

ASOCIÁCIE POLIO V SR

Z obsahu:

1. Rozpočet AP na rok 2013
2. Nové poznatky o postpolio syndróme
3. Iniciatíva END POLIO NOW

1/2013

Ročník XVIII.

Milí priatelia!

Rok sa s rokom stretol a my sme vstúpili do ďalšieho roku nášho života. Hovorí sa, že si o rok starší. Avšak toto úslovie nemá rovnaký význam v každom období života. V mladosti si ho vôbec neuvedomujeme – čo je to rok sem, rok tam. Ale v starobe je to už niečo iné. Každý ďalší rok zvyšuje problémy – najmä tie zdravotné. Vynárajú sa otázky typu: to koleno sa už nezlepší? A čo moja chrbtica, už neprestane bolieť? Nuž aj takýto je život. Hovorí sa, že treba myslieť pozitívne. Nuž teda preladme na opačnú nôtu a povedzme si: verím, že v novom roku ma to koleno nebude strašiť a chrbtica bude slúžiť bez bolesti. Možno to pomôže aspoň v tom, že budeme hľadať možnosti ako odstrániť dané problémy.

Tiež si dávate novoročné predsavzatia? Slúbme si, že budeme myslieť naozaj pozitívne, že sa budeme tešiť na stretnutia s najbližšími, s priateľmi a v neposlednom rade aj na akcie, ktoré pre nás pripraví naša asociácia. Nie nadarmo sa hovorí, že život je príliš krátky na to, aby sme si ho skracovali nejakými nepríjemnosťami, hádkami, či nebodaj aj roztržkami medzi najbližšími osobami.

Chcem sa vám s niečím priznať, resp. vyjadriť vyznanie. Ako všetci viete, pred rokom nás s manželom postihlo veľké nešťastie. Žiaľ, jeho následky trvajú do dnešného dňa. Vtedy mi ihneď podal pomocnú ruku náš predseda. Bolo práve totiž obdobie obstarávania a zabezpečovania termínov na víkendový a rekondičný pobyt našej asociácie. Predseda mi chcel pomôcť tým, že ma odbremení od tejto práce. Nesúhlasila som, lebo práve táto práca mi pomáhala prekonávať stresy vznikajúce z danej situácie. Na jednej strane to bol dobrý pocit, že niekto mi chce pomôcť a na druhej som potrebovala zamestnať moju myseľ inými problémami, ako boli tie moje. A to boli problémy asociácie. Tu som cítila, že patríam do „našej rodiny“, ktorá ma potrebuje. Áno, chcem sa vyznať z toho, že podporou mi bolo po celý rok každé milé slovo, gesto od kohokoľvek z vás. Mnohí ste mi volali a ponúkali pomocnú ruku. Zato vám patrí moje **ĎAKUJEM**.

Milí priatelia, pôvodne som chcela tento môj príhovor smerovať do optimizmu pri vstupe do nového roku, ale nejako sa mi toto predsavzatie vymklo z rúk, resp. z pera. Preto na záver vám chcem zaželať, aby ste v ďalšom roku boli zdravší ako doteraz, aby ste sa tešili so svojimi blízkymi, aby ste využívali spoločné chvíle so svojimi partnermi – proste, aby ste zažili veľa radosti a ak aj prídu nejaké starosti – aby ste ich ľahko prekonali.

Toto všetko vám praje

Alica Suchá

Tvorba a čerpanie finančných prostriedkov AP v SR v roku 2012

PRÍJMY (Eur)

1. Účastnícke poplatky za víkendový pobyt Piešťany.....	3 440,00
2. Účastnícke poplatky za SRK Dudince.....	6 723,00
3. Členské príspevky.....	880,00
4. Finančné dary.....	200,00
5. Kreditný úrok.....	6,41
6. Daňové úrady – príjmy z 2 %.....	1 779,73

Príjmy spolu..... 13 029,14

VÝDAVKY (Eur)

1. Úhrada za víkendový pobyt a vrátenie poplatkov.....	4 829,00
2. Úhrada za SRK a vrátenie poplatkov.....	10 051,00
3. Úhrada za tlač Informátora.....	175,00
4. Kancelárske potreby.....	10,44
5. Poštovné.....	136,10
6. Poplatky Prima banke.....	73,30
7. Daň z kreditných úrokov.....	1,14
8. Ostatné náklady.....	310,32

Výdavky spolu..... 15 586,30

Rozpočet Asociácie polio v SR na rok 2013

Stav na bežnom účte k 31. 12. 2012 v Eur.....	9 860,27
Stav pokladne k 31. 12. 2012 v Eur.....	143,48

PREDPOKLADANÉ PRÍJMY v Eur

Členské príspevky.....	900,00
Účastnícke poplatky za víkendový pobyt (45 osôb).....	2 700,00
Účastnícke poplatky za SRK (55 osôb).....	12 650,00
Predpokladané príjmy z 2 % z dane z príjmov.....	1 800,00
Úroky.....	5,00
Finančné dary.....	200,00

Príjmy spolu..... 18 255,00

PREDPOKLADANÉ VÝDAVKY v Eur

Úhrada za víkendový pobyt	3 060,00
Úhrada za SRK.....	14 399,00
Náklady na tlač Informátora (2 čísla).....	200,00
Poštovné	160,00
Zasadnutie Rady AP	150,00
Ostatné náklady (tel. karty, kopírovanie, overovanie, kancelárske potreby, registrácia na 2 % a iné).....	300,00
Daň z úrokov.....	1,20
Výdavky spolu.....	18 270,20

Plánované akcie na rok 2013

Vážení členovia Asociácie polio!

Tak ako po iné roky, aj v roku 2013 plánujeme uskutočniť dve obľúbené akcie našich členov. Prvou je májové víkendové stretnutie, ktoré sa uskutoční 10.-12. mája 2013 v hoteli Satelit v Piešťanoch. Toto miesto na naše tzv. „víkendovky“ sa stalo obľúbeným a prevažná väčšina účastníkov je s tým spokojná. Naše doterajšie pokusy o zmenu miesta víkendovky boli pomerne neúspešné a tak sme radšej ostali pri Piešťanoch.

Ďalšia letná akcia – sociálno-rekondičný pobyt bude už tiež v osvedčených Dudinciach v hoteli Hviezda. Malebné prostredie s krásnym parkom poskytuje vhodné možnosti na regeneráciu našich síl. Rekondičný pobyt sa uskutoční v termíne od 18. do 25. augusta 2013.

Horšia správa je už to, že na tieto pobyty budeme môcť prispieť oveľa menšou sumou, než v predchádzajúcich rokoch. Dôvod je jednoduchý: na 2 % z dane z príjmov sme dostali oveľa menšiu sumu, ako v minulosti. Spolu to bolo 1 780 €. Po dôkladnom zvážení je takýto výsledok: na víkendový pobyt prispejeme každému členovi 8 €, na rekondičný pobyt dostane každý člen príspevok vo výške 31,80 € (len pre porovnanie, minulý rok to bolo na člena 68 €).

Z toho všetkého vyplýva, že by sme sa mali lepšie snažiť pri získavaní darcov z 2 % z dane z príjmov, lebo je to náš jediný prílev finančných prostriedkov, ktorými môžeme prispieť našim členom.

Milí priatelia, verím, že využijete naše akcie na stretnutia s priateľmi.

a.s.

ČO NOVÉ V SZTP

Informácia o januárovom rokovaní Republikovej rady SZTP v Štúrove

Začiatkom roku (11. – 12. 1. 2013) sa v zariadení SZTP Relax v Štúrove konalo tradičné zasadnutie Republikovej rady a Republikovej kontrolnej komisie rozšírené o zamestnancov Republikového centra a Krajských centier SZTP.

