



®

# HUMANITA

číslo 1

ročník XXX.

Vyšlo: august 2021



*Začalo to  
hľadáku  
obrazovkou*

*Zážitková  
terapia  
Bátor  
Tábor*



*Dobří anjeli  
pomáhajú rodinám  
žiť lepší život*

Príloha: Duševné zdravie



**Spomeniete si ešte, aký mobilný telefón ste používali pred ôsmimi rokmi? Mal ešte tlačidlá alebo bol už dotykový? Aj dnes už mnoho nevidiacich a slabozrakých ľudí používa dotykový smartfón. Na začiatku to však vyzeralo len hladko, rozhodne nie obratko.**

V roku 2013 sa skupinka nevidiacich a slabozrakých začala zamýšľať nad tým, ako by aj oni mohli používať moderné smartfóny. Nevidiaci už vtedy, samozrejme, používali mobily. Boli tlačidlové, okrem telefonovania sa v nich dali napríklad čítať knihy. Ale tento trh pre nezáujem postupne zanikol a zohnať vhodné zariadenie bolo čoraz náročnejšie. Jediná cesta sa ukazovala v smartfónoch.



skúšať Corvus vo vlastných zariadeniach. A ďalší, ktorí pomáhajú s dokumentáciou, propagáciou a prezentáciami.

#### Corvus ako nenahraditeľný pomocník

Roman s Petrom postupne Corvus rozvíjajú. Samozrejme, už nielen pre seba. Dnes Corvus používa takmer 2 000 používateľov zo Slovenska, Českej republiky, Poľska a ďal-

## Začalo to hladkou obrazovkou, dnes máme hovoriace smartfóny

Skúste si na chvíľu predstaviť, že by ste svoj smartfón ovládali so zavretými očami. Dokázali by ste klepnúť na správnu ikonku? A vedeli by ste, čo vám píše kamarát v chate? Stále sme v roku 2013. Objavujú sa rôzne pokusy, ako problém s dotykovými zariadeniami vyriešiť. Mnohé sú však pomalé alebo ich zvládnu len technicky zdatní používatelia. A tak sa Roman s Petrom rozhodli



ších krajín. Je lokalizovaný aj do angličtiny. Postupne sa rozhodli osloviť inštitúcie a firmy. Tie v rámci spoločenskej zodpovednosti prostredníctvom Corvusu sprostredkujú svoje online služby a prispievajú na jeho rozvoj. Nevidiaci si tak priamo v Corvuse môže skontrolovať napríklad plánované odstavky elektrickej siete alebo zistiť odchod vlaku či autobusu. Významným partnerom



vytvoriť Corvus. Špeciálny program, ktorý si stačí nainštalovať do smartfónu. Hladká placka sa premenila na plnohodnotného pomocníka. Najprv sa s Corvusom dalo len telefonovať a písať správy.

#### Dotyk a reč

Roman má skúsenosti s písaním projektov, Peter je programátor. Tak sa začal príbeh Touch&Speech. Na začiatku je dotyk. Stačí sa dotknúť displeja. Kdekoľvek poklepať alebo švihnúť nejakým smerom. Na konci je reč. Dátum a čas. Alebo napísanie poznámky či udalosť v kalendári. Takto funguje Corvus. Takýto projekt si však vyžaduje väčší tím. Postupne sa pridávali testerí ochotní vy-



je aj najväčší slovenský telekomunikačný operátor Slovak Telekom, ktorý pomáha dostať Corvus bližšie k nevidiacim v rámci svojich filantropických aktivít.

Dnes Corvus zvláda čítať knihy, prehrávať hudbu, predpovedať počasie či prečítať príbalový leták liekov. Funkcie stále pribúdajú.

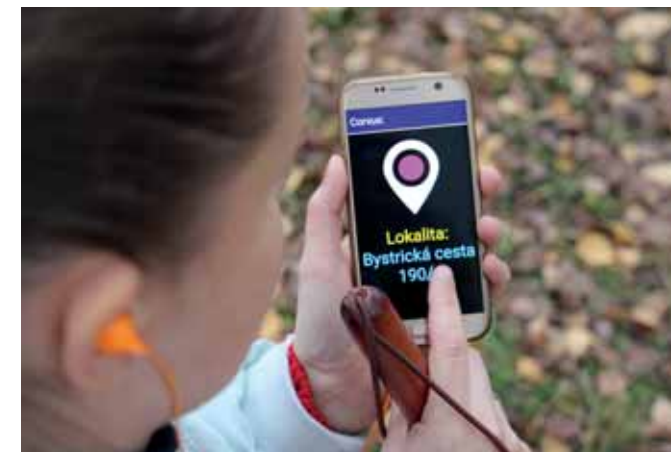
#### Aké sú plány?

Nezisková organizácia Touch&Speech bola úspešná v grantovej výzve Google.org Impact Challenge pre región strednej a východnej Európy. Cieľom výzvy bolo podporiť organizácie, ktoré svoju činnosť zameriavajú na znižovanie rozdielov v oblasti digitálnych zručností a podporu ekonomického

rastu v regióne s ohľadom na inklúziu menšinových komunit. Celková vyčlenená suma bola 2 milióny eur. V rámci výzvy získalo grant 13 neziskových organizácií z 11 krajín. Zo Slovenska podporí Google jediný projekt, práve aplikačný set Corvus.

#### Corvus bude sieťovať

V Touch&Speech chcú vytvoriť sieť na prepojenie zrakovo postihnutých navzájom, ale aj nevidiacich s ich rodinnými prísluš-



níkmi či asistentmi. Používatelia Corvusu tak získajú nielen dobre prístupný telefón a multifunkčného asistenta, ktorý im pomôže aj s činnosťami v bežnom živote. Budú si tak môcť lepšie vzájomne pomáhať aj v situáciách, keď nie sú fyzicky spolu. Plánujú tiež používať umelú inteligenciu, ktorá pomôže napríklad pri rozpoznávaní textu z papierovej predlohy, alebo pri ešte jednoduchšom ovládaní smartfónu bez zraku. Zároveň chcú z Corvusu urobiť aj vzdelávací nástroj. Vďaka Corvusovi si budú časom môcť používatelia rozvíjať predstavivosť, orientáciu v priestore či matematické myslenie.

