčbě, ale také jejich rodinným příslušníkům. Může sloužit jako edukační a praktický materiál pro fyzioterapeuty a personál dialyzačních a transplantačních center.

Tímto vás zároveň zveme na pravidelná skupinová cvičení dialyzovaných a transplantovaných pacientů, které jednou týdně pořádá SpoDaT v Praze, v Ohradní ulici. Momentálně cvičíme každou středu od

15:45 hodin. Pokud máte zájem se k nám přidat a dozvědět se více o tom, zda můžete při svém onemocnění či zdravotním stavu cvičit a jak, neváhejte a přihlaste se formou zavolání či textové zprávy na telefonní číslo 604 826 622, nejpozději den před konáním cvičení.

Za kolektiv autorů a fyzioterapeutek

Andrea Mahrová



Výměna průkazů mimořádných výhod a průkazů OZP v roce 2015

Úřad práce začíná s **výměnou průkazů mimořádných výhod** (karty s modrým, zeleným nebo oranžovým okrajem) a **dočasných průkazů vydaných před 1.1.2014**. Všechny tyto **průkazy budou dnem 31.12.2015 zrušeny** bez ohledu na to, jaká je na nich vyznačena doba platnosti. Výměna průkazky za „novou“ ale bude nutná i u průkazů vydaných po tomto datu.

Kdy mám na ÚP jít?

Držitelé průkazů, kterých se výměna týká, by se měli dostavit na **ÚP v průběhu roku 2015**. Úřad práce zasílá **klientům, kteří čerpají příspěvek na mobilitu, písemnou výzvu**, aby přišli prokázat nárok na své průkazy. Nicméně ti, kteří příspěvek nečerpají, žádnou výzvu neobdrží, ale i jich se výměna týká a platí pro ně stejná pravidla – žádost o přechod nároku musí i oni podat do konce tohoto roku.

Co přinést s sebou?

S sebou si musí osoba přinést **fotku průkazového formátu a svůj „starý“ průkaz**. ÚP doporučuje vyhledat a donést i **rozhodnutí, na základě kterého vám byl průkaz v minulosti přiznán**. K samotnému vyzvednutí hotové průkazky je pak třeba **30 Kč**.

Jak bude výměna v praxi probíhat?

Samotný proces výměny vypadá následovně: držitel průkazu Mimořádných výhod/průkazu OZP přijde na ÚP a vyplní **žádost o přechod nároku na průkaz OZP**. (Můžete vyplnit i doma, je k dispozici na adrese <http://formulare.mpsv.cz/oksluzby/form/OZPPRO.js> p). Úředníkovi předloží žádost a stávající průkaz. Úředník na jeho základě (případně na základě doneseného rozhodnutí) uváží, zda vznikne nárok na automatickou výměnu průkazu, případně na jakou dobu bude průkaz přiznán.

Pokud bude vše v pořádku, klient podepíše **Podklady pro vydání průkazu** (tento podpis pak bude skenován na průkaz, je tedy opravdu nutné, aby se klient k výměně dostavil osobně). Úředník na podklady nalepí fotografii, a to je prozatím vše.

Co když se nemůžu ze zdravotních důvodů na ÚP dostavit?

Klienti, kterým v jednání brání zdravotní obtíže dlouhodobějšího rázu, mohou se svojí vyplněnou a podepsanou žádostí vyslat svého zástupce. Ten bude potřebovat klientův průkaz, fotografii, a potvrzení od lékaře, že se klient nemůže osobně dostavit (Úřad musí mít podklad, proč nemohl pořídit klientův podpis na průkaz). Pokud se držitel průkazu není schopen dostavit, a navíc není schopen žádost vyplnit a podepsat, musí mít zástupce krom potvrzení od lékaře i notářsky ověřenou plnou moc (plná moc bez úředního ověření podpisů nebude v procesu výměny průkazů stačit). Ověřená plná moc bude třeba i k následnému vyzvednutí průkazu. Úředníci však mohou dle vyjádření ÚP Brno s lidmi podklady vyplnit i v autě na parkovišti.

A co když mám průkaz vydaný podle předpisů platných po 1. 1. 2014?

Pokud máte přiznaný průkaz podle novějších předpisů (rozhodnutí je z roku 2014 nebo 2015), není třeba prokazovat nárok na průkaz. Nicméně **i vy byste si letos měli přijít vyměnit váš „dočasný průkaz“ za nový trvalý**. Nicméně jak je výše uvedeno, v tomto případě není třeba na ÚP chodit dříve než od léta 2015, kdy se nové průkazy začnou vydávat.

Platnost průkazky mimořádných výhod mi končí letos, taky se mě týká výměna?

Pro vás je výměna zbytečná, vy si podejte novou žádost na průkaz. Můžete ihned.

Jak snížit tělesnou hmotnost před transplantací

Pro některé nemocné se selháváním ledvin, až v konzervativní, tak i některé z eliminačních metod, je k zařazení do čekací listiny příjemců orgánů podmínkou redukce tělesné hmotnosti respektive tělesného tuku.