Okrem bežných a tak povediac rutinných bodov (kontrola uznesení, informácie o ukončených projektoch a o podaných projektoch a i.) malo dvojdňové rokovanie na programe aj niekoľko závažnejších bodov. Dovolil by som si ich tu uviesť v poradí, ako o nich bola reč v Štúrove:

- Situácia okolo nehnuteľnosti na Narcisovej ul. 20 v Košiciach a záväzkoch Krajského centra SZTP v Košiciach voči Republikovému centru SZTP: Ide o dosť nešťastný „evergreen“, ktorý zamestnáva štruktúry SZTP na všetkých úrovniach už niekoľko rokov. Meritom veci je dávno započatá, ale stále nedokončená rekonštrukcia objektu, ktorý mal slúžiť potrebám KC SZTP a základným organizáciám v Košiciach a okolí. Záväzky zo strany KC SZTP Košice voči RC SZTP od r. 2005 dosiahli už výšku viac ako 10 tisíc €, na prestavbe objektu sa preinvestovalo už množstvo finančných prostriedkov, ale bez väčšieho efektu (objekt stále nie je možné využívať), navyše zatiaľ nič nenasvedčuje tomu, že by sa to malo v dohľadnej budúcnosti zmeniť. Úspechom nebola ani verejná zbierka vyhlásená na tento účel, keďže za niekoľko mesiacov jej trvania sa vyzbieralo len 119,19 € (!). Republiková rada uložila Republikovému centru SZTP opätovne podniknúť kroky vedúce k odpredaju nehnuteľnosti (za cenu 100 tisíc eur).
- Informácia o aktivitách Národnej rady občanov so zdravotným postihnutím: NROZP vzhľadom na nedostatok finančných prostriedkov v súčasnosti pracuje v krízovom režime, čo značne sťažuje jej situáciu, ak má plniť úlohu monitorovať plnenie Dohovoru OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím.
- Sociálno-rehabilitačné centrum RELAX Štúrovo: od jesene 2012 zariadenie nemá oprávnenie poskytovať sociálne služby v zmysle zákona č. 448/2008 Z. z. o sociálnych službách, z toho dôvodu Správna rada SRC SZTP Relax Štúrovo predložila Republikovej rade SZTP návrh na zmenu jeho názvu na „Pobytové zariadenie RELAX Štúrovo“. Zariadenie má od 1. 7. 2012 nového správcu (p. Dušan Matiašovský), ktorý sa zatiaľ vo svojej funkcii veľmi dobre osvedčuje a aj v rámci obmedze-

ných finančných možností podniká kroky na zlepšenie materiálneho vybavenia zariadenia. Správna rada odporučila Republikovej rade SZTP schváliť nový cenník za ubytovacie a pobytové služby.

**Cenník poplatkov za ubytovanie a poskytované služby na osobu a deň
platný na rok 2013 v SRC Relax Štúrovo, Vajanského 18
e-mail: sztprelax@mail.t-com.sk, tel.: 036/7524038, fax:036/1752 40 46**

Január – marec	4,00 €
Apríl – máj.....	5,00 €
Jún – august	7,00 €
Deti od 3 do 15 rokov	2,00 €
Deti od 3 do 15 rokov v mesiaci jún – júl – august.....	5,00 €
Deti do 3 rokov.....	zdarma
September.....	6,00 €
Október – december.....	4,00 €
Obed možno objednať za 3,20 €	
Daň pre mesto: celoročne	0,55 €/deň
Deti a mládež do 18 rokov daň neplatia	

Dĺžka pobytu je v právomoci správcu. So zmenou názvu a kategorizácie zariadenia súvisí aj zmena jeho štatútu, v ktorom sú upravené ďalšie podrobnosti fungovania a prevádzky tohto zariadenia. Ak RELAX na Vajanského ul. v Štúrove ešte nepoznáte, ODPORÚČAME! Štúrovo a okolie ponúka množstvo zaujímavých miest, možností relaxácie a kúpania v termálnych a celoročne prevádzkovaných kúpaliskách, je odtiaľ na skok do Ostrihomu a jeho monumentálnej baziliky...

- RR SZTP prerokovala aj informáciu o aktivitách na medzinárodnej úrovni, podrobnejšie o tom píšeme ďalej.
- Medzinárodný deň osôb so zdravotným postihnutím sa v roku 2013 uskutoční v Lučenci v dňoch 4. – 6. júla, organizačnej úlohy sa ujalo Okresné centrum SZTP, predpokladá sa účinná spolupráca s mestom Lučenec i VÚC v Banskej Bystrici. Na MDOZP by sa malo zúčastniť cca 130 osôb, vrátane sprievodcov a organizátorov, RR SZTP odsúhlasila účasť poplatok vo výške 25 € na osobu.

Ďalšie informácie zo SZTP:

- SZTP aj v tomto roku organizuje výstavu pod názvom „Svet ako ho vidíme my“, jej ďalší ročník sa uskutoční v Košiciach a Michalovciach.

Prvé kolo by malo prebehnúť na Magistráte mesta Košice v termíne od 20. mája do 19. júna 2013, druhé kolo v Zemplínskom múzeu v Michalovciach od 2. do 30. septembra 2013. Členovia SZTP môžu vystavovať výrobky z dreva, prútia, drôtu, z textílií a iných materiálov. Tieto sa budú zhromažďovať na RC SZTP v Bratislave. **AK MÁTE DOMA V SKRINIACH, NA POVALE, V ZÁHRADNÝCH DOMČEKOCH ČI NA INÝCH MIESTACH AKÉKOLIEK VÝSLEDKY SVOJICH UMELECKÝCH SNAŽENÍ, NEVÁHAJTE A DAJTE NÁM O NICH VEDIEŤ, SPOLOČNE POTOM POROZMÝŠLAME, AKO ICH DOPRAVIŤ NA MIESTA VÝSTAV.**

- Na ďalší ročník Kremnickej barličky už tiež môžete posilať predbežné prihlášky. Stačí sa prihlásiť mailom na RC SZTP (bariery@sztp.sk, sztp@sztp.sk). Účastníci predchádzajúcich ročníkov vyslovili želanie, že túto akciu by bolo lepšie uskutočniť začiatkom prázdnin, keďže v septembri býva v Kremnici sychravo a chladno. Predbežný termín je určený na posledný júnový týždeň – 28 – 30. jún 2013, nie je to však ešte definitívny termín. Zúčastniť sa možno naozaj rôznorodo – básňou, piesňou, rozprávaním...

(šg)

Podakovanie odborovému zväzu Sloznaft za finančný dar

Asociácia polio v SR – RŠO SZTP úprimne ďakuje Odborovému zväzu Sloznaft – OVZOECHOZ pri Sloznaft, a.s. za finančný dar, ktorým prispel našej asociácii.

Zároveň ďakujeme všetkým, ktorí nám v roku 2012 venovali 2 % z dane z príjmov.

Svetový deň osôb so zdravotným postihnutím

Dňa 29. novembra 2012 sa konala v reprezentačných priestoroch NRSR konferencia pri príležitosti Svetového dňa osôb so zdravotným postihnutím pod záštitou NROZP v SR.

Konferenciu s názvom „Budovanie kapacity organizácií osôb so zdravotným postihnutím pre efektívnejšiu účasť na implementácii dohovoru o právach osôb so zdravotným postihnutím a na legislatívnych procesoch“ zahájil predseda *p. Mamojka* a privítal hostí.

Rokovanie konferencie pomocou telemostu pozdravil poslanec Európskeho parlamentu *p. Mikolášik* a prisľúbil pomoc pri presadzovaní opráv-

nených požiadaviek osôb zdravotne postihnutých aj na pôde EP v Bruseli.

P. Rebáková pripomenula potrebu dosadzovania ľudí so zdravotným postihnutím do komisií k pripomienkovým konaniam projektov občianskych vybaveností v zmysle Dohovoru o ochrane zdravotne postihnutých. Tento dohovor síce na papieri existuje, ale v praxi sa dodržiava veľmi málo, ba až vôbec.

Tiež pripomenula, že hoci na Slovensku máme okolo dvadsať organizácií pre zdravotne postihnuté osoby, máme iba niekoľko profesionálnych pracovníkov, ktorí nie sú bez pomoci dobrovoľníkov schopní obsiahnuť širokú agendu v tejto problematike, (hlavne v spracovávaní projektov k štrukturálnym fondom). Vzhľadom na neustále znižovanie príspevkov a dotácií hrozí pomalý zánik organizácií, čo by bola nesmierna škoda pre zdravotne postihnutých občanov v našej republike, ktorá sa chváli sociálnym myslením.

Zo zahraničných hostí vystúpili *p. Javier Guemes* ako zástupca European Disability Forum s rozsiahlym príspevkom o možnostiach využívania Európskych štrukturálnych fondov a vyzval naše organizácie k aktívnejšiemu využívaniu týchto fondov v rokoch 2014 až 2020.

P. Ersebet Földesi vo svojom vystúpení prezentovala prehľad implementácie dohovoru na európskej úrovni od roku 2006.

Vo veľmi rozsiahlej diskusii postupne vystúpili:

– *p. Dubovcová* ako verejný ochranca ľudských práv prisľúbila, že bude aktívnejšie sledovať presadzovanie dohovoru a prednostne bude riešiť problémy zamestnanosti osôb so zdravotným postihnutím a dodržiavanie ich práv voči verejným inštitúciám;

– *p. Procházka* ako zástupca ministerstva zahraničných vecí poukázal na možnosť obsadenia funkcie do komisie OSN pre ľudské práva a prisľúbil, že bude presadzovať experta z radov osôb so zdravotným postihnutím do tejto funkcie;

– *p. Šebová* ako zástupca ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny vyzvala NROZP o ustanovenie zodpovednej kontaktnej osoby pre styk s ministerstvom. Z titulu svojej funkcie bude sledovať aktivity v oblasti implementácie dohovoru;

– *p. Zátka* ako zástupca ministerstva dopravy predstavil plán riešenia dopravy v zmysle partnerskej dohody s NROZP a finančnej podpory z fondov EÚ;

– *p. Nižňanská* ako poslankyňa za OLaNO bude aj v parlamente presadzovať oprávnené požiadavky osôb so zdravotným postihnutím;

– *p. Měchura* z NROZP upozornil na technickú nemožnosť na získanie

500 podpisov za veľmi krátky čas na presadenie našich oprávnených pripomienok v legislatívnom procese k pripravovaným zákonom s dosahom na osoby so zdravotným postihnutím.