#### Nielen softvér, ale aj vlastný hardvér

Okrem Corvusu sa v Touch&Speech pustili dokonca aj do vývoja vlastného hard-



véru. Po Matejovi Hrebendovi, nevidiacom kníhkupcovi, pomenovali čítacie zariadenie, ktoré vyvinuli s podporou Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje. Zariadenie sa už čoskoro dostane medzi prvých používateľov. Matej je stolový prehrávač, ktorý tak trochu pripomína magnetofón, ale vďaka internetovému pripojeniu dokáže vyhľadávať knihy v spolupracujúcich digitálnych knižniciach,

následne vybranú knihu stiahnuť a prehrať. Zariadenie má pomôcť najmä seniorom, ktorí majú obavy z použitia počítača, ale ktorým by tiež mohli byť moderné technológie nápomocné. Má veľké hmatateľné tlačidlá, dokonca je ho možné ovládať aj slovnými povelmi a používatelovi sa prihovára prostredníctvom hlasového výstupu. Nového nádejného pomocníka predstavia na novembrovej výstave Bibliotéka v Bratislave, ale už teraz zhŕňajú dobrovoľníkov, ktorí by sa v jeseni zapojili do testovania a zariadenie odskúšali v praxi.

Príbeh neziskovej organizácie Touch&Speech je dôkazom toho, že prvotné nadšenie sa dá pretransformovať na produkty, ktoré pomáhajú aj ostatným. V organizácii Touch&Speech nájdete zrakovo postihnutých, ktorí sa rozhodli pomáhať nielen sebe, ale aj druhým nevidiacim a slabozrakým. Ľudia so zdravotným postihnutím si zaslúžia čo najlepšie podmienky pre svoj samostatný a plnohodnotný život, no na druhej strane sú aj ľudia so zdravotným postihnutím povinní aktívne a trvalo sa pričistiť o to, aby využívali všetky svoje možnosti a schopnosti v prospech spoločnosti, do ktorej patria.

**Ondrej ROSÍK**  
betatester a PR manažér

**Kontakt:**  
Touch&Speech n. o.  
Bystrická cesta 199/62  
034 01 Ružomberok  
telefón: 0917 024 579

e-mail: [info@touchandspeech.com](mailto:info@touchandspeech.com)  
web: <http://www.touchandspeech.com>

### Obsah:

- Začalo to hladkou obrazovkou, dnes máme hovoriace smartfóny ..** 2 – 3
- Naše projekty spája úsmev a snaha pomáhať ..** 4 – 5
- Zážitková terapia pre deti aj celé rodiny ..** 6
- Slovensko a bezbariérovosť, politika paradoxov ..** 7
- Deti za hranicami možností. V tejto knihe je zakotvená nádej ..** 8 – 9
- Zdravotní klauni prinášali smiech aj počas pandémie ..** 10
- Dobrí anjeli pomáhajú rodinám žiť lepší život ..** 11

Príloha:

Duševné zdravie





## Naše projekty spája úsmev a snaha pomáhať

Manželom Bérešovým z Piešťan sa pred piatimi rokmi narodila dcérka s raritným genetickým ochorením. Ani oni vtedy nevedeli, ako veľmi zmení malá Dominika život lekárke a žurnalistovi. Dnes pracujú na viacerých inkluzívnych a poradenských projektoch, v ktorých sa snažia pomáhať ľuďom so zdravotným znevýhodnením. Miro BÉREŠ sa stará o ich koordináciu, ako aj napredovanie občianskeho združenia Úsmev pre druhých a cieľov, ktoré si stanovili.

Od roku 2016 prevádzkujete portál **geneticsyndromy.sk**. Čo je jeho cieľom? **Miro Béreš:** Našou víziou bolo prepájať rodiny so zdravotným znevýhodnením – a to so špecifickými genetickými syndrómami

zdravotného znevýhodnenia, spoluorganizujeme **bezbariérový festival Paráda** v Piešťanoch a podobne. Táto komunita ma natoľko oslovila, že som sa rozhodol prejsť do tretieho sektora a zanechať tak svoju

štítu, ktorého ročný program ma viac-menej pripravil na prácu v treťom sektore. Som zaň, ako aj za ľudí, ktorých som tam spoznal, veľmi vďačný. Počas posledného roka sme spustili inkluzívny projekt **Úsmev na hory** a pri-



mi. Veríme tomu, že vytváraním komunít a prepájaním skúseností vedia napredovať aj samotní ľudia s daným genetickým syndrómom. Keďže sme spracovali aj množstvo dát, po čase sme si všimli, že portál začali využívať lekári, fyzioterapeuti a iní odborníci, ktorí odtiaľ čerпали informácie. Genetických syndrómov sú tisíce a všetky majú špecifické príznaky. To by si zapamätal možno polyhistor Matej Bel, len taký sa narodí azda raz za tisíc rokov.

**Dnes už nie ste začínajúca organizácia, ste tu piaty rok. Kam ste sa za ten čas posunuli?**

**MB:** Ďaleko. Medzičasom sme rozbehli spoluprácu s mnohými organizáciami z oblasti

prácu v oblasti reklamy. Pred vyše rokom som sa rozhodol nastúpiť do Sokratovho in-



pravili podklady, podľa mňa, pre obrovský projekt, ktorý nesie názov nášho občianskeho združenia. Navyše si ma počas roka začali všimnúť aj v regióne, kde som sa za okres Piešťany stal členom tímu, ktorý buduje komunitný plán sociálnych služieb.

**Podíme na to postupne. Spomenuli ste projekt Úsmev na hory. Čo je jeho cieľom?**

**MB:** Je to turistická výzva. Chcel som v nej prepojiť veci, ktoré mám rád – inklúziu, Slovensko a turistiku. Osem organizácií vybralo desať detí z celej škály zdravotného znevýhodnenia – od nepočujúcich, cez zrakové postihnutie, genetické syndrómy až po onkologické problémy či autizmus. Registráciou do výzvy človek prispeje týmto



deťom peniazmi, ktoré sa im rovnomerne rozdelia. Účastníkom príde štartovací balíček, ktorý okrem iného obsahuje aj fotografiu dieťaťa, ktoré si účastník pri registrácii vybral. Po Slovensku je dvadsať cieľov – hôr – pri ktorých sa musia odfoťiť s fotografiou dieťaťa. Ľuďi všeobecne teší, keď môžu niekomu pomáhať, a v tomto prípade, aj keď osobne to dieťa nepoznajú, spoločne sa vyberú na turistiku, čo im pomáha budovať akýsi vzťah. A problémy toho dieťaťa sa zrazu dotýkajú aj nových ľudí. Chcel som pre ľudí vytvoriť príležitosť, aby spoznali spokojné, normálne a šťastné rodiny. Veríme, že to pomôže nazeráť na komunitu ľudí so zdravotným znevýhodnením trochu inak. Nám s manželkou to prinieslo do života mnoho radosti a chceli sme to preniesť aj na iných ľudí.