V první řadě je třeba si uvědomit, že zařazením respektive transplantací boj s tělesnou hmotností nekončí. Udržovat tělesnou hmotnost „na uzdě“ je vhodné i po transplantaci. Někdy dvě tři změny v konzumaci potravin plus zařazení vhodné pohybové aktivity udělá divy.

V době před transplantací velice pomůže rámcový jídelníček, který vychází ze současného nutričního režimu nemocného. Potraviny jsou rozděleny do tří skupin, tzv. bílkovinné potraviny (potraviny s převahou bílkovin); tzv. sacharidové potraviny (potraviny s převahou sacharidů) a tuky (potraviny s převahou tuků). Při vysoké hladině kalia respektive fosforu ještě nastupuje tabulka obsahu těchto nutrientů v potravinách. Samozřejmě musí je adekvátní pitný režim.

Tzv. bílkovinné potraviny

Masa je vhodné vybírat s co nejmenším obsahem tuku a bez kůže (např. kuřecí maso, krůtí maso, králíčí maso, hovězí zadní maso, vepřová kýta, vepřové pečené – karé). Nezapomínáme do jídelníčku zařadit ryby, ty by se měly objevit alespoň v jednom, lépe ve dvou pokrmeh během jednoho týdne. Z toho jedna porce by měla být z mořské ryby vysokotučné (losos, tuňák, sardinky, makrela) a jedna porce z mořské ryby nízkotučné (tresčí filé apod.). Vybíráme si z čerstvých ryb, mražených nebo konzervovaných nejlépe v láku (ve vlastní šťávě). U konzervovaných ryb v láku je nutné přihlížet k někdy vysokému množství soli v těchto výrobcích. Proto raději nálev nepoužíváme a při úpravě již nesolíme. U rybích konzerv ostatních je potřebné si přečíst množství ryby ve výrobku. Velice často je v „rybích“ konzervách velice malé množství ryby, někdy jen 15 % z celko-

vého obsahu (tzn. 15 g ryby na 100 g výrobku)! Jedná se o saláty, ryby v zelenině apod. U ryb konzervovaných v oleji ji třeba započítat množství oleje v konzervě, u těchto konzerv je též potřeba přihlížet k obsahu soli v nich.

Sýry vybíráme nejen podle obsahu bílkovin a tuků, ale i dle jejich složení. Většina tzv. light tavených sýrů není vhodná nejen pro obsah tavicích solí a fosfátů. Tyto sýry často obsahují jen okolo 6 g bílkovin na 100 g výrobku, při obsahu tuků okolo 100 g výrobku. Netučný tvaroh raději nahradíme polotučným, protože není tak kyselý a rozdíl obsahu tuku v nich je minimální. Z polotvrdých sýrů jsou vhodné sýry ementálského typu do 30 % tuku v sušině. Tyto sýry sice relativně obsahují více tuků, obsahují však velké množství kvalitní bílkoviny, vápníku důležitého pro kosti a metabolismus. Dále ve většině z nich je obsah vápníku vyšší než fosforu.

Pozor na tzv. alternativy mléčných výrobků, většina z nich není jejich adekvátní náhradou!!!

Jogurty jsou nevhodnější bílé středně tučné (2 - 4 %), bez zahušťovadel a konzervačních látek; případně doplněné čerstvým ovocem nebo ovocem mraženým bez cukru. Jogurty s označením light, ve kterých je velice často přidáván modifikovaný škrob a jsou slazené neenergetickým sladidlem jsou méně vhodné (často obsahují ve 100 g výrobku více energie než jogurty středně tučné) i pro svůj obsah přidaných látek.

Veje celá zařazujeme v množství 5 – 7 ks za týden, v případě vysoké hladiny fosforu žloutky omezujeme. Bílky je možné zařadit ve větším množství, u výrobku Smacky, který je vyráběn z bílky, je třeba si uvědomit poměrně vysoký obsah soli v tomto výrobku. Proto je vhodnější připravit si např. omeletu z bílků a zbylé žloutky použít jinak.

Z uzenin lze do jídelníčku občas zařadit šunku s vysokým obsahem masa (92 - 97 %) respektive s vysokým obsahem čisté svalové bílkoviny (mini-

málně 20 g bílkovin na 100 g výrobku) a nízkým obsahem tuku (do 3 g na 100 g výrobku), nejlépe se sníženým obsahem soli (do 1,5 g na 100 g výrobku) a bez přidávaných konzervačních a stabilizačních látek. Tato šunka bývá označena jako šunka nejvyšší jakosti. Výrobky označené jako „dětské“ někdy těmto parametrům nevyhovují! Je též možné výjimečně zařadit do jídelníčku krůtí či kuřečí prso uzené stejně jako šunkový salám nejvyšší jakosti.

Tzv. sacharidové potraviny

Při nákupu pečiva a chleba věnujeme zvýšenou pozornost při rozlišení pečiva celozrnného a tmavého. Důležitý je obsah celých zrn, respektive celozrnné mouky. Celozrnná mouka může být jak tmavá, tak i světlá. Barvu tmavého chleba respektive pečiva z vymílané (bílé) mouky získávají pekárny obarvením, velice často zkaramelizovaným cukrem. V celozrnném pečivu a chlebu je zaručen vyšší obsah vlákniny, oproti pečivu a chlebu z vymílané mouky. Proto je vhodné jeho zařazování do jídelníčku dle možností.