V závere diskusie p. Mamojka poukázal na vysokú náročnosť získania finančných prostriedkov zo štrukturálnych fondov na technickú dostupnosť a bezbariérovosť. Pri súčasnom personálnom obsadení je to takmer nemožné. Aj preto opäť vyzval na zvyšovanie kapacity organizácií na všetkých úrovniach a aby dokonalejšie využívali možnosti v monitorovacích výboroch vo verejnej správe.

Na záver konferencie podakovala p.Reháková prednášajúcim za prezentácie (ktoré budú umiestnené na webovej stránke NROZP), diskutujúcim za podnetné diskusné príspevky a ostatným účastníkom konferencie za účasť.

Stilhammer Miloš

Európska únia polio (European Polio Union, EPU) a Svetová únia zdravotne postihnutých (World Disability Union, WDU)

Naše členstvo v EPU je dnes už realitou, v máji to bude rok, čo sme sa stali členmi tejto európskej organizácie. Ako sme písali už v predchádzajúcom čísle Informátora, EPU dnes združuje celkom 21 organizácií z 15 krajín Európy, je tu však silný záujem mať členov zo všetkých krajín nielen Európskej únie, ale aj celej Európy. Napomôcť by tomu mala aj kancelária EPU, ktorá by mala byť zriadená v Bruseli a ktorej úlohou má byť prostredníctvom euroúradníkov zo všetkých krajín získať kontakty na organizácie združujúce ľudí s polio. Nemenej významnou úlohou je ale aj lobiť v orgánoch Európskej únie v prospech ľudí s polio, najmä pokiaľ ide o opatrenia v oblasti zdravotnej a sociálnej starostlivosti. Tých 700 tisíc ľudí s polio, ktorí dnes v Európe žijú, si takúto iniciatívu aj zasluhuje a veríme, že sa trochu z tejto pozornosti dostane aj nám na Slovensku.

Najbližšie valné zhromaždenie EPU sa bude konať v dňoch 19. – 20. októbra 2013 v Írsku, ešte uvidíme, či sa ho zúčastní aj niekto od nás.

Pred niekoľkými dňami zástupcov jednotlivých členských organizácií oslovil p. *John McFarlane* s prosbou preložiť do svojho jazyka text banneru na webstránke EPU (www.europeanpolio.eu), ktorý by sa mal objaviť v krátkom čase na úvodnej stránke. Trochu som sa s tým potrápil, v slovenčine to bude vyzerať nasledovne:

Pokúšame sa komunikovať s celou Európou, podporujeme členské orga-

nizácie. Dvíhame svoj hlas v prospech boja za nezávislosť, dôstojnosť a úctu pre tých, ktorí prekonali poliomyelitídu a tých s postpoliomyelitickým syndrómom.

Kvôli úplnosti však pripájam aj pôvodný anglický text:

Reaching out across Europe, empowering member organisations. Giving a single voice to fight for independence, dignity and respect for polio survivors and those with Post Polio Syndrome.

Ešte niekedy v novembri mi napísala p. Margret Embry z Belgicka, členka rady a hospodárka EPU, či by sme nemali záujem o jednu knihu o postpoliomyelitickom syndróme, ktorej anglický preklad pod názvom „Aspects of Post-Polio Syndrome“ (Aspekty postpolio syndrómu) nedávno vyšiel v Nemecku. Neváhali sme a poslala nám jeden výťažok zadarmo. Knihu napísal lekár Peter Brauer (nar. 1937), člen Polio Selbsthilfe e. V., jednej z troch nemeckých organizácií zastrešených v EPU, sám obrnár. Ako lekár sa špecializoval na iné oblasti medicíny, posledných desať rokov však už ako dôchodca zasvätil svoje úsilie intenzívnemu štúdiu a vedeckému bádaniu „našej“ témy a výsledky svojho úsilia následne publikoval v podobe krátkych, ale veľmi hutných odborných článkov. Kniha v rozsahu cca 220 strán obsahuje všetky tieto texty, ide pritom o množstvo veľmi odborne fundovaných a aktuálnych pohľadov na problematiku poliomyelitídy a postpoliomyelitického syndrómu. Publikácia obsahuje celkom 27 kapitol, je v nej aj niekoľko príloh s praktickými radami a odporúčaniami tak pre nás obrnárov, ako aj pre lekárov, fyzioterapeutov, tých, čo financujú kúpeľnú starostlivosť a ďalších.

Publikáciu považujeme za veľmi užitočnú aj v našich končinách – spolu so Zuzkou Baranovou a možno aj v spolupráci s českou Asociáciou polio sa budeme snažiť postupne vám prinášať preklady vybraných a pre nás najzaujímavejších kapitol. Veríme pritom, že nám pomôžu prekonávať bariéry nepochopenia (a nevedomosti) v radoch odbornej verejnosti u nás. Samozrejme, ak by sa medzi vami našiel niekto ďalší, kto by si tiež trúfal niečo preložiť, budeme sa tomu len tešiť, pôjde nám to rýchlejšie. Tu by som ešte rád dodal, že publikáciu by sme si prípadne mohli objednať (za 20 €) aj v pôvodnej, nemeckej verzii.

Pokiaľ ide o WDU, zdá sa, že pohyb tu až taký intenzívny nie je, ale možno je to len môj dojem. Republikové centrum SZTP (SZTP je zakladajúcim členom WDU) dostáva množstvo e-mailov od organizačného výboru, ale aj od predstaviteľov tejto svetovej organizácie, väčšinu z nich mi potom posúvajú, keďže ešte na zjazde v Komárne sme sa dohodli, že v RR SZTP sa budem snažiť zastrešiť problematiku medzinárodnej spolupráce a aktivít

SZTP v zahraničí. Zvýšené množstvo e-mailov je badateľné najmä v posledných týždňoch, čo súvisí s prípravou valného zhromaždenia WDU, ktoré sa uskutoční v dňoch 5. – 6. apríla v Istanbule. Republiková rada SZTP na svojom januárovom zasadnutí odsúhlasila, že na tomto zhromaždení zástupcov členských organizácií WDU sa za SZTP zúčastní ja. O priebehu zhromaždenia vás budem informovať v najbližšom čísle Informátora, prípadne aj na našej internetovej stránke.

Štefan Grajcár

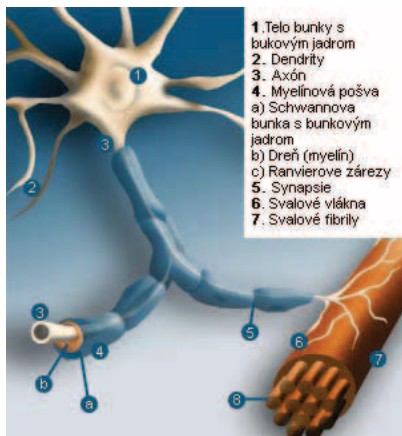
NOVÉ POZNATKY O POSTPOLIO SYNDRÓME

Poliomyelitída (detská paralýza) je spôsobená vysoko infekčným vírusom. Polio vírus všeobecne postihuje nervové vlákna (*obr. 1*), tzv. alfa motorické neuróny alebo motoneuróny uložené v predných rohoch miechy, ale ničí aj centrá predlženej miechy a tiež napadá motorickú kôru mozgu. Tieto motoneuróny vedú vzruchy medzi miechou a svalmi.

Vírus detskej obrny je výhradne neurotropný, čo znamená, že napadá iba nervové bunky, a práve táto vlastnosť z neho robí najnebezpečnejší vírus. Vírus vstupuje do motoneurónu, množí sa v ňom a nenávratne ho poškodí. Toto poškodenie následne vyvolá zápal v danej oblasti, ktorý však poškodí väčšiu oblasť miechy či mozgu ako samotný vírus, preto je nález obrny väčší, ako by odpovedalo lokalizácii vírusu. Organizmus sa bráni proti tomuto vírusu v začiatočnom štádiu ochorenia tvorbou špecifických protilátok. Vírus je postupne zneškodnený, zápal ustupuje a rozsah obrny sa postupne znižuje. Problémom však ostáva, že už ťažko poškodené nervové vlákna sa nedokážu obnoviť a zregenerovať, a preto po akútnom ochorení zostávajú trvalé následky v podobe obrny svalov. Iba časť neurónov sa zotaví. Tie potom vytvárajú nové výbežky (tzv. terminálne, koncové axóny), ktoré vedú nervové signály ku svalovým vláknam. Vytvárajú sa aj nové nervové spojenia k svalovým vláknam, ktoré boli pôvodne inervované vláknami odumretých neurónov (*obr. 2 – recovery*).