**Pomáhajú Vám s týmto projektom aj iné organizácie?**

**MB:** Samozrejme, veľa organizácií chcelo byť nápomocných. Navyše sme v rámci projektu usmevnahory.sk vytvorili priestor pre firmy, kde môžu vytvoriť tzv. partnerské výzvy, a tak sa odprezentovať. Chceme zapájať čo najviac organizácií a ľudí. O tom je inklúzia. A som vďačný za každého z 300 registrovaných ľudí, ktorí sa doteraz zapojili. Kiež by som si mohol dovoliť lepší marketing a osloviť tak čo najviac ľudí. Myslím, že by sa mnohí radi zapojili, ak by sa o projekte dozvedeli.

**Dokedy sa ľudia budú môcť zapojiť?**

**MB:** Oficiálne do 20. novembra. Ale chystáme obdobné výzvy, avšak s novými deťmi a v ďalších rokoch.

**A čo pripravovaný druhý projekt Úsmev pre druhých? V čom spočíva?**

**MB:** Ten je výrazne rozsiahlejší. Vytvárame sociálnu sieť pre komunitu ľudí so zdravotným znevýhodnením. Predchádzalo tomu

veľa analýz, spracovanie dát, kvalitatívnych i kvantitatívnych prieskumov. Vďaka tomuto projektu som bol ochotný vzdať sa svojho povolania a ísť do tretieho sektora. V rámci projektu renovujeme web geneticsyndromy.sk a rozširujeme ho o usmevpre-druhych.sk. Ten obsahuje škálu nástrojov, ktoré sú komunitného aj sociálneho charakteru. Používatelia sa nielen budú prepájať s ľuďmi a darcami, ale si môžu vytvárať príbehy, meniť a predávať veci v bazári, písať články, vzdelávať sa... Azda najdôležitejšou časťou projektu bude Poradňa. Kvôli nej sa chceme registrovať aj ako neverejný poskytovateľ sociálnych služieb.

**O čo ide?**

**MB:** Vytvorili sme miesto, kde sme spracovali viac ako 850 tém v oblastiach ako zdravotné problémy, terapie, vzdelávanie, kompenzácia či včasná intervencia v štýle FAQ (Find Answers and Questions). Pod každou z nich je podpísaný odborník, ktorý sa danej téme na Slovensku alebo v Českej republike venuje, čím sme chceli vytvoriť protipól rôznym „zaručeným radám“, ktoré sú však často iba domnienkami niektorých ľudí. Poradňa slúži na to, aby ľudia našli relevantnú informáciu v témach, ktoré sa ich dotýkajú. Ak ju v našej Poradni nenájdu, a teda majú nejaký špecifickejší problém, prípadne sa im narodilo dieťaťko a sú na začiatku cesty, môžu sa zaregistrovať a požiadať o radu priamo zo svojho profilu. Pod naším občianskym združením sme dali dokopy kvalitných odborníkov z radov lekárov, fyzioterapeutov, špeciálnych pedagógov a iných špecialistov. Cieľom je dodať ľuďom včasnú a komplexnú informáciu a nasmerovať ich k informáciám, ktoré im môžu pomôcť. Podľa jednej zo štúdií European Agency je dokázané, že správne podaná včasná informácia dokáže až štvornásobne zlepšiť zdravotný stav daného človeka. A predstavte si, že my to dokážeme len za dvadsať eur.

**Znamená to, že si budú ľudia za Vaše služby priplácať?**

**MB:** Práveže nie, informácie získajú zadarmo, veď majú aj tak množstvo iných výdavkov. Naši poradcovia však za každý spracovaný podnet dostanú 5 eur. A jeden dopyt sa môže skladať z názoru napr. detského neurológa, psychiatra, špeciálneho pedagóga a fyzioterapeuta. Peniaze chceme zbraňovať od pravidelných darcov alebo aj z rôznych fondov a nadácií. A časom, keď budeme mať dáta, tak aj od štátu. Veríme, že mnoho ľudí pochopí zmysel tohto projektu a bude chcieť podporiť ľudí, napríklad tými piatimi eurami mesačne. Veď vďaka včasnej informácii môže človek, ktorý by inak skončil v dennom stacionári, robiť napríklad v chránenej dielni a odvádzať tak štátu dane a seberealizovať sa. Vďaka našim vlastným, ako aj iným analýzám som presvedčený o význame tohto projektu a pozitívne som „nakazil“ aj viaceré organizácie. Teším sa na prácu s touto komunitou 😊.

**Funguje niečo podobné aj v zahraničí?**

**MB:** Podľa toho kde a čo, avšak nič podobné v online prostredí. V mnohých západných krajinách je ale služba včasnej intervencie poskytovaná komplexnejšie. Teda existuje multidisciplinárny tím, ktorý robí tieto veci priamo v rodinách. Čo je fajn na našom projekte, že sa dá multiplikovať – a cez rôzne jazykové mutácie sa tak vieme dostať aj do ďalších krajín. My nehovoríme, že ideme riešiť problémy sveta a ho meniť, ale vieme pomôcť a doplniť chýbajúce informácie niektorým inštitúciám, akými sú aj poskytovatelia služby včasnej intervencie alebo centrá špeciálno-pedagogického poradenstva a podobne. Niekde môže chýbať názor pediatra, inde logopéda alebo fyzioterapeuta. Sami sme zvedaví, ktorým smerom sa projekt uberie, no hlavné je, že tu sme pre ľudí a budeme im oporou pri riešení ich problémov.

**V akom stave je Váš projekt v súčasnosti?**

**MB:** Počas leta testujeme a v septembri ideme do plnej prevádzky. Veľmi sa na to tešíme. A letné chvíle si krátime potulkami slovenskými horami aj s našimi deťmi. A najmä s úsmevom.

Ďakujeme za rozhovor.



**Kontakt:**  
**Úsmev pre druhých, o.z.**  
**Pod Párovcami 7152/151**  
**921 01 Piešťany**  
**telefón: 0944 247 343**  
**e-mail: info@usmevpredruhych.sk**  
**web: https://www.usmevpredruhych.sk**  
**https://www.geneticsyndromy.sk**  
**https://www.usmevnahory.sk**



# Zážitková terapia pre deti aj celé rodiny



**Bátor Tábor je regionálna nezisková organizácia, ktorá pomáha deťom s onkologickými ochoreniami na Slovensku, v Maďarsku, Poľsku a Českej republike. Od roku 2001 poskytujeme bezplatné programy zážitkovej terapie vrátane táborov a nemocničných návštev. Nadácia je členom asociácie SeriousFun Children's Network, ktorú založil oscarový herec Paul Newman v roku 1988.**

Všetky naše tábory a programy sú bezplatné, aby sa ich mohli zúčastňovať všetky deti, bez ohľadu na finančnú situáciu ich rodín. S organizáciou našich táborov, nemocničných programov a online programov nám pomáhajú špeciálne vyškolení dobrovoľníci.