Z obilovin a mlýnských výrobků zařazujeme všechny druhy, je nutné však dávat pozor při konzervativní terapii na obsah bílkovin v nich, stejně jako při hemodialýze na jejich obsah draslíku a fosforu.

Z psychologického hlediska je vhodnější než knedlíky zařadit tvarově menší noky, na množství jich je pak více.

Luštěniny, pokud je možné je do jídelníčku zařazovat, obsahují kromě sacharidů i bílkoviny, proto k nim volíme již nižší množství tzv. bílkovinné potraviny, abychom organismus nezatěžovali zbytečně zvýšeným příjmem bílkovin.

Tuky upřednostňujeme rostlinné tuky, při normální hladině cholesterolu zařadíme občas i tuky živočišné. Není důvod vyřazovat z jídelníčku majonézu či tatarskou omáčku. Jen je nutné vědět, jaké množství můžeme zařadit.

Ovoce a zelenina

Zařazujeme dle doporučení v rámcovém jídelníčku, při nutnosti omezovat draslík vybíráme druhy s nižším obsahem draslíku, případně je doporučeno jejich příjem snížit a místo ovoce či zeleniny zařadit adekvátní množství chleba nebo pečiva.

V technologických úpravách upřednostňujte raději bez tukové úpravy, jako je opékání, grilování, vaření či dušení, příprava v mikrovlnné troubě, parním a tlakovém hrnci.

Je vhodné dodržovat správný pitný režim tzn. celková diuréza + cca 500 ml. Do pitného režimu nezapomeneme přičíst tekutiny v polévkách, mléko, šťávu z kompotu, džusy apod. Zrnková káva se do tohoto množství nezapočítává. Nejvhodnější je čistá voda (z vodovodního řádu, pokud je zdravotně nezávadná), případně tzv. balené či filtrované vody, stolní minerální vody, různé druhy čajů (pozor na silné extrakty a čaje působící močopudně). Při zvýšené teplotě nebo vyšší fyzické zátěži je třeba množství navýšit.

Příklad jídelníčku

Muž 46 let, 170 cm, 99 kg, BMI 34,26 kg/m²; optimální TH (tělesná hmotnost) 72,25 kg; pacient s diabetickým onemocněním ledvin, stadium 5, diabetes s terapií inzulinem. Diabetická retinopatie. Konzervativní terapie.

Redukce tělesné hmoty podmínkou k zařazení do čekací listiny ke kombinované transplantaci štěp ledviny + slinivka. Potřeba zredukovat TH pod BMI 30 kg/m², tzn. pod 86,7 kg.

Kroky k redukci tělesné hmotnosti

- zjištění stravovacích zvyklostí včetně odhadu příjmu energie a makroživin
- stanovení potřeby energie a makroživin
- sestavení rámcového jídelníčku a tabulek záměn potravin
- zavedení pohybových aktivit - rychlá chůze 60 minut denně

VJS Rámcový jídelní lístek

Energie	6 700 kJ
	1 600 Kcal
Bílkoviny	65 g
Tuky	65 g
Sacharidy	200 g
Snídaně	
sýr čerstvý polotučný	50 g
nebo	viz tabulka záměn
margarín	10 g
3.0 chléb	60 g
nebo	viz tabulka záměn
0.5 zelenina	100 g
Přesnídávka - polévka	
vejce	1/2 ks
nebo	20 g libového masa
1.0 zelenina do polévky	100 g
2.0 zavářka do polévky	25 g

Oběd

olej rostlinný	10 g
0.5 mouka na zahuštění	
bílkovinná potravina cca	80 g
viz tabulka záměn	
1.0 zelenina	150 g
3.0 brambory	150 g

Svačina

0.5 káva 2 v 1	
2.0 ovoce	

Večeře

margarín	10 g
bílkovinná potravina cca	80 g
viz tabulka záměn	
1.0 zelenina	150 g
3.5 chléb	70 g

Večeře II.

2.0 ovoce	150 g
nebo pečivo v hodnotě 2VJS	

VJS = výměnná jednotka sacharidová = množství potraviny, ve které je obsaženo 10 g sacharidů, některé prameny uvádějí 12 g sacharidů

Tabulka záměn za sýr a na večeři

Potravina	Záměna za 50 g sýra množství (g)	Záměna na večeři množství (g)
Jogurt bílý 3,5% T	125	
Mléko kefirové 3,5% T	150	
Podmáslí kysané 0,5% T	175	
Mléko polotučné - 1,5% T	150	
Sýr čerstvý zrnitý 20% T - Cottage	40	
Sýr Feta (balkánský ovčí)**	30	80
Sýr Lučina linie*	45	15
Sýr mozzarella light*	25	70