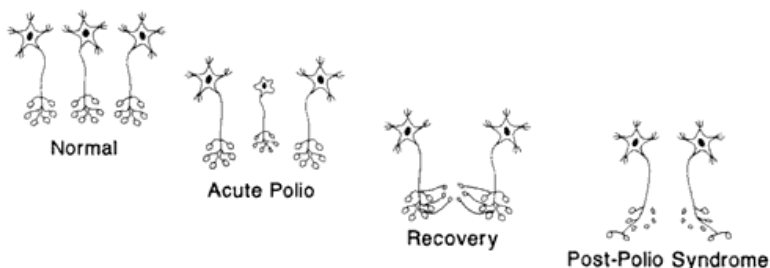
Je evidentné, že rozsah ochorenia sa u jednotlivých osôb veľmi líši. Niektorí má len minimálne postihnutie, iní zas stredne ťažké až ťažké, poškodzujúce viaceré končatiny a u niektorých, hlavne s postihnutím dýchacích svalov, môže nastať smrť.

Rozsah poškodenia závisí od samotného jedinca, jeho genetickej predispozície, obranyschopnosti a na druhej strane od virulencie vírusu. Je známe, že choroba prebieha oveľa agresívnejšie u osôb, ktorí sa v inkubačnom období infekcie veľa fyzicky namáhali a preťažovali.



Obr. 1. Nervová bunka

Vznikajú tak mimoriadne veľké neuronové „motorické jednotky“. Za normálnych podmienok jeden neurón inervuje asi tisíc svalových buniek (obr. 2 – *normal*). V procese obnovenia poškodenia v dôsledku infekcie sa tento počet zvyšuje na 5 až 10 tisíc (obr. 2 – *recovery*). Zostávajúce motoneuróny sú teda zatažované podstatne viac ako pôvodné.



Obr. 2. Nervové bunky zdravé (*normal*), pri akútnej obrne (*acute polio*), počas uzdravovania (*recovery*) a pri postpolio syndróme

Druhým kompenzačným mechanizmom je zväčšovanie svalových buniek, pokiaľ sú pravidelne zatažované a trénované. Týmito oboma mechanizmami sa dosiahne plné obnovenie svalovej funkcie aj u osôb, u ktorých bolo pôvodne zničených 50 % všetkých motorických neurónov. Reparačný proces ale nikdy nie je definitívny. Nepretržite dochádza k stratám a obnovovaniu jednotlivých koncových výbežkov neurónu. Ak sa tempo „remodelovania“ spomalí, alebo niektoré výbežky nie sú obnovené, začne sa vyvíjať postpoliomyelitický syndróm.

Postpoliomyelitický syndróm. (PPS) je neurodegeneratívne ochorenie. Postihuje obrnárov približne 15 až 40 rokov po zotavení sa z akútneho prvotného infikovania vírusom. Všeobecne sa akceptuje teória o tzv. „nervovej únave“, pri ktorej dochádza k poškodeniu zvyškových motorických neurónov v dôsledku dlhodobého, niekoľkoročného preťaženia kontinuálnou kompenzáciou a remodelovaním nových vlákien, čo vedie k ich postupnému poškodeniu.

Do úvahy treba zobrať aj fakt, že aktivita motorických neurónov sa znižuje aj vekom, hlavne po 60. roku života. Za ďalšie príčiny vzniku PSS sa označuje niekoľkoročná perzistentná infekcia v organizme a vplyv rôznych chemikálií z prostredia.

PPS sa diagnostikuje na základe detailnej anamnézy a kompletného lekárskeho vyšetrenia. Neexistuje doposiaľ špecifický laboratórny test na jednoznačný dôkaz ochorenia. Nápomocnými sú laboratórne testy (napr. svalový enzým kreatínkináza), magnetická rezonancia (MRI), elektromyografické vyšetrenie (EMG), vyšetrenie počítačovou tomografiou (CT), ultrazvukové vyšetrenie, prípadne histologické vyšetrenie z biopsie postihnutého svalu.

PPS sa považuje za sekundárne ochorenie, ktoré má tieto fázy:

1. infekcia vírusom detskej obrny,
2. zlepšenie stavu po prekonaní akútnej fázy ochorenia,
3. stabilizačná fáza trvajúca najmenej 10 rokov,
4. akútne alebo nové ochorenia, vznikajúce postupne, alebo všeobecné zhoršenie stavu.

Príznaky naznačujúce vznik PPS predstavujú nadmernú únavu už pri minimálnej telesnej aktivite (v 85 % prípadoch) vyčerpanosť, novú svalovú slabosť a atrofiu (35 %), progresívne svalové, kĺbové a nervové bolesti (80 %), intolerancia chladu (45 %), ťažkosti pri prehĺtaní, poruchy spánku (možné spánkové apnoe), problémy po anestéze (napr. s dýchaním). Nastávajú ďalšie možné problémy s bežnou aktivitou v dennom živote: 75 % pacientov udáva problémy pri chôdzi, 70 % má ťažkosti pri chôdzi do schodov a 40 % pri obliekaní. Slabosť môže postihnúť aj svaly, ktoré dovtedy neboli očividne postihnuté obrnou. V tomto štádiu sa neodporúča rehabilitačná liečba zameraná na aktívne telesné cvičenie a namáhanie svalov, pretože môže viac poškodiť a urýchliť degeneratívny proces.

Aké sú faktory zvyšujúce riziko vzniku PPS:

1. vážnosť iniciálneho ochorenia – čím ťažšia bola akútna infekcia, tým skôr môžu vzniknúť príznaky PPS;
-

2. vek a začiatok iniciálneho ochorenia – ak obrna vznikla v mladosti alebo v dospelom veku, šanca vývoja PPS sa zvyšuje. Lepšiu prognózu majú obrnári, ktorí ochoreli v ranom detskom veku;
3. uzdravenie – dlhšia uzdravovacia fáza po akútnom ochorení zvyšuje riziko vzniku PPS;
4. telesná aktivita – nadmerná telesná aktivita a záťaž až do bodu vyčerpania a únavy zvyšuje riziko PPS;
5. pohlavie – ženy nesú väčšie riziko PPS.

Komplikácie PPS

Aj keď PPS nie je život ohrozujúce ochorenie, ťažká svalová slabosť môže viesť k istým komplikáciám, akými sú:

1. pády – svalová slabosť môže byť príčinou straty rovnováhy, pádov a zlomenín, napr. bedrového kĺbu a to môže viesť k ďalším komplikáciám;
2. podvýživa, dehydratácia, zápal pľúc – obrnári, ktorí majú bulbárnu obrnu poškodzujúcu nervy vedúce ku žuvacím a hltacím svalom, mávajú ťažkosti pri jedení a prehltaní, čo môže vyústiť do nedostatočnej výživy a dehydratácie, ako aj do respiračného zápalu pľúc (napr. pri inhalácii časti potravy alebo žalúdočnej kyseliny do pľúc);
3. akútne respiračné zlyhanie – slabosť bránice a svalov hrudníka bráni hlbokému dýchaniu a kašľu, čo môže viesť k nazhromaždeniu tekutiny a hlienu v pľúcach. Obezita, fajčenie, deformity chrbtice, dlhodobá imobilita, celková anestéza a niektoré lieky môžu znižovať schopnosť dýchania, čo vyústi k akútnemu respiračnému zlyhaniu. Výrazne poklesne hladina kyslíka v krvi, nastáva hypoventilácia. Pacienti sú odkázaní na ventilačnú liečbu;
4. osteoporóza – dlhodobá inaktivita a imobilita sú často spojené s prediutím hustoty kostí a osteoporózou u oboch pohlaví rovnako. Obrnári majú byť vyšetrení na osteoporózu.

Liečba:

Odporúčajú sa nasledovné terapeutické metódy: klasická masáž, termoterapia, trakcie na stole, logo terapia, ergo terapia, balneo terapia, terapia bolesti, respiračná terapia, relaxačná terapia. Z fyzikálnych liečebných metód na neurologickom podklade sa odporúča Vojtova metóda, Bobatova metóda, Brunkowej metóda.

Akých liekov sa treba vyvarovať?