## Zážitková terapia

Vážna choroba dieťaťa má vplyv na celú rodinu a vyžaduje veľa obetí od každého jej člena. Uvoľňujú sa sociálne putá, budúcnosť sa zdá neurčitá a každodenné radosti sú zriedkavosťou. Programy zážitkovej terapie zaručujú, že účastníci sú lepšie pripravení čeliť výzvam spojených s ich chorobou v bezpečnom prostredí, za plnej podpory. Majú možnosť zažiť samých seba aj svojich blízkych v nových, posilňujúcich situáciách, zamerať sa na radosti a možnosti, ktoré život ponúka. A aj tak získať silu a sebavedomie vysporiadať sa s chorobou. Programy zážitkovej terapie majú za cieľ im detstvo prinavrátiť. U účastníkov zvyšujú vieru v ich uzdravenie, motivujú ich zdolať nové výzvy a podporujú psychickú pohodu pri liečbe.

Prostredníctvom programov zážitkovej terapie ponúkame deťom rôzne druhy výziev, aby sme im dali šancu zažiť úspech a cez úspech tak získať sebavedomie.

## Zážitkový Bátor Tábor

Každoročne organizujeme letný tábor v Hatvani v Maďarsku. Táborový areál je plný dobrodružných aktivít, ktoré sú prispôbené pre vážne choré deti. Náš tábor v Hatvani je zázračné miesto, zo všetkých strán obklopené lesmi a poľami. Celé územie tábora je bezbariérové a budovy plne

vyhovujú nárokom na bezpečnosť našich táborníkov. Priamo v areáli sa o deti stará zdravotnícky a lekársky personál a každé dieťa má prideleného svojho špeciálne vyškoleného vedúceho, partáka.

Posledné pandemické mesiace priniesli veľké zmeny. Keďže nie je možné organizovať tábory do takej miery, do akej sme zvyknutí, rozhodli sme sa preniesť princípy zážitkovej terapie aj do virtuálneho prostredia a vďaka online programom tešiť deti a pomáhať im priamo doma alebo v nemocnici.



## Program GO! v nemocnici a online

Program GO! bol pôvodne navrhnutý a zostavený pre deti, ktoré sa vzhľadom na svoj zdravotný stav nemohli zúčastniť nášho pobytového tábora v Hatvani. Program prenáša princípy zážitkovej terapie priamo na detské onkologické oddelenia. Naším hlavným cieľom bolo vytvoriť bezpečnú atmosféru a venovať sa deťom tak, aby dostali možnosť uplatniť vlastnú voľbu, získali pocit kontroly a autonómie a mohli sa aj v nemocnici venovať bezstarostným a hravým aktivitám. Keď sa v uplynulom roku výrazne obmedzili návštevy v nemocniciach, program sme preniesli do virtuálneho sveta. Lebo bezpečnosť našich malých hrdinov je pre nás prvoradá. Vďaka programu GO! online môžu naši dobrovoľníci navštíviť deti aj v tomto období, a to priamo v ich domácom prostredí alebo v nemocniciach. S programom GO! online budeme pokračovať aj dlhodobo, veď pre účasť v ňom potrebujú naše deti iba smartfón, tablet alebo notebook s pripojením na internet.

## Ďalšia ponuka programov

V našom poslaní – pomáhať meniť životy detí – sme samozrejme pokračovali aj počas pandémie. Programy sme prispôbili tak, aby sme vedeli zaručiť bezpečnosť detí, a preto sme ich preniesli do online prostredia.

**Virtuálne tábory** s trvaním od 90 do 120 minút (organizované ako jedno- alebo viacdňové podujatia) dávajú možnosť vážne chorým deťom, ich súrodcom, ba dokonca celým rodinám zažiť liečivú atmosféru Bátor Tábora z pohľadia svojho domova, prostredníctvom hier a veselých úloh. Na letných virtuálnych táboroch spolupracujeme aj s Bátor Táborom Českej republiky a tešíme sa z výbornej spätnej väzby účastníkov a ich rodín.

**Tematické a kreatívne workshopy** ponúkajú dvojhodinové dobrodružstvá plné hier a liečivého smiechu, koordinované školenými dobrovoľníkmi.

**Podporné školské programy** pomáhajú deťom postihnutým závažnou chronickou chorobou, ako aj ich spolužiakom, aby si k sebe opäť našli cestu. Namiesto predsudkov dostanú o chorobe skutočnú informáciu a majú možnosť spoznať, akú jedinečnú komunitu môžu spolu vytvoriť.

**Online podporný školský program**, ktorý sme vyvinuli počas pandémie, je určený pre školské triedy v domácej výučbe (napr. trieda v karanténe). Jeho cieľom je posilnenie sociálnych väzieb a vzťahov v rámci triedneho kolektívu. Jedno takéto stretnutie hodnotí jeho účastníčka, Helena Bernáthová, učiteľka zo ZŠ s vyučovacím jazykom maďarským v Rohovciach: „Koncom marca sme sa zúčastnili online programu „Bátor Tábor“. Žiakom sa tento program veľmi páčil, bolo to aj preto, že konečne mohli robiť niečo spoločne. Vedúci boli veľmi priateľskí a milí, vymysleli veľmi zábavné a kreatívne úlohy. Deti sa pomocou nich mohli navzájom lepšie spoznávať. Tento program bol pre nich veľmi dôležitý, bola to zmena po dlhotrvajúcej online výučbe. Radi by sme sa aj v budúcnosti zúčastnili takých programov, a to nielen v „online“ forme.“

**Alexandra TINKOVÁ**  
komunikačná špecialistka NBTS

**Kontakt:**  
Nadácia Bátor Tábor Slovakia  
Staromestská 7830/3  
811 03 Bratislava-Staré Mesto  
telefón: 0948 232 847  
web: <https://batortabor.org/sk>  
fb: <https://www.facebook.com/Bator.Tabor.Slovakia>  
ig: [https://www.instagram.com/batortabor\\_sk](https://www.instagram.com/batortabor_sk)  
yt: Nadácia Bátor Tábor Slovakia

Slovenská republika je členským štátom Európskej únie a rovnako tak deklaruje Dohovor OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím, čo sú dva základné rámce pre napĺňanie medzinárodných dohovorov. Ďalšie medzinárodné ustanovenia a nariadenie tu asi nie je nutné spomínať, napokon, je ich minimálne desiatka. Podľa týchto dohovorov majú mať občania Slovenska tie isté práva ako občania Nemecka, Rakúska, Českej republiky a ďalších krajín. Ale je tomu naozaj tak v oblasti bezbariérovosti, mobility a prístupnosti k základným potrebám osôb s obmedzenou mobilitou?