Potravina	Záměna za 50 g sýra množství (g)	Záměna na večeři množství (g)
Tvaroh měkký polotučný	30	80
Tvaroh na strouhání	17	45
Sýr polotvrdý 20% tuku v suš.	14	37
Sýr polotvrdý 30% tuku v suš.	16	42
Sýr Parmezán**	14	25
Sýr Camembert 30 % T*	20	55
Vejce (110 g = 2 ks)*	40	110

Pokud použijeme potravinu označenou *, uберeme při přípravě jídla 5 g oleje

** Použijeme 1/2 dávky a doplníme 1/2 dávkou tvrdého tvarohu

Tabulka záměn oběd a večeří

Potravina	Záměna na oběd množství (g)	Záměna na večeří množství (g)
Hovězí maso zadní	80	
Játra - průměr	85	
Kapr	15	
Králík	80	
Krůta maso bez kůže	80	
Kuře maso bez kůže	70	
Treska - filé	100	
Vepř. maso kýta, pečeně, panenka	80	
Makrela uzená - filety		60
Makrela ve vlastní šťávě**		80

Potravina	Záměna na oběd množství (g)	Záměna na večeří množství (g)
Sardinky ve vlastní šťávě		60
Sledi křišťálové		80
Tuňák ve vlastní šťávě		50
Tyčinky ze surimi (není doporuč.)		155
Zavináče		70
Pečeně (cikánská, debrec., klad.)		5
Salám šunkový		80
Šunka nejvyšší kvality		65
Uzená vepřová kýta*		65
Uzené moravské		90

Množství je uvedeno v syrovém stavu, bez kosti a kůže

Tabulka záměn tuků

Potravina	Záměna za 5 g oleje množství (g)	Záměna za 10 g oleje množství (g)	Záměna za 5 g margarínu množství (g)	Záměna za 10 g margarínu množství (g)
Majonéza original	7	13	5	10
Majonéza light	16	31	12	23
Majonéza yofresh	16	31	12	23
Tatarská omáčka original	11	22	8	16
Tatarská omáčka light	16	31	12	23
Dijonnaise	19	38	14	28
Margarín	7	14	5	10
Margarín light	13	25	9	18
Olej	5	10	4	7
Ořechová jádra, semena	7	15	5	11
Čokoláda nejméně 70 % kakaa	8	15	6	11
Živočišné tuky - méně vhodné				
Máslo čerstvé	6	12	4	9
Tradiční pomazánkové	13	26	10	19
Tradiční pomazánkové s jogurtem	20	41	15	30
Slanina anglická	13	27	1	20
Smetana 10 % tuku	38	76	28	56
Smetana 12 % tuku	33	65	24	48
Smetana 16 % tuku	25	50	18	36
Smetana 33 % tuku	14	28	10	21
Kysaná smetana 8 % tuku	45	90	33	66
Kysaná smetana 10 % tuku	37	75	27	55
Kysaná smetana 16 % tuku	26	52	19	39

Tabulka záměn „bílkovinných“ potravin II.

Potravina	Záměna na 20 g šunky množství (g)	Záměna na oběd množství (g)	Záměna na 40 g šunky množství (g)
Hovězí maso zadní	13	88	27
Játra - průměr	15	99	30
Jehněčí kýta*	10	67	21
Kapř	19	123	38
Krabi	19	124	38
Králík	16	103	31
Krůta maso z prsou bez kůže	19	123	37
Krůta maso ze stehna bez kůže	16	106	32
Kuře maso z prsou bez kůže	18	120	37
Kuře maso ze stehen bez kůže	18	116	35
Ledvinky	18	116	35
Losos*	12	76	23
Makrela*	13	88	27
Mořské plody	19	123	38
Pstruh	18	117	36
Skopová kýta bez kůže a tuku*	15	100	31
Smč	19	124	38
Telecí kýta	19	127	39
Treska - filé	27	177	54
Vepřové kotlety hřbet*	16	102	31
Vepřové maso - kýta*	14	93	28
Bismarckův herinek	12	80	24
Krab (garnáty) v konzervě	22	143	43
Losos uzený	17	113	34
Makrela uzená - filety	9	59	18
Makrela ve vlastní šťávě**	18	121	37
Pstruh uzený	15	101	31
Sardinky ve vlastní šťávě	16	103	31
Sledí křišťálové	15	99	30
Šprot uzený**	13	84	26
Treska uzená	23	153	47
Tuňák uzený	11	70	21
Tuňák ve vlastní šťávě	20	129	39
Tyčinky ze surimi (není doporučováno)	15	96	29
Zavináče	13	86	26
Salám šunkový	15	97	30
Šunka krůti/kuřecí nejvyšší kvality	20	131	40
Šunka vepřová nejvyšší kvality	15	98	30
Uzená vepřová kýta *	9	60	18
Uzená kuřecí/krůti prsa	20	132	40

Množství je uvedeno v syrovém stavu, bez kosti a kůže.

Pokud použijeme potravinu označenou *, uберeme při přípravě jídla 5 g oleje.

Pokud použijeme potravinu označenou **, uберeme při přípravě jídla 10 g oleje.