U PPS je vhodné vyvarovať sa nasledujúcich liekov: narkotiká, myorelaxanciá, psychoaktívne látky, beta-blokátory, nesteroidné antireumatiká,

niektoré antibiotiká (aminoglykozidy, tetracyklíny, ciprofloxacín, levofloxacín, moxyfloxacín), fibráty (antilipemické lieky), statíny (lieky na znižovanie cholesterolu), antialergiká a Novalgin. Neznamená to striktné sa im vyhýbať, avšak ich dávka by sa mala redukovať už na začiatku liečby.

Proti bolesti je vhodný aspirín a paracetamol.

System pravidla DVA u PPS:

1. liek má byť rozdelený na dve dávky,
2. pooperačná arteficiálna respirácia má trvať dvakrát dlhšie ako u zdravých jedincov,
3. boj proti bolesti je dvakrát dlhší v porovnaní so zdravými ľuďmi,
4. obdobie uzdravenia a zotavenia pred prepustením z nemocnice (schopnosť chôdze) sa musí rátať dvakrát dlhšie ako normálne, ako aj čas návratu do normálu je dvakrát dlhší.

Ako možno PPS zabrániť?

Odporúča sa telesné šetrenie, dobrý spánok, dodržiavať vyváženú stravu, vyhnúť sa nezdravým návykom (fajčenie, prejedanie), dodržiavať predpísaný cvičebný program. Vhodné je používať kompenzačné pomôcky. Neodporúča sa cvičiť a telesne namáhať do vyčerpania, bolesti až slabosti.

MUDr. Zuzana Baranová, PhD

Iniciatíva END POLIO NOW

Začalo sa to celkom zaujímavo – v piatok 8. februára mi Monika Bednárová poslala tento link http://www.webnoviny.sk/zdravie/priecelie-carltonu-sa-rozžiari-na-pomo/623888-clanok.html?from=panel_plainarticle s dovetkom „...našla som na FB...“. Odkaz ma priviedol k článku na portáli webnoviny.sk s dátumom 5. 2. 2013, ktorý by som si tu dovoľil citovať v plnom znení:

„Priecelie Carltonu sa rozžiari na pomoc deťom s obrnou

Autor: SITA, 5. februára 2013 16:58

Členovia bratislavských Rotary klubov sa v sobotu zídu na reprezentáčnom plese, kde chcú získať prostriedky na završenie svojho projektu, ktorého cieľom je úplne vymazať detskú obrnu z mapy sveta.



Ilustračné foto: rotarypolioplusindia.org

BRATISLAVA 5. februára (WEBNOVINY) – V sobotu 9. februára upúta pozornosť okoloidúcich rozžiarené priečelie bratislavského Radisson Blu Carlton Hotela.

Po celý večer im cestu cez Hviezdoslavovo námestie bude osvetľovať jednoduchý červenožltý nápis END POLIO NOW, ktorý symbolizuje globálny humanitárny projekt svetového spoločenstva Rotary International.

Projekt v roku 1985 spoločne vyhlásilo viac ako 30-tisíc Rotary klubov pôsobiacich po celom svete spoločne so Svetovou zdravotníckou organizáciou (WHO), Detským fondom OSN (UNICEF) a Americkým centrom pre kontrolu a prevenciu chorôb (CDC).

V tom čase bolo poliomyelitídou (skrátene tiež polio), jednou z najrozšírenejších a najobávanejších foriem detskej obrny, postihnutých 128 krajín sveta. Rotariáni odvtedy zabezpečovali finančné zdroje pre tento projekt a zúčastňovali sa ako dobrovoľníci očkovacích kampaní v postihnutých oblastiach.

Náklady na realizáciu projektu, vrátane príspevku Nadácie Billa a Melindy Gatesovcov, za toto obdobie dosiahli takmer 600 miliónov amerických dolárov. Zásluhou tohto projektu sa v súčasnosti poliomyelitída vyskytuje už iba v troch krajinách sveta. V rámci projektu bolo v rôznych regiónoch vybudovaných 146 očkovacích staníc, ktoré po splnení svojej úlohy dnes slúžia ďalším zdravotníckym účelom.

Členovia bratislavských Rotary klubov sa v sobotu zídu v Radisson Blu Carlton Hoteli na verejnom reprezentačnom plese, aby z výťažku zo vstupného, tomboly, sponzorských darov i ďalšími spôsobmi získali príspevok na zavŕšenie projektu a dosiahli tak úplné vymazanie detskej obrny z mapy sveta. Bratislava sa tak stane po Sydney, Londýne, Chicagu, Montreale, Buenos Aires a ďalších metropolách 21. mestom, kde rotariáni prezentujú svoj projekt takýmto spôsobom.

Detská obrna je vírusové infekčné ochorenie, ktoré môže skončiť ochrnutím (najčastejšie dolných končatín) s trvalými následkami na celý život. Ak dôjde k postihnutiu dýchacích a hltacích svalov, môže byť dokonca smrteľná. Jediným prenášačom detskej obrny je človek, preto je možné toto ochorenie úplne potlačiť. Vakcína proti obrne bola vyvinutá v 50. rokoch 20. storočia a bezprostredne po zavedení vakcinácie sa v mnohých industrializovaných krajinách okamžite znížila frekvencia výskytu tohto ochorenia.

Agentúru SITA informoval Lubomír Kmec zo spoločnosti HI-Reklama.“

Nasledujúci deň, 9. februára, sme sa vybrali so svojou polovičkou Gizkou obzrieť si Hviezdoslavovo námestie a najmä to „rozžiarené priečelie bratislavského Radisson Blu Carlton Hotelu“, na ktorom sa mal premietat „jednoduchý červenožltý nápis **END POLIO NOW**“. Bolo niečo po pol deviatej večer, vonku bolo celkom slušne pod nulou, čo však bolo najdôležitejšie, správa neklamala, na priečelí hotela sa naozaj premietal žltobielo-červený neustále sa točiaci kruh s uvedeným nápisom END POLIO NOW (doslovný preklad: „Skončíte polio teraz“, volnejšie však „Skoncuje sa polio teraz“). Pokus odfotografovať si to so štandardným fotoaparátom nám pri tej zime nevyšiel, podarilo sa nám však zaznamenať nejakú stopu aspoň fotoaparátom v mobile, tuhla je výsledok:



I keď sme na námestí v tom čase boli jedni z mála ľudí, čo sa tam pohybovali, celkom sa nám to páčilo, tým, že sa ten nápis neustále otáčal, malo to svoju dynamiku a mohlo to zaujať. Kto vie, čo si o tom mysleli náhodní a nezasvätení okoloidúci, bolo by zaujímavé osloviť ich s otázkou čo si o tom myslia, či nebodaj, čo vedia o nejakom (nejakej?) polio.

Nuž, až také smelé plány sme nemali, napadla mi ale iná, pripúšťam však, že trochu uletená myšlienka – ísť sa pozrieť priamo do hotela a pokúsiť sa skontaktovať s niekým z Rotary clubu International Bratislava s

cieľom predstaviť mu našu Asociáciu polio v SR a informovať o tom, že polio je dnes prítomné nielen v krajinách tretieho sveta (pričom na jeho eradikáciu sa táto kampaň už niekoľko rokov sústreďuje), ale že obeť polio máme aj tu u nás na Slovensku, že je nás, žiaľ, celkom dosť, ale že sme aj celkom životaschopní a na rozdiel od absolútnej väčšiny ostatných (vrátane našich odborných i posudkových lekárov) vieme až veľmi dobre, čo to polio je a aké „radosti“ nám všetkým dennodenne prináša...

Prostredníctvom personálu recepcie hotela som sa pokúsil vyvolať niekoho z organizátorov reprezentačného plesu zasväteného tak trochu i „našej“ diagnóze, bol však akurát čas podávania slávnostnej večere, tak som to vzdal, navyše, nebol som oblečený primerane takémuto podujatiu a miestu.

Nevzdal som to však úplne – o pár dní na to som sa rozhodol osloviť p. Ing. Balážika, prezidenta Rotary Club International Bratislava, a podakovať sa mu za túto v našich končinách veľmi ojedinelú iniciatívu. Veľmi ma následne potešilo, že jeho odpoveď na môj e-mail prišla ešte v ten istý deň. Dovoľujem si tu uviesť našu vzájomnú korešpondenciu v plnom znení:

(13. február 2013 0:16)

Ing. Michal Balážik, prezident

Rotary club Bratislava International

ROTARY INTERNATIONAL DISTRICT 2240

Vážený pán prezident,

s potešením som prijal správu o tom, že Rotary club Bratislava International sa pripojil k celosvetovej iniciatíve Rotary International a boj za eradikáciu detskej obrny z mapy sveta podporil na svojom ostatnom podujatí 9. februára t. r. na reprezentačnom plese bratislavských Rotary klubov v priestoroch hotela Radisson Blue Carlton.