## Slovensko a bezbariérovosť, politika paradoxov

Je nutné pomenovať reálny stav, s ktorým sa stretávajú na Slovensku nielen občania so zdravotným postihnutím, ale aj seniori a mamičky s kočíkmi, ktoré sú súčasťou osôb s obmedzenou mobilitou. A k nim musíme prirátat aj návštevníkov zo zahraničia, ktorí posudzujú našu krajinu podľa ich domáceho prostredia. Asi všetci chápeme, že prostredie mobility a bezbariérovosti nie je u nás v poriadku. A práve touto problematikou sa dlhodobo zaoberá naše združenie, OZ Bez bariéry – Národná platforma proti bariéram.

### Za systémové odstraňovanie bariér

OZ Bez bariéry vzniklo v roku 2016 zlúčením niekoľkých občianskych združení a aktivít. Naším cieľom je vytvoriť také prostredie na Slovensku, aby bolo prístupné pre všetky druhy a rozsahy postihnutia a obmedzenia mobility. Podľa skutočných potrieb ľudí, teda prakticky, nie iba deklaratívne. Ide nám o systémové odstraňovanie bariér, a to nielen architektonických, ale aj edukačných, digitálnych a iných. Vychádzame z praxe iných krajín EÚ, kde je táto problematika riešená odborne, ku prospechu občana, a kde je prístup k osobe s obmedzenou mobilitou diametrálne odlišný než u nás. Už v roku 2016 sme implementovali tri projekty podporené záštitou predsedníctva Slovenska v Rade EÚ a ktoré sú základným poslaním našej organizácie do dnešného dňa.

Našu prácu sme postavili na štyri základné piliere, ktorými sú:

- **Systém**
- **Legislatíva**
- **Financie**
- **Kontrola**

Toto sú hlavné faktory, z ktorých keď ktorýkoľvek vypadne, tak celý výsledok je nedostatočný a riešenie je opäť bariérové. K tomu nám slúžia aj tzv. Medzinárodné štandardy prístupnosti, ktoré pre prostredie Slovenska vytvoril Ing. Ján Bartko spolu s našimi kolegami. Ide o zosúladenie viac než 1 000 noriem a technických ustanovení pre mobilitu, a to aj za pomoci kompenzačných pomôcok.

### Legislatívny mišmaš

Dnes môžeme povedať, že na Slovensku je problematika bariér dlhodobo odsúvanú do úzadia a je riešená iba čiastočne. Legislatívne ustanovenia si v mnohých prípadoch dokonca protirečia (bezbariérovosti sa do-



týka cca 70 zákonov a cca 800 vyhlášok), nemáme systém financovania pre jednotlivé rezorty ako aj pre podporu štátnych, verejnoprávnych či súkromných organizácií, k tomu navyše neexistuje systém kontroly. Inak povedané, keď sa posudzuje stavba alebo jej rekonštrukcia podľa súčasných noriem, tak výsledkom je, že minimálne pre časť osôb s obmedzenou mobilitou je minimálne časť stavby neprístupná. V lepšom prípade sa stavba musí prerobiť. Príklady nebudeme uvádzať, bolo by ich veľmi veľa a problematika sa dotýka dopravy, cestovného ruchu, prístupu k úradom, ale aj takých oblastí, ako je diskrétna a dôstojné vykonanie potreby. Pretože na Slovensku nielen že nemáme v systéme zavedený patent Euroklúč, my dokonca nemáme na verejných priestranstvách ani WC pre ŤZP! A ak tam je, tak v mnohých prípadoch je spoplatnené, čo je tiež „výsada“ snáď iba Slovenska. Euroklúč je univerzálny nástroj určený hlavne na WC pre ŤZP (ktoré sú uzamknuté preto, aby sa neničili), ako aj pre iné zariadenia (zdvihače plošiny, výťahy, rampy atď.). Úspešne funguje v ostatných európskych krajinách, USA, Kanade ako aj všelike inde.

### Správy o stave bariér na Slovensku

Keďže si uvedomujeme, aký je stav v reálnom prostredí, vydávali sme v rokoch 2016 až 2019 ročnú **Situačnú správu o stave bariér na Slovensku**. V roku 2020 sme prešli do prípravy a následne aj vydania publikácie s názvom **Expertná stratégia odstraňovania bariér na Slovensku do roku 2030**. Tento dokument bol distribuovaný výkonným a zákonodarným orgánom štátu. Práve v tomto období dokončujeme jej aktualizáciu pre rok 2021, ktorej súčasťou budú aj vyjadrenia medzinárodných organizácií, úradov a inštitúcií Slovenska k bezbariérovosti. Po jej distribúcii očakávame otvorenie diskusie k téme ako celku a k systémovému riešeniu zo strany štátu.

### Pripomienkovanie projektov

Ďalšou oblasťou našej práce je pripomienkovanie projektov, ktoré by mali spĺňať prvky bezbariérovosti. Toto vykonávame pre dopravné spoločnosti a niektoré samosprá-

vy, spolupracujeme s niekoľkými projektovými kancelármi. Významným partnerom našej organizácie je Úrad komisára pre osoby so zdravotným postihnutím, Slovenský paralympijský výbor a ďalšie regionálne združenia.

Výsledky našich aktivít je možné vidieť po celom Slovensku, v podobe niektorých nariadení aj v iných krajinách EÚ. Najsmutnejšie je, že našu prácu si viac všimajú v zahraničí než doma. S pomocou našich kolegov a partnerov však pokračujeme pri presadzovaní potrebných zmien. Výsledky rokovania za ostatné dva mesiace dávajú nádej, že konečne prichádza zmena, aby výsledky rokovania nielen videli, ale najmä mohli používať tí, ktorí sa bez nich často ani nezaobídu.