Tabulka Výměnných jednotek sacharidových

Potravina	Záměna na snídaní množství (g)	Záměna na přesnídávku množství (g)	Záměna na oběd/večeři množství (g)	Záměna za mouku množství (g)	Záměna na svačinu množství (g)	Záměna na II. Večeři množství (g)
Pečivo běžné - bílé	75	25	91	8	50	33
Pečivo celozrné	109	36	133	12	72	48
Chléb celozrnný (CZ)	108	36	133	12	72	48
Chléb křehký - průměrné hodnoty	59	20	72	7	39	26
Chléb pšeničný, pšenično-žitný	88	29	107	10	58	39
Chléb pufovaný rýžový	54	18	66	6	36	24
Chléb pufovaný pšeničný	61	20	75	7	41	27
Chléb typu Knäcke Brot	64	21	79	7	43	29
Chléb toastový světlý	85	28	104	9	56	38
Chléb toastový tmavý	110	37	134	12	73	49
Buchty/koláče kynuté tvaroh *	85	28	104	9	56	38
Vánočka/mazanec *	74	25	90	8	49	33
Brambory - průměr	225	75	275	25	150	100
Bramborová kaše - průměr	230	77	281	26	153	102
Jáhly	65	22	80	7	44	29
Bulgur	79	26	96	9	53	35
Knedlíky houskové ze směsi na knedlíky	140	47	171	16	93	62
Knedlíky bramb. ze směsi na knedlíky	144	48	176	16	96	64
Kroupy ječné	60	20	73	7	40	27
Ovesné vločky	66	22	81	7	44	29
Pohanka loupaná	63	21	76	7	42	28
Popcorn	66	22	81	7	44	29
Pšeničná mouka, krupice	60	20	73	7	40	27
Kuskus	68	23	84	8	46	30
Rýže	57	19	70	6	38	25
Rýže natural	61	20	75	7	41	27
Strouhanka	59	20	72	7	39	26
Těstoviny	61	20	74	7	40	27
Těstoviny celozrné nevaječné	73	24	90	8	49	33
Těstoviny rýžové	52	17	63	6	35	23

K potravinám označených * již nepodáváme margarín

Jubilejní světový šampionát transplantovaných



V druhé polovině srpna 2015 se uskuteční XX. světový šampionát transplantovaných sportovců, tentokrát poprvé na jihoamerickém kontinentu v argentinském Mar del Plata. Toto velké rekreační středisko na pobřeží Atlantického oceánu, věhlasné svými dlouhými písčnými plážemi a příjemným klimatem (v zimním období na severní polokouli), se nachází cca 400 km jihozápadně od hlavního města Buenos Aires (3 miliony obyvatel). Počet obyvatel Argentiny přesahuje 40 milionů, 90 % z nich je evropského původu a hlásí se ke křesťanství. Argentina se svými 2,8 miliony km² je druhý největší stát Jižní Ameriky a osmý největší stát světa. Na severu sousedí s Bolívií a Paraguáem, na východě s Brazílií a Uruguayí, na západě s Chile a délka pobřeží Atlantiku je 5000 km. Na území Argentiny se nachází nejvyšší hora And a celé západní polo-koule, Aconcagua (6959 m. n. m.). To jen pár základních informací o této vzdálené zemi.

Členové Českého Týmu Transplantovaných (CTT) se po zimním spánku začali dávat do provozuschopného stavu a začali řešit každoroční problém se sháněním finančních prostředků. Cestovní náklady na ložské evropské hry v polském Krakově

byly prakticky minimální ve srovnání s letenkami z Prahy, Vídně či jiného místa v blízkém zahraničí do Argentiny. Zájem o účast projevily jak naše osvědčené „staré mladé páky“ s řadou úspěchů z dřívějších mezinárodních sportovních setkání tak i nově příchozí, včetně našeho nejmladšího kolegy, 11letého Tomíka. Česká výprava by mohla čítat kolem deseti aktivních účastníků (případný rodinný balast se nezapočítává, neb si vše hradí z vlastních zdrojů).

Několik stálých sponzorů nám již projevilo svoji podporu. Mezi nimi výší příspěvku letos vyniká společnost Astellas Pharma s.r.o., dále Nadace Charty 77 svým Kontem Bariéry a B.Braun Avitum. Doufáme, že se opět připojí ČEPS a řada dalších menších podporovatelů.

*Za CTT
Tomáš Dřevíkovský*

O líné babičce

O čem to mluvíme? Znáte nějakou línou babičku? Neznáte? Babičky přece nejsou, a ani nemohou být, líné! Tahle líná babička, o které vám chci vyprávět, vlastně ani líná nebyla. Jenom jednoho dne řekla svým dětem, že už vnučata nemíní hlídat, nechce ani, aby jí úkolovaly jinými činnostmi, vařit se jí taky nechtělo – ta babička prostě na takové obyčejné věci neměla čas! Rozhodla se totiž, že právě nastala doba, aby si začala plnit své vlastní sny.