Dovoľujem si Vás osloviť ako predseda Asociácie polio v Slovenskej republike, organizácie založenej v r. 1992, združujúcej ľudí, občanov SR, ktorí v ranom detstve prekonali detskú obrnu, poliomyelitídu. Naším základným cieľom je pomáhať svojim členom pri formulovaní a tlmočení ich oprávnených požiadaviek a pomáhať im pri riešení ich sociálnych, ekonomických, zdravotných, pracovných a spoločenských potrieb a záujmov (viac tu: <http://polio-sk.webnode.sk/o-nas/>). Dnes sa zaraďujeme medzi tzv. polio survivors, ktorých počet len v Európe sa odhaduje na 700 tisíc. Asociácia polio v SR je občianske združenie zastrešené Slovenským zväzom telesne postihnutých (www.sztp.sk), v rámci ktorého má status republikovej špecifickej organizácie. V súčasnosti máme 380 členov, čo je asi jedna pätina všetkých, ktorí s diagnózou poliomyelitídy a/alebo postpoliomyelitického syndrómu dnes žijú na území Slovenskej republiky. Aso-

ciácia polio v SR úzko spolupracuje s Asociácií polio ČR, naša organizácia je od r. 2012 tiež členom European Polio Union (www.europeanpolio.eu). Ako z kontextu vyplýva, polio je dnes prítomné aj u nás, nielen v krajinách tretieho sveta – kým sa však v tomto geopriestore stretávame s ľuďmi s následkami po poliomyelitíde, menej rozvinuté krajiny čelia akútnemu a pomerne častému výskytu tohto ochorenia.

Vážený pán prezident,

chcel by som sa Vám poďakovať za vynaložené úsilie a pomoc v prospech myšlienky vyjadrenej heslom END POLIO NOW a tiež vyjadriť presvedčenie, že toto úsilie prinesie svoj efekt v podobe eradikácie poliomyelitídy na celom svete. Tu by som si dovoľil spomenúť, že polio bolo na území bývalého Československa eradikované pred viac ako 50 rokmi (posledný prípad bol zaznamenaný v r. 1960) a uvedomujeme si, že k tomu, aby sa tak stalo aj v ostatných krajinách sveta, je potrebné prekonať ešte dlhú cestu. Bude však nepochybne o niečo kratšia, ako by bola bez pomoci a podpory iniciatív, akou je iniciatíva Rotary klubov po celom svete.

Záverom mi dovoľte, vážený pán prezident, vysloviť želanie predstaviť Vám činnosť našej Asociácie polio v SR aj osobne, či už na niektorom z vašich pravidelných stretnutí alebo spôsobom, ktorý uznáte za vhodný.

S úctou

*PhDr. Štefan Grajčár
predseda Asociácie polio v SR, RŠO SZTP
Žebrianska 7, Bratislava
stefan.grajcar@gmail.com, tel. +421 905 542 748*

P.S.: V sobotu večer pred deviatou som si bol pozrieť na Hviezdoslavovom námestí projekciu loga kampane END POLIO NOW na priečelí hotela, prostredníctvom personálu recepcie som sa dokonca pokúsil zistiť možnosť osobne kontaktovať niekoho z organizátorov reprezentačného plesu, keďže sa však v tom čase práve podávala večera, usúdil som, že to zrejme nie je najvhodnejšia chvíľa pre takúto aktivitu...

(13. február 2013 10:23)

Vážený pán predseda,

Váš e-mail nás Rotariánov veľmi potešil, a zároveň nám dodáva silu pri realizácii nášho celosvetového projektu End Polio Now. Som veľmi rád, že naša krajina Československo bola prvá, ktorej sa podarilo úspešne dokončiť eradikáciu pólia už v roku 1960, sme na to právom hrdí. Vďaka našim lekárom a neúnavnému úsiliu ako aj celoplošnému očkovaniu sa to podarilo. Rotariáni na celom svete si vzali za svoj cieľ zbaviť svet tejto ukrutnej

choroby. Od roku 1988, keď sa tento vírus nachádzal v 125 krajinách sveta, Rotariáni vyvinuli maximálne úsilie a s pomocou štedrých sponzorov ako aj zo svojich vlastných príspevkov vyzbierali stovky miliónov amerických dolárov na vakcíny a vakcináciu detí po celom svete. K dnešnému dňu evidujeme už len tri krajiny, kde sa tento nebezpečný vírus šíri. Sú to Afganistan, Pakistan a Nigéria. Boj s vírusom v týchto krajinách je ťažký aj kvôli náboženskému presvedčeniu, aj kvôli prebiehajúcim bojom v týchto krajinách, ako aj kvôli ťažkej dostupnosti v teréne a stálej migrácii obyvateľstva. V nedávnej minulosti dokonca došlo k zabitiu 8 dobrovoľníkov, ktorí pracovali na tomto projekte...

My Rotariáni však veríme, že sa nám podarí napriek všetkým prekážkam úspešne zlikvidovať túto zákernú chorobu, aby sa už nikto nemusel tohto vírusu obávať.

Vážený pán predseda, chcel by som Vás v mojom mene ako aj v mene všetkých Rotariánov pozvať na stretnutie a na spoločnú diskusiu. Som veľmi rád, že ste mali možnosť vidieť naše logo End Polio Now v Bratislave a zároveň Vám ďakujem za Váš povzbudzujúci email.

P.S.:

Dňa 5.2. sa konala v hoteli Radisson Blu tlačová konferencia organizovaná distriktnom Rotary 2240 na tému End Polio Now, za prítomnosti novinárov a televízie TA3. Za Rotary sa zúčastnili pán Guvernér distriktu, pán predchádzajúci guvernér, prezidenti 3 bratislavských Rotary klubov vrátane mňa, a člen vedenia distriktu, zodpovedný za tento projekt End Polio Now. Konferencia trvala takmer hodinu a pol, vďaka nemalkej pozornosti novinárov a množstvu otázok. Televízia TA3 v ten večer odvysielala príspevok na túto tému. Predpokladám, že v nastávajúcich dňoch a týždňoch uvidíme v médiách informácie z tejto tlačovej konferencie.

*Ing. Michal BALÁŽIK
prezident klubu RCI BA
Distrikt 2240*

* * * * *

Týmto by sme mohli uzavrieť informáciu o iniciatíve END POLIO NOW, na ktorej sa popri mnohých významných osobnostiach z celého sveta podieľajú aj stovky a tisíce klubov Rotary International, bokom pritom nestoja ani tie na Slovensku (aktuálne ich je 21). Veríme však, že v krátkom čase činnosť našej Asociácie polio v SR predstavíme členom klubov RI v Bratislave a že budeme môcť nadviazať aj dlhodobejšiu a obojstranne prospešnú spoluprácu.

P.S.:

Keď som pred pár dňami požiadal Ing. Balážika o súhlas s publikovaním našej vzájomnej komunikácie v našom Informátore, bez okolkov súhlasil a pripojil k tomu ešte aj nasledovný text: „...zároveň by som chcel poprosiť aj o Váš súhlas, rád by som našu korešpondenciu, resp. Váš list uverejnil v našom Rotariánskom časopise Good News, ktorý vychádza pravidelne 6x do roka, aby som motivoval prácu všetkých Rotariánov na poli eradikácie Polia a aby videli, že našu prácu vidia a oceňujú tí, ktorých sa to bezprostredne dotýka.“ Samozrejme, súhlasíme a tešíme sa na ďalšiu spoluprácu.

Štefan Grajčár

Zmeny v platnosti vodičských preukazov a vodičských oprávneniach po 65. roku života

Od 19. januára 2013 začali platiť pre motoristov nové pravidlá:

1. v otázke platnosti vodičských preukazov a to: vodičské preukazy vydané od 1. 1. 1993 do 30. apríla 2004 majú platnosť do 31. decembra 2023. Vodičské preukazy vydané od 1. mája 2004 do 18. januára 2013 sú platné do 31. decembra 2032;
2. ďalšou novinkou je aj to, že vodiči nad 65 rokov už nebudú musieť absolvovať povinnú zdravotnú prehliadku každé dva roky, ale len raz za 5 rokov. Vodiči, ktorí sú držiteľmi vodičských preukazov vydaných pred 19. januárom 2013, budú teda povinní podrobiť sa pravidelnej lekárskej prehliadke najskôr dva mesiace pred dosiahnutím veku 65 rokov a najneskôr do dvoch mesiacov po dosiahnutí veku 65 rokov života a potom každých päť rokov.

Nové poplatky za vodičský preukaz

Zmeny sa týkajú aj správnych poplatkov.

- Výmena vodičských preukazov vydaných pred 19. januárom 2013 bude stať namiesto 6,5 eura len 3 eura.
- Poplatok za obnovenie vodičského preukazu ako náhrady za stratený a poškodený je 13 eur.
- Ak ide o obnovenie vodičského preukazu ako náhrady za odcudzený preukaz, správny poplatok je 6,50 eura.