### Uvitame ďalšie nápady a spoluprácu

O našej práci a vývoji v oblasti bezbariérovosti informujeme na našom webe. V súčasnosti tu nájdete aktualitu k téme bezbariérovosti a informácie k systému Euroklúč. Budeme radi, ak nám poskytnete informácie z vášho prostredia, ak budete chcieť s nami spolupracovať a meniť tak prostredie aj pre druhých, prípadne ak chcete našu prácu podporiť. Kontaktovať nás môžete kedykoľvek, bezbariérovosť sa dotýka všetkých odborností a možno aj vy máte návrhy, ktoré by zlepšili život mnohým iným.

Mimochodom, poznáte tento piktogram? Videli ste ho niekde na Slovensku alebo v zahraničí?

Napište nám...



**Petr KUČERA**  
predseda združenia

**Kontakt:**  
Bez bariéry – Národná platforma proti bariéram  
Bencúrova 3431/13A  
040 01 Košice-Staré Mesto  
telefón: 0911 365 266  
e-mail: [kancelaria.uppz.sk@gmail.com](mailto:kancelaria.uppz.sk@gmail.com)  
web: <https://bezbariery.webnode.sk>  
<http://eurokluc.sk>



# Deti za hranicami možností

## V tejto knihe je zakotvená nádej



Výsledky viac než tridsaťročnej praxe s tisíckami detí a rodičov doviedli Anat Baniel k vlastnej metóde, ktorá je medzinárodne známa pod skratkou ABM NeuroMovement (Anat Baniel Method® NeuroMovement®). Metóda je založená na plasticite mozgu, čo znamená, že tento náš dôležitý orgán sa dokáže meniť, akoby transformovať a navyše prepájať počas celého života. Revolučnú metódu Anat Baniel približuje kniha **Deti za hranicami možností**. Sedem rokov od jej vydania v zahraničí sa kniha dočkala aj slovenského prekladu. V roku 2020 ju vydala Asociácia pomoci postihnutým – APPA. Prinášame rozhovor s prekladateľkou knihy a koučkou Barbarou LUCKOU, ktorá metódu Anat Baniel využila pre svoju 4 a pol ročnú dcérku Klárku.



**Kniha s revolučným prístupom sa aj vďaka Vám dostala k slovenským čitateľom. Odkiaľ ste sa dozvedeli o metóde Anat Baniel?**

**Barbara LUCKÁ:** Z internetu. V januári 2017 sa mi narodili dvojčičky. Synček prišiel na svet zdravý, ale pri dcérke Klárke nastali komplikácie. Narodila sa s poškodením mozgu, v dôsledku čoho sa u nej vyvinula detská mozgová obrna, mikrocefália, porucha zraku a celkovo zaostáva vo vývine. Polroka som tápala, čo ďalej. Prešli sme si klasickou fyzioterapiou v rámci slovenského poistného systému, ale zistila som, že

mi celkom nevyhovuje a v lete som začala pátrať. Veľmi rýchlo som prišla na metódu Anat Baniel a odtiaľ už viedli kroky aj ku jej knižke. Dali sme sa dokopy viacerí rodičia,

**Poznáte Anat Baniel? Táto svetovo uznávaná expertka na prácu s deťmi so špeciálnymi potrebami vychádza z prác Moshé Feldenkraisa, významného odborníka na základné pohybové ústrojenstvo. Podarilo sa jej objaviť prelomové postupy ako komunikovať s mozgom dieťaťa so špeciálnymi potrebami a pomôcť mu napredovať. Podstatou je prepojenie mozgu a svalov, lebo neraz je telo zdravé, no mozog nedokáže vydať taký povel, aby sa potrebná časť tela pohla.**

chodili sme na cvičenia, pozývali sme si učiteľov ABM z Európy. Vždy sa našiel niekto, kto spravil pre naše deti intenzívne lekcie. Metóda ABM vychádza z Feldenkraisa, čo je spôsob práce, ktorý vytvoril Moshé Feldenkreis v 50. rokoch minulého storočia. Na základe jeho skúseností a know-how vybudovala Anat Baniel svoju vetvu. Vzhľadom na to, že boli na ňu dobré reakcie a mala výborné výsledky, tak sa mi zdalo veľmi zaujímavé a prospešné priniesť knihu aj na Slovensko.

**Kniha Deti za hranicami možností opisuje deväť zásad, ktorými môže rodič, cvičiteľ alebo terapeut výrazne psychicky a pohybovo limitovanému dieťaťu priniesť zlepšenie zdravotného stavu a nové možnosti komunikácie. Kedy ste začali pracovať na jej preklade z anglického jazyka?**

**BL:** Prvý impulz, keď sa začala komunikácia s americkým zástupcom ABM, prišiel v júni 2018. Pamätám si, že som im napísala e-mail, že by bol z mojej strany záujem preložiť knihu do slovenčiny. Prišla mi súhlasná reakcia. A do toho sa objavila APPA a jej predsedníčka Miriam Juhanesovičová, ktorá zastrelila vydanie knižky. Ako to už v živote býva, prišli do cesty správni ľudia



v správnom čase. Preklad bol dosť dlhý. Celý proces od začiatku až po vydanie knižky trval dva roky.

**Je táto metóda viazaná len na raný vek dieťaťa alebo to nie je obmedzené?**

**BL:** Táto metóda sa dá využívať počas celého života, a nie je určená len pre špeciálne deti. Môžu ju oceniť aj zdraví ľudia, prípadne športovci, tanečníci alebo hudobníci, ktorí potrebujú podať profesionálny výkon. Je orientovaná na pohyb. Ten nás potom posúva aj kognitívne. Pohyb



je základ, od ktorého sa mnohé odvíja. S Klárkou sme mali pri sebe vždy odborníka ABM špeciálne vyškoleného na túto metó-



du. Väčšinou to boli týždňové „intenzívky“, denne dve hodiny.

**Anat Baniel oceňujú na celom svete za jej prístup pri zlepšovaní funkčnosti detského mozgu a prístup k dieťaťu ako celistvej, jednotnej, pohybujucej sa, cítiacej a mysliacej bytosti. Ako knižka obohatila Vás?**

**BL:** Mne určite dala lepšie pochopenie, ako funguje naše telo, ako je prepojené s mozgom. A tiež nádej na posun napriek stanovisku lekára, že nemá zmysel sa týmto a tamtým zaoberať, lebo dieťa aj tak nebude chodiť. Knižka ponúka pohľad, že vždy má všetko zmysel, lebo nikdy nevieme, čo ho ovplyvní a ako sa to prejaví. Čiže aj z tohto pohľadu to bolo pre mňa otvorením nových dverí a možností. Dala mi krídla, lebo som videla, že frustrácia a stagnácia nie sú jediná cesta, ale že sú aj iné. Pre mňa je podstatné ponúknuť ich mojej dcére Klárke. A čo si z nich ona vezme a použije, to už je iba na nej.