Pořídila si na ty sny škapulíř (jo, vy nevíte, co to takový škapulíř je? To je takový pytlíček, sáček, kapsička, vrecůško, do kterého se vejde spousta pokladů pro potěšení velkých, ale hlavně malých človíčků). Tak tahle babička si pořídila škapulíř a začala si do něj střídat své sny a přání. Že se sen nedá vložit do pytlíčku? Ale vážení, samozřejmě dá! Babička si totiž své tužby napsala na lístek papíru a do toho škapulíře je vkládala hned, jak se jí nějaký sen či přání vylíhly v hlavě. Ty sny nebyly vůbec obyčejné! Babička si třeba umanula, že by chtěla jet v nejrychlejším autě na světě. A hned začala na splnění toho snu pracovat. Navštívila majitele takového auta, požádala ho o projížďku a ten pán byl z jejího přání tak vykolejený, že se rozhodl, že babičku svezou. To ale nebylo všechno! Babička chtěla to jedinečné auto dokonce řídit! Po chvíli přemlouvání a přesvědčování se dostala babička k volant, nejrychlejší auto na světě nabralo rychlost a už si to svištělo po dálnici. Samozřejmě, nutně muselo upoutat pozornost nejen ostatních automobilistů, ale jak se dalo čekat, hlavně dopravní policie. Policisté auto zastavili, požádali babičku o doklady, tedy hlavně o řidičský průkaz, babička šikovně odvedla pozornost a nabídla dopravní hlídce svezení. Kdo by se nechtěl svézt v nejrychlejším autě na světě?! I policisti jsou jen lidi, a tak si nenechali příležitost ujít. Jízda se jim moc líbila, ale přece jenom, povinnost je povinnost, opět se zeptali po řidičském oprávnění. Babička se

musela přiznat, že v autošколе nikdy nebyla, takže nemá ani právo za volantem sedět. Policisté byli v dobrém rozmaru z povedené vyjížďky, tak na babičku jen zahrozili Ty, ty, ty! Kde se to mohlo stát? Přece v pohádkovém příběhu Aleny Kastnerové O líné babičce, který vám tu ve stručnosti vyprávím! Že babička měla těch bláznivých nápadů ještě spoustu, to si přečtete sami.

Já jsem vám jen chtěla připomenout, abyste se nevzdávali svých přání a tužeb, i když vám třeba táhne na sedmdesátku, tak jako mně. Pokud vám to tělo jenom trochu dovolí, vyrazte za krásami přírody, na hrady a zámky, k vodě či do hor, užívejte si života a obklopte se dobrými a veselými přáteli. Ukňourané a mrzuté lidi míjejte bez povšimnutí, nestojí za zastavení. Jestli jste dočasně upoutáni na lůžko, najděte si nějakou lehkou práci v leže. V posteli se dá dělat věcí! A když ve vás všechno chrastí a křupe, říkejte si: Já nejsem stará, jsem křupavá! A hned to je lepší, co?

Věra Šťastná

Věra Šťastná

Jak Uchál vařil až provařil

Zvyk na Pažutu byl ten, že každé pondělí někdo z hladovců polévku neb něco jiného takového vařil pro všechny, kdo se namanuli a poctivě se v tom týden co týden střídali, kromě Uchála ovšem, který vždycky tvrdil, že vařit zhola nic vůbec neumí, a že by jeho vaření hladovým všem vytlemencům stejně vůbec nechutnalo. Jenže všichni až moc dobře věděli, že Uchál, lenoch to všem známý a kolem dokola moc dobře vyhlášený, se jen vymlouvá a vařit se mu prostě nechce.

„Dnes zkrátka vaříš ty,“ řekla Pampekuna a tak se na Uchála mračila, že ji z toho až vrásky kol očí vyhrůžně vyskočily.

„Žádné vymlouvání stejné jako každý týden, co posloucháme stále dokola už pěkně našťavaně našťvaní, ti dneska holenku už nepomůže a pěkně vařečku koukej popadnout a něco ukuchtit, sic už vážně ale hodně zle ti něco zlého provedem.“

Uchál jen překvapeně mžoural podiveně vyjevený na Pampekunu, co že ta se tak rozduřdila, když jindy s Uchálem docela se kamarádila. A když viděl, že kolem něj dokola celá tlupa vyhládlých a notně nasupených hladovců se rozmístila, raději nic nenamítal a šel vařit. Jenže Pampekuna nevěděla, jak se přepočítala, neboť Uchál skutečně, ač jindy se často opravdu jen vymlouval, tentokrát čistou náhodou říkal pravdu a vařit zcela docela neumí. Ale statečně té největší vařečky se chopil, a coby správně nemehlo, hned Nakrka s ní štouchnul do oka.

„Jaúúú!“ zařval Nakrk, patřičně to přeháněje, aby všichni viděli, jak zcela docela neoprávněně trpí.

„Nemáš se tu motat, ty pako,“ zavrčel na Nakrka Petrkárek Minerál a se vzrůstajícím podezřením sledoval Uchálovo prapodivné počínání. Ten totiž, nevěda zhola nic, jak se taková polévka

správně asi dělá, vysypal do hrnce s vodou všechno, co mu pod ruku přišlo, zejména celý pytlík pepře pěkně dokulata naplněný o řádné dávce soli pak ani nemluvě.