Zdroj: Plus JEDEN DEŇ, 16. januára 2013

Výmena preukazov „Fyzickej osoby s ťažkým zdravotným postihnutím“ a preukazov „Fyzickej osoby s ťažkým zdravotným postihnutím s potrebou sprievodcu“

Preukazy občana s ťažkým zdravotným postihnutím (ďalej „preukaz ŤZP“) a preukazy občana s ťažkým zdravotným postihnutím s potrebou sprievodcu (ďalej „preukaz ŤZP/S“) vydané podľa zákona účinného do 31. decembra 2008 platia len **do 31. decembra 2013** aj v prípade, že je na preukaze uvedená doba platnosti: „Bez časového obmedzenia“.

Preukazy sa vymieňajú od 1. 1. 2009, teda od účinnosti zákona č. 447/2008 Z. z. o peňažných príspevkoch na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov.

Výmena preukazov ŤZP a preukazov ŤZP/S prebieha na oddeleniach posudkových činností Úradov práce, sociálnych vecí a rodiny v mieste trvalého pobytu držiteľa na počkanie a bezplatne. K výmene je potrebné predložiť preukaz ŤZP alebo preukaz ŤZP/S, identifikačný preukaz a fotografiu veľkosti 3x4 cm.

Zdroj: www.upsvar.sk

Pred a po

Tak mi napadlo skonštatovať, bez socialistickej aj kapitalistickej ideológie, ako to bolo pred a po nežnej revolúcii v roku 1989. Vojnové besnenie v rokoch 1939-1945 malo na svedomí milióny ľudských životov, ale tiež aj dalo voľný priestor na šírenie vírusu polio. Možno teda povedať, že my, s následkami detskej obrny, sme vojnoví invalidi. Aj keď po vojne bolo treba znovu vybudovať zničené hospodárstvo štátu, predsa sa poskytli prostriedky na očkovanie proti tejto zákernej chorobe. Podarilo sa ju zastaviť okolo roku 1955. Mnohí sme potom boli dlhodobo liečení, bez platenia, v liečebných zariadeniach, zodpovedajúcich tej dobe. Vzdelávali sme sa a pracovali. Spoločnosť prechádzala zmenami, ktoré mali vplyv aj na jednotlivca. Zamestnanosť bola ústavou zaručená a nepracovať bolo trestné (pokiaľ na to neboli zdravotné alebo iné zákonom povolené dôvody). Mali sme skoro rovnaké platy (až na tých rovnejších z rovných), ale dalo sa žiť tak, že mladí ľudia sa nebáli mať deti a starí ľudia sa nebáli staroby. Spoločnosť sa ďalej vyvíjala, prechádzala väčšími, menšími peripetiami až dospela

do stavu, keď už bolo jasné, že musí prísť zmena. Nastalo pnutie, ktoré vyvrcholilo v novembri roku 1989. Zmenu sme nazvali nežnou revolúciou a očakávali sme, že k nám príde raj západu, tak ako nám ho ponúkali výklady a protagonisti nežnej. Uverili sme a zrejme aj tí protagonisti. Dovolím si citovať z prejavu Václava Havla z decembra 1989:

„Komunisté vás budú strašiť nezamestnanosťou, není to pravda, ničebo se nebojte. Dvacet let tvrdila oficiální propaganda, že jsem nepřitelem socialismu, že chcí v naší zemi obnovit kapitalismus, že jsem ve službách imperialismu, od něbož přijímám tučné výslužky, že chcí být majitelem různých podniků.“

Také vám sľubuji na svou čest, pokud se za mébo volebního období nezlepší životní úroveň, sám odstoupím z funkce. Pro mně není rozhodující, s jakým slovem jsou sociální jistoty spojované, ale to, jaké jsou. Já si představuji, že by měly být daleko větší, než jaké poskytovalo to, co mnozí nazývají socialismus.“

Netrvalo dlho a začali sme divoko budovať, „obnovovať“ kapitalizmus. My sme čelili postupnému obmedzovaniu pracovných príležitostí. A ako aj pred, tak aj po, sme ešte viac zmobilizovali svoje sily. Niektorí začali podnikat a do súčasnosti sa im darí, iným, využívajúc úroveň vzdelania, sa darí udržať zamestnanie.

A pokiaľ ide o to strašenie nezamestnanosťou citujem z prejavu Petra Staněka, ekonóma SAV, ktorý predniesol na seminári v Brne v roku 2012:

„Nezamestnanost bude rásť. Niekde na úroveň 14,5 percenta, možno 15 percent. Kolko to bude presne o rok, nechcem odhadovať. Vzhladom na predchádzajúce i súčasné prepúšťania nebudeme už hovoriť len o bladoých dolinách niekde na východe. Zoberte si oblasť Senice a Myjavu. Pokiaľ odíde Delfhi, v oblasti nemáte žiadneho veľkého zamestnávateľa. Armatúrika je preč, výroba pletiva v Brezovej končí, priemyselný park v Senici sa ani nerozbehol. Ostanú menší zamestnávateľa, ale tí problém v kraji nevyriešia. A budeme mať bladové doliny naprieč Slovenskom. A to je to riziko sociálnych nepokojov, aké momentálne vidíme napríklad v Grécku, Taliansku, Španielsku. A okamžite to posilní populistov, extrémistov a podobne a z toho mám pomaly väčšie obavy ako z ekonomického vývoja. Navyše sa žiadne nové miesta na Slovensku prakticky nevytvárajú. Ďalej je dôležité porovnať, ako platené miesta zanikli a aké ťažko vzniknú. A ak budú vznikať miesta s platom 350 alebo 450 eur, tí ľudia si určite nebudú môcť vyskakovat, aj keď budú mať prácu.“

Spoločnosť získala „slobodu“, máme plné regály, alias výklady západu, nestojíme v rade na pomaranče, ale stojíme v rade na úrade práce. Môžeme si slobodne povedať čo chceme, môžeme slobodne voliť, prípadne

meniť politikov, ale tu sa naša sloboda aj končí. Nuž a tí naši politici sa prejavujú aj takto, citujem akademika Šikulu ekonóma SAV:

„Politici neprestajne argumentovali, že štát je najhorší hospodár, a tak napríklad na Slovensku sa sprivatizovali nielen všetky banky, ale aj „zlaté nosnice“ medzi štátnymi firmami.

Navyše niektoré z týchto prosperujúcich firiem sprivatizovali štátom kontrolované spoločnosti západných krajín. Tam je predsa bežným javom, že popri súkromných existujú aj silné štátne podniky, pravda, so štandardným tvrdým manažérskym režimom. Ako je možné, že existujú na svete štáty, kde je takmer nulová korupcia, existuje veľké prerozdelenie a tie štáty sú na čele konkurencieschopnosti? Nie štát je zlý hospodár, ale tí, čo konkrétne realizujú funkcie štátu, čiže politici.“

Ekonomika Slovenska je v rukách cudzieho kapitálu a tomu sa akosi nechce plniť štátnu kasu, skôr naopak, pýta si z nej odpustky, prípadne dotácie. Štátna kasa je kasou, z ktorej sa financovali aj naše bezplatné liečenia. Tak sa nám stalo, že sme akosi rýchlo vyzdraveli, keď sa liečenie skrátilo, a platiť ho treba na úrovni návštevníkov kúpeľov, ktorí si idú skôr vyhodiť z kopytka ako sa liečiť. Tato moja úvaha, nemá za účel hodnotiť či bolo lepšie pred alebo po. V každom prípade mi vychádza, že sme dost toho stratili čo bolo pred.

Zmena v roku 1989 bola zrejme nevyhnutná. Myslím si však, že tá zmena mohla byť spravodlivejšia a najmä morálnejšia. Je veľa príkladov vo svete a aj v Európskej únii, že je to možné.

Milí priatelia, keď sa nám podarilo prežiť všetky ohlasované konce sveta v roku 2012, prajem Vám všetko najlepšie v roku 2013.

Jozef Danek



Opustila nás

Jarka Michaličová, Prešov

Čeť jej pamiatke!