**Prečo by si mali knihu prečítať rodičia detí so špeciálnymi potrebami?**

**BL:** Táto knižka je úžasná v tom, že v nej nie je obsiahnutá len metóda, ale je o celkovom

prístupe k špeciálnym deťom. Opisuje, ako inak sa dá poňať hendikep a vnímať veci, ktoré hodnotíme ako negatívum. V knižke je zakotvená filozofia, že ak mám špeciálne dieťa, tak môžem k nemu pristupovať so všetkým rešpektom, so všetkou láskou, tak, akoby som pristupovala k zdravému dieťaťu. Je to o celkovom životnom pohľade. Považujem to za veľmi veľké plus.

nebola ponúknutá ani zo strany lekárov, ani psychológov. Takže z tohto pohľadu by bol koučing zaujímavý a účinný.

**Ďakujeme za rozhovor. Prajeme Vám a celej rodine veľa zdravia a síl na Vašej ceste.**

Zdroj: APPA



**Mali by po knihe siahnuť aj odborníci?**

**BL:** Áno, hoci už len z takého pragmatického dôvodu, ako je rozširovanie si odborov. Táto knižka je určená pre všetkých. Jej jazyk je nastavený tak, že hoci je určená aj pre odbornú verejnosť, je „stráviteľná“ aj pre bežného čitateľa.

**Vyštudovali ste angličtinu. Venujete sa v pracovnej oblasti iba prekladom?**

**BL:** Prekladom z anglického jazyka sa zaoberám od ukončenia štúdia. Knižka bola jednorazová záležitosť, inak sa zameriavam na preklady filmov. Momentálne ma však veľmi oslovil koučing. Venujem sa mu profesionálne už rok a stále zisťujem, aké ponúka možnosti. Na Slovensku je to oblasť, ktorá mimo športu a biznisu až tak veľmi „nebeží“. Uvažovala som aj nad tým, že budem pomáhať rodičom, ktorým sa narodí dieťaťko so špeciálnymi potrebami. Z mojej vlastnej skúsenosti bolo tej pomoci veľmi málo, hlavne spočiatku. Prvý rok bol veľmi náročný. Až časom si človek navykne na režim, nájde si terapie, vyrovnáva sa so situáciou a celé to zvláda ľahšie. Prvý rok si naozaj vyžaduje podporu, ktorá v mojom prípade

Knihu si môžete objednať na adrese [www.appa.sk](http://www.appa.sk). Členovia Klubu APPA si ju môžu zakúpiť za zvýhodnenú cenu 15 eur plus poštovné po prihlásení sa do Klubu APPA.

**Asociácia pomoci postihnutým – APPA** pomáha deťom a dospelým s telesným postihnutím od roku 2009. Svojim členom pomáha zlepšovať kvalitu života, podporuje začleňovanie sa do spoločnosti a rodinám pomáha so získavaním financií predovšetkým na rehabilitácie, zdravotné pomôcky, lieky, špeciálne operácie, bezbariérové riešenia domov a bytov.

**APPA Kontakt:**

**Asociácia pomoci postihnutým – APPA**  
Krajinská cesta 32, 921 01 Piešťany  
telefón: 033 381 34 99  
e-mail: [info@appa.sk](mailto:info@appa.sk)  
web: <http://www.appa.sk>



**Boehringer  
Ingelheim**

Partnerom vydania tohto čísla časopisu Humanita je **Boehringer Ingelheim RCV GmbH & Co KG**, organizačná zložka



## Zdravotní klauni prinášali smiech aj počas pandémie

V súčasnosti opäť profesionálni zdravotní klauni z Červeného nosa navštevujú detské oddelenia nemocníc i seniorské zariadenia, kam prinášajú prostredníctvom humoru a klaunského umenia psychickú pohodu dôležitú aj pre samotnú liečbu. Niektorí očkovaní ich mohli dokonca stretnúť v očkovacích centrách, kde spríjemňovali atmosféru a odpúťovali od stresu čakajúcich na očkovanie či po očkovaní. Samozrejme, všetko za dodržiavania prísnych hygienických opatrení.

Zdravotní klauni sa za 17 rokov stali súčasťou detských oddelení nemocníc, avšak na niekoľko mesiacov kvôli vážnej pandemickej situácii nemohli oddelenia fyzicky navštevovať. Neotáľali a malých pacientov i seniorov potešili v tak náročnom období, kedy psychická pohoda všetkých dostala poriadne zabrat, prostredníctvom online klauniáde.

Tu je jeden z ich príbehov, v ktorom klaunka Eva Okoličianiová alias doktorka Dialýza Odmeraná opisuje, že práca zdravotných klaunov je naozaj náročná a pri online klauniáde to platí dvojnásobne:

„Povedzme si to úprimne. Online klaunské návštevy cez mobil či tablet, keď sú obaja zdravotní klauni u seba doma a dieťa v nemocnici alebo v dlhodobej domácej liečbe, sa nedajú s klasickými klauniádami „naživo“ ani porovnať. Blízky kontakt v nemocnici „z očí do očí“ sme si museli na čas odoprieť, aby sme ho časom mohli opäť prežívať. A namiesto zaklopania na dvere sme stisli zelené tlačidlo na mobile a videohovor mohol začať.“

### Uplakaný deň

„Aha, Oliver!“ povie mama a trojročnému blondáčikovi nás ukáže v mobile. Stihneme sa akurát usmiať, nadýchnuť a Oliver sa srdcervúco rozplače. Otočí sa k nám chrbtom a plače. „Dáme si pesničku,“ navrhujeme a neisto sa na seba s kolegynou pozeráme. Okamžite zaznejú prvé tóny. No Oliver



neprestáva plakať. Úprimne, to ani nie je plač. Reve ako drak. Kolegyňa hrá na ukulele, hudba vie byť často veľmi nápomocná. Upokojí emócie, zmierni strach. No ťažko povedať, či ju Oliver počuje. Ak ju aj počuje, jemu je to srdečne jedno. Ani tiché slová mamy na neho nezaberajú.