„Je hotovo, všichni ke stolu!“ křičel Uchál, když si myslel, že by polévka už mohla být asi uvařena, a všichni hladovci, kromě Petrkářka ovšem, který jen pod fousy si zabručel „tohle já tedy sakra nežeru“, se k polévce vrhli.

Jako první Hrkavec ochutnal lžící vrchovatě pěkně plně naplněnou, aby pak nejdřív zrudnul, potom hned rázem zbělel, načež s očima potřeběně vytřeštěnýma pádil, co mu nohy stačily, k potoku Protoku. Hladovci na sebe trochu překvapeně pohlédli, ale to už Kukamýžď Leofáš k hrnci chtivě dorazil a než mu v tom kdo stačil zabránit, také plnou naběračku do sebe nalil.

„Úúú, úúú, úúú,“ supěl Leofáš a zčerstva mizel směrem k Protoku.

„Zase si hraje na mašinu, magor,“ řekl Nakrk, lžící polévky si nabral, do sebe hodil a hned „úúú úúú“ za Kukamýžďem se rozběhl.

„Co to má být za přišernou polévku,“ začali křičet všichni vůkol o překot a Uchála hned rozzuřené hledali, jenže ten se již dávno nenápadně vytratil. Když pak za hodnou dobu z té polévky se vzpamatovali, navždycky Uchála povinnosti pondělního vaření všichni zajedno svorně zprostili, ale nejvíc si to odnesla chudák Pampekuna, že se do toho vůbec pletla a toho neschopného Uchála popletence do vaření nutila.

Jak šli na výlet

Jednoho krásného rána Čumkačka s Ruchájou se domluvily, že půjdou na výlet. A protože na výletě ve větší partě se též větší legrace užije, rozhodly se přemluvit i ostatní z Pažutu, aby se k nim přidali. Hlavní důvod ovšem byl ten, že Čumkačka a Ruchája nikdy nikam pořádně netrefily a všude jen bludně bloudily. Navštívily proto postupně Pampekunu, Chytrníka, Vzlykalku, Hrkavce a hlavně jenerála Petrkárka Minerála, neboť ten měl veliký kulatý kompas, který neustále s sebou nosil, a tak se nikdy nikde neztratil. Všichni byly pro, byť Vzlykalka napřed vzlykala, že nemá žádné boty na dlouhé pochody vhodné.

„Jenom Kukamýžďovi se o výletu nezmiňujte,“ řekla spiklenecky Ruchája, na všechny vůkol významně mrkaje.

„Kukamýžď je nemešlo a ještě k tomu louda uloudaný a s ním bychom nikam nedošli, leda tak na kraj Pažutu, a to ještě jen tehdy, kdybychom mu namluvili, že tam roste hlávka zelí zeleného obzvláště chutná, co Kukamýžď tak rád věčně chroupe.“

A tak se začali všichni chystat na výlet a balit si balíčky se svačinou, což ovšem neuniklo pozornosti Kukamýžďě Leofáše, neboť toho jídlo vzdycky velice zajímalo.

„Na co si to balíš?“ vyzvídá Leofáš od Hrkavce a zvědavě a neomaleně mu hlavu do tlumoku strká.

„Ále, jen tak trochu sucharů si tu schovávám, kdyby bylo potřeba, někdy třeba,“ snaží se všečky Leofáše zbavit Hrkavec.

Jenže Kukamýžď Leofáš už něco čuje, na tohle on má tykadla. Ale protože není zas až takový hlupák, za jakého jej ostatní mají, dělá jakoby nic, ja-

koby ho ty přípravy ale vůbec pranic nezajímaly. Ale nenápadně zpovzdálí tykadla táhle natahuje a za nedlouho všecičko, co potřeboval vědět, už ví. „Tak na výlet? A beze mě? No počkejte!“ Brumlá si uraženě Leofáš pod vousy a pomalu spřádá plán, jak se všem vůkol výletníkům pomstí.

„Když na výlet, tak to půjdou podél Protoka, to dá rozum, jinudy se pořádně z Pažutu jít nedá,“ dumá Kukamýžď. A důmyslný plán, jak ostatní vytrést, si vymyslí.

„Domluví se s nohatou Nohatnicí, co má dvacet noh, ba možná ještě víc, a ta mě doveze po proudu potoka Protoka až ke skále Kále, kde se schovám, a až ti vypatlanci kolem půjdou, vybafnu na ně, až strachem spadnou do Protoka. Ha, ha, ha.“ Smál se v duchu Leofáš, jak krásnou pomstu to vymyslel.

A tak také udělal. Nohatnice dobrák si ho na záda naložila a jak blesk vodu s ním rozčísila a za chvíli už u vysoké skály Kály byli. Kukamýžď Nohatnici zamával a honem se schoval, což nebylo nijak těžké, neboť kolem Kály jen úzká stezička nad potokem vedla a za skálu od potoka vidět nebylo. A pak Leofáš čekal.

A čekal, a čekal a pořád čekal, i když už slunko vysoko stálo a pak k obzoru se klonilo a pak už zcela úplně zcela zapadlo. A výletníci nikde a Leofáš místo toho, aby někoho strašil, sám se začal bát. Najednou byla kolem tma úplně tmavá až černočerná, že na stezku vůbec pranic vidět nebylo. Na návrat samosebou nebylo ani pomyšlení, protože v té temnotě temně by Leofáš jistě do potoka Protoka se poroučel.