Naši jubilanti v roku 2013

45 rokov

9. 5. Rybárová Iveta Trstín



50 rokov

22. 3. Burešová Darina Jabloňové

55 rokov

10. 2. Leskovská Mária Košice
 27. 2. Ing. Beličák Michal Spišská Nová Vec
 3. 4. Bilinova Marcela Poprad
 7. 4. Benková Helena Košice
 14. 4. Ogurčáková Anna Spišská Nová Ves
 28. 4. Straňava Jozef Čadca
 14. 5. Petříková Magdaléna Košice
 21. 5. Marženská Anna Bánovce n/ Bebravou
 24. 5. MUDr. Baranová Zuzana Košice
 14. 6. Hradiská Jana Považská Teplá
 3. 8. Janega Ján Nové Mesto n. Váh.
 5. 8. Angelovičová Katarína Košice
 7. 9. Tirpáková Judita Košice
 31. 12. Šebian Dušan Zvolen

60 rokov

6. 1. Samek Vlastimil Stará Turá
 9. 1. Bednárová Monika Levoča
 26. 1. Beránková Marie Medzibrod
 31. 1. Lorinčáková Anna Košice
 13. 2. Chomisteková Helena Vrútky
 11. 3. Jaslovský František Svätý Jur
 20. 3. Malchar Jaroslav Kežmarok
 9. 4. Porembová Anna Prešov
 20. 5. Vániková Terézia Trenčín
 20. 6. Baláž Alexander Veľký Horeš
 28. 6. Tkáčik Peter Košice
 26. 7. Drdáková Stanislava Žilina
 11. 8. Ondášová Mária Košice
 16. 8. MUDr. Sláviková Eva Horné Saliby
 16. 10. Ing. Barčík Peter Ostrava



65 rokov

17. 1.	Čeklovská Anna	Michalovce
26. 2.	Balaj Jozef	Malé Stankovce
1. 4.	Balocká Mária	Chminianske Jakubovany
27. 4.	MUDr. Doktorová Zlatica	Trenčín
30. 9.	Ing. Bartko Ján	Košice
12. 10.	Mgr. Uhrínová Marietta	Bratislava
18. 10.	Köböl Ján	Rimavská Sobota
6. 11.	Staňáková Emília	Trenčín
10. 11.	Megela Ján	Michalovce
16. 11.	Ing. Dovhun Milan	Vrakuň
27. 11.	Lacová Ľubica	Hliník n/Hronom
28. 12.	Fodorová Alžbeta	Dunajská Streda

70 rokov

1. 1.	Materný Michal	Gánovce
29. 1.	Dufalová Pavla	Martin
31. 1.	RNDr. Kveták Štefan, CSc.	Bratislava
24. 2.	Szabóová Alica	Komárno
27. 2.	MUDr. Jankechová Irena	Dubnica n./Váhom
14. 5.	Ing. Antošovský Vojtech	Bratislava
30. 6.	Mindek Peter	Stará Ľubovňa
15. 7.	Baňasová Elena	Milpoš
22. 9.	Dr. Malá Nadežda	Bratislava
3. 11.	Kánová Helena	Bratislava
19. 11.	Mesárošová Drahomíra	Bratislava
11. 12.	MUDr. Babincová Daniela	Bratislava

75 rokov

8. 3.	Miklošová Jarmila	Zvolen
24. 6.	MUDr. Fajčáková Mária	Humenné
20. 10.	Porubský Emil	Bratislava

80 rokov

5. 5.	Kugler Stanislav	Bratislava
20. 5.	Geseová Ema	Nitra
5. 9.	Palková Helena	Humenné
25. 11.	Mlynáriková Katarína	Banská Bystrica

85 rokov

11. 9.	Kudrnová Helena	Šaľa
--------	-----------------	------

90 rokov

14. 9.	MUDr. Chovancová Anna	Prešov
--------	-----------------------	--------



Ťažko zdravotne postihnuté osoby majú možnosť využívať službu Tesco Potraviny domov aj bezplatne

BRATISLAVA 17. decembra 2012 – Unikátna služba Tesco Potraviny domov umožňuje zákazníkom vytvoriť si v pohodlí domova cez web stránku nákupný zoznam a vybraný tovar im pracovníci prinesú až k dverám ich bytu či domu. Takýto pohodlný nákup zákazníci oceňujú, pretože šetrí ich čas. Ešte väčšou pomocou je však pre ťažko zdravotne postihnutých ľudí. Práve im teraz spoločnosť Tesco poníka pri nákupe nad 20 Eur službu dovozu bezplatne.

Podmienkou na získanie bezplatného dovozu je objednávka tovaru v hodnote nad 20 € a preukázanie sa pracovníkovi rozvozu tovaru platným preukazom OŤZP (preukaz fyzickej osoby s ťažkým zdravotným postihnutím).

Tesco na tejto iniciatíve spolupracuje so Slovenským zväzom telesne postihnutých. **Ing. Monika Vráblová, predsedníčka Slovenského zväzu telesne postihnutých**, v súvislosti so službou uviedla: „Veci, ktoré zdraví ľudia robia bežne, ako je napríklad nákup v obchode, sú pre mnohé ťažko zdravotne postihnuté osoby náročným úkonom, ktorý zvládnu len s veľkou námahou. Sme veľmi radi, že Tesco prišlo s touto iniciatívou a umožnilo nám ich službu používať. Pre ťažko zdravotne postihnutých ľudí to bude významná pomoc.“

Služba Tesco Potraviny domov funguje od 3. 10. 2012 v Bratislave a okolí. Zákazník si po jednoduchej registrácii na web stránke **www.itesco.sk/potravinodomov** urobí nákupný zoznam. Vybrať si môže z vyše 19 000 položiek zo sortimentu potravín, drogérie či ďalšieho tovaru do domácnosti.

K samotnej kúpe dochádza až pri prebratí nákupu zákazníkom, ktorý zaplatí za tovar rovnaké ceny, aké sú aktuálne platné v hypermarkete v deň dodania. Zákazník si môže vybrať z dvoch spôsobov úhrady: platbu kartou cez internet alebo kartou pri dverách po prevzatí tovaru. Každý z pracovníkov rozvážajúcich tovar má k dispozícii prenosný platobný terminál. Platba v hotovosti nie je možná.

Majitelia vernostnej karty Clubcard o svoje body neprídu, stačí, ak pri registrácii uvedú aj číslo svojej karty Clubcard.

Zákazník si určí čas dovozu: 7 dní v týždni, 2-hodinové intervaly rozvozu medzi 8.00 – 22.00 h. Službu si možno objednať už na nasledujúci deň alebo až do troch týždňov.

Zloženie Rady Asociácie polio v SR

- Predseda:** **PhDr. Štefan Grajčár**, Žehrianska 7, 851 01 Bratislava
Tel.: 02/2070 2336 D (domov), 02/2092 2281Z, 0905/542 748,
e-mail: grajcar@chello.sk, stefan.grajcar@gmail.com
- Podpredsedovia:** **Ing. Vojtech Antošovský**, Kutuzovova 2, 831 03 Bratislava
Tel.: 02/4437 2992 D, 0905/864 489,
e-mail: vojtech.antosovsky@azet.sk
- Ing. Alica Suchá**, Púpavová 24, 841 04 Bratislava
Tel.: 02/6542 7959 D, 0903/949 136
e-mail: suchaalica@gmail.com, a.sucha29@upcmail.sk
- Tajomníčka:** **Mgr. Anna Hmiráková**
M. R. Štefánika 589/68, 907 01 Myjava, tel.: 0904/977 341
e-mail: a.hmirakova@centrum.sk, annah589@gmail.com
- Hospodárka:** **Helena Kánová**, L. Déreza 2, 831 01 Bratislava
Tel.: 02/5477 2951 D, 0914/328 011
- Členovia:** **MUDr. Zuzana Baranová, PhD**
Nám. L. Novomeského 5, 040 01 Košice
Tel.: 055/625 0727 D, 055/640 3688 Z, 0905/317 430
e-mail: zuza.baran@gmail.com
- Ing. Jozef Danek**
Lehotského 4, 811 05 Bratislava, tel.: 02/5249 5417 D, 0907/626 212
e-mail: jdanek@nexta.sk, danek.jozef@gmail.com
- Daniela Kőbőlová**, Malohontská 26/7, 979 01 Rimavská Sobota
Tel.: 047/563 41 39 D, 0904/866 587
e-mail: daniela.kobolova@gmail.com
- Ing. Jozefína Slezáková**
Tematínska 7, 915 01 Nové Mesto n/Váhom
Tel.: 032/7714 403 D, 033/7725 741 Z, 0903/237 285
e-mail: j.slezakova@zoznam.sk

Kontrolná komisia AP v SR

- Predsedníčka:** **Jana Šebianová**
Novozámocká 2473/3, 960 01 Zvolen
Tel.: 045/5332 148 D, 0903/680 962, e-mail: j.sebianova@gmail.com
- Členovia:** **Ing. Milan Dovhun**
Nekyje na Ostrove 64, 930 25 Vrakuň
Tel.: 0903/141 030, e-mail: hela_milo@hotmail.com
- Miloš Stilhammer**
Bakošova 28, 841 03 Bratislava, tel.: 0911/323 379
e-mail: milos.stilhammer@gmail.com

Informátor Asociácie polio v SR

Vydáva a bezplatne rozširuje pre svojich členov a priaznivcov AP v SR

Zostavila: Ing. Alica Suchá, grafická úprava: Elena Senková, vytlačil: Kartprint