A tak nezbylo Leofášovi než ve tmě se zimou a strachem drkotat a čekat až se rozední.

„Co já hlupák jsem to zas jen vymyslel?“ zlobil se sám na sebe Leofáš.

„To oni totiž asi dneska na ten výlet vůbec nešli a půjdou až zítra,“ přemýšlel dál. V tom se ale hromsky mylil. Výletníci z Pažutu na výlet šli. Jenže místo po proudu Protoka se vydali do kopců proti proudu. Což Leofášovi ani na mysl nepřišlo, protože on by se, lenoch líná, do kopce jaktěživ neškrábal.

Tak tam chudák Leofáš jen zuby drkotal a do tmy vytřeštěně zíral, když najednou to spatřil. Žhnoucí obr doruda rudě vybarvený se žlutými plamínky kolem obří tlamy se k němu pomalu blíží a modře zářící oči na vyděšeného Kukamýždě se děsivě upírají. Příšera se zvětšuje stále víc a víc a doprava doleva se kolíbá. Kukamýžd' Leofáš samým strachem strnul, ani hlásku ze sebe vydat nedokázal a jen na tu obludu vytřeštěně zíral. A už je obluda u něj, nad chudákem Leofášem se hrozivě naklání.

„Teď mě sežere, a ani má budka už mě neochrání,“ pomyslel si Leofáš a jen se přikrčil. A obluda se ještě víc nakloní, ještě, ještě. Už, už ohromná planoucí tlama s hrozivě špičatými zuby na něj hrozí a už ho má.

Leofáš jen stáhnul tykadla a zavřel oči. Už čekal nejhorší, když vtom se kolem něj ozval tichý chichot zlomyslně chichotavý.

„Chi, chi, chi,“ smál se kdosi Kukamýžďovi úplně těsně u ucha.

Leofáš opatrně otevřel oči a zíral. Místo příšery ohnivě příšerné se kolem něj vznášelo svítící klubko jakýchsi potvorek podivně podivných.

„Kdo jste?“ divil se Leofáš.

„My jsme Lampalušky, chi, chi,“ smály se Lam-

palušky a mávaly svými lampičkami Kukamýžďovi dokola kolem udivené hlavy.

„To jsme tě vyděsili, co?“ pokřikovaly Lampalušky a bylo vidět, jakou jim to dělá velikánskou radost.

„Tohle je náš nejoblíbenější trik.“ řekly ještě Lampalušky, protože to byly čtveralky, a rády si dělaly trochu drsnou legraci z těch, kdo se v jejich dosahu v noci, chudáci, objevili. Ale protože to ve skutečnosti byly dobračky, jen s trochu prapodivným smyslem pro humor, posvítily pak Leofášovi na stezičce podél Protoka zpátky na Pažut. A tam Kukamýždě s radostí všichni z výletu se navrátilší výletníci radostně přivítali. Neboť když se domů na Pažut vrátili a Kukamýždě tam nenašli, začali si o něj opravdu starost velkou starostlivě dělat.

„To jsme rádi, že tě vidíme“, řekla Maromuška a Nakr dokonce Leofáše objal.

„To jsem rád, že vás vidím,“ řekl Leofáš, „příště už mě ani nenapadne chtít někoho strašit, abych pak já sám se strašně vystrašen někde zase bál.“ „A my tě příště s sebou na výlet vezmem,“ sliboval Hrkavec.

„Hmm,“ řekl Leofáš, který teď zrovna rozhodně o žádné výlety nestál.

Jaro

Je únor a jaro je už skoro tady,
dokonce sem tam se to bělá sněženkami,
zima jako by tu letos nebyla,
jen sem tam nějaká ta vložka střechy zdobila.

Ach jak já se těším, až zazelená se, travička,
až okno otevřu a vůně jara na mne zaútočí,
zas připadat si budu strašně maličká,
hladit a laskat tu krásu kolem budou moje oči.

Lístky na stromech se pomaloučku rozvinou,
já kochat se budu každou novou květinou
a první ptačí píseň až se rozezní,
to kvůli ní já vstanu, než se rozední.

Hledat pak budu každé místečko,
kde ptáček v keřích zbuduje si hnízdečko,
vždyť jaká je to radost sledovat,
jak ptačí párek se umí o své mladé postarat.

A jaký zázrak je to pozorovat,
jak první ptáče z hnízda vylétne,
málokdy se mi podaří poznat,
kdy mládě od rodičů odlétne.

A sledovat ve větvích veverka,
jak skáčou z modřínu na smrk čiperky
a slyšet je proběhnout se po plechové střeše,
na to se mnou i můj choť třese.

Každého broučka, kterého v trávě objevím,
radostně okem svým pohladím,
jaro v nás všech nový život probouzí
a snad každého z nás znovu okouzlí.

*(Ze sbírky Cesty životem Marie Salavcová,
2012, Parkinson)*