Veľa smiechu sme mu teda zatiaľ neprinesli. Všímam si bieleho



plyšového medveďa na gauči. Mám podobného, vyberiem ho a ukážem mojim spoločníkom v mobile, medveď im kýva. „Oliver, pozri, aj ty máš takého medvedíka!“ No on plače ďalej. Medveďik – nemedveďik. Klaunky – neklaunky. Všetko jedno! Už nám dochádzajú sily aj energia a nechceme ho trápiť. Včera ho prepustili z nemocnice, tak nech má doma pokoj a pohodu. Čo sa dá robiť, nie vždy to vyjde. Pomaly to vzdávame...“

### Po plači môže prísť aj smiech

A vtedy sa stane zázrak! „Pozri sa aj ty na macka, Pipi!“ osloví kolegyňa svojho gumeného morského koníka a on zapíska. V ten moment sa Oliver otočí, prestane pla-

kať a pozerá na žltú hračku s veľkými očami. Jeho pískanie láka aj ďalšie pískačie hračky na „mojej strane mobilu“. Sliepky vychádzajú jedna za druhou a pískajú a „vyrušujú nás“. A Oliver sa smeje. Zázrak! Zvieratá skáču a pištia a dožadujú sa hudby. Obyčajné kone, morské kone, sliepky, všetko možné, len aby sa Oliver smial!

„Kukulienka, kde si boooooola,“ spievame a ja tancujem s medveďom. A nie som sama. Aj Oliver tancuje so svojím medveďom. Jašíme sa, Pipi a sliepky pískajú, vyhadzujeme medveďov do vzduchu, ako keby sa plačlivá epizóda nikdy nestala. Spievame pesničky, skáčeme. Spolu a pritom každý u seba doma. Oliver sa pomaličky lúči s pískačiami zvieratami aj s medveďom, aj s nami. Dáme si ešte „kapurkovú pesničku“, pár vyhadzovov medveďa a červený gombíček náš videohovor ukončí. Fúúúú. Náš hlasný výdych počula asi aj Oliverova mama, aj keď je stovky kilometrov ďaleko a hovor sa už skončil. Zapotili sme sa. Doslova.

O chvíľu v mobile cinkne fotka. V jednom okienku som ja s vyvalenými očami, v druhom kolegyňa s ukulele a v treťom usmiaty Oliver s medveďom. „Moc moc ďakujem. Ja som to pri tom plači už chcela vzdať,“ píše mama. Aj my, myslíme si v duchu. No niekedy treba len vydržať! A výsledok – teda rozosmiaty malý pacient – naozaj stojí za to 😊“

**Eva OKOLIČIANOVIÁ**  
alias Dialýza Odmeraná  
Foto: autorka

**Kontakt:**  
ČERVENÝ NOS Clowndoctors  
Klenová 1687/8, 831 01 Bratislava  
telefón: 02 4342 8088  
e-mail: [info@cervenynos.sk](mailto:info@cervenynos.sk)  
web: <https://cervenynos.sk>

**HUMANITA**  
Časopis  
dobrovoľníckeho  
sektora  
Slovenskej republiky

Vydáva Slovenská humanitná rada, IČO: 17316014, s podporou grantu MPSVaR SR. Registrácia pod č. MK SR 710/92, ISSN 1336-2208. evč.: EV 384/08. Objednávky prijíma redakcia. Nevyžiadané rukopisy a fotografie nevraciam. Uverejnené príspevky nehonorujeme. Šéfredaktor: Ing. Maroš Silný. Adresa redakcie: Budyšínska 1, 831 03 Bratislava 3, telefón: 02 5020 0500, 02 5020 0511, 0948 016 123, e-mail: [redakcia.humanita@gmail.com](mailto:redakcia.humanita@gmail.com), web: [www.shr.sk](http://www.shr.sk). Snímky: redakcia a archív organizácií. Grafická úprava a tlač: RAX, s.r.o., Bratislavská 10, 841 06 Bratislava. Distribúcia: Slovenská humanitná rada, Budyšínska 1, 831 03 Bratislava 3. Časopis vychádza 2-krát v roku. Náklad 3 500 kusov. © SHR

## Dobří anjeli pomáhajú rodinám žiť lepší život

**DOBRY ANJEL** je nezisková organizácia, ktorá už 15 rokov pomáha približne 3 000 rodinám mesačným príspevkom v priemernej výške 148 eur. Táto podpora je možná len vďaka Dobrým anjelom, ktorí prispievajú pravidelným finančným darom. Dnes ich je vyše 70 tisíc. Každý jeden dar, či už malý alebo veľký, je znakom obrovskej solidarity ľudí na celom Slovensku.

### Sme krajina malých veľkých víťazov, ktorí každý deň bojujú s vážnou chorobou

Každý úspech si vyžaduje vytrvalosť, disciplínu, odhodlanie nevzdať to. A samozrejme, aj podporu ľudí okolo. Pre dieťa s ťažkou diagnózou môže byť prvý krok rovnakým úspechom, ako vyhrať maratón pre zdravého človeka. Násť si brigádu môže byť pre liečiaceho sa na rakovinu rovnakým víťazstvom, ako rozbeh úspešnej firmy. Malí veľkí víťazi sú všade okolo nás. Často neviditeľní, nevypočutí. Preto vám prinášame príbeh jednej z nich, mamičky, ktorá sa lieči z rakoviny a sama sa stará o 5 ročného synčeka.

### Ťažká liečba a takmer nulový príjem. Napriek tomu to nevzdáva

Keď sa človek dostane do situácie, kedy sa musí spoľahnúť aj na ostatných, vo väčšine prípadov je za tým choroba. Pre Anetu, plnú energie a dobrej národy, bolo najťažšie, že mala zviazané ruky. Počas liečby chemoterapiou nemohla pracovať ani postarať sa o domácnosť. S jej päť ročným synčekom Denisom, o ktorého sa stará sama, prekonalí ich najťažšie obdobie života s rakovinou. Po viac ako roku a pol liečby sa snaží vrátiť do jej normálu pred chorobou. V máji začala chodiť na brigádu a dokáže si tak privyrobit. Pracuje v elektrotechnickej firme, kde jej vyšli v ústrety s pracovným časom aj typom práce. Anetka sa zatiaľ nemôže veľmi fyzicky namáhať. „Nová práca je pre mňa svetielkom nádeje. Keďže stále nemám schválený invalidný dôchodok a žijem len s prídavkom na malého, čo je 25 eur mesačne,“ hovorí Aneta.

### Začalo to hrčkou

Zmizla a opäť sa objavila. „Človek nemyslí hneď na to najhoršie a neuteká k lekárovi,“ hovorí Aneta. V jej prípade však preventívna prehliadka skončila zlým výsledkom. Bola to rana, po ktorej nasledovali ďalšie nepríjemné vyšetrenia. Musela skončiť v práci a všetku svoju energiu sústrediť na liečbu.



„Mala som na výber dva scenáre, vybrala som si ten ťažší,“ hovorí odhodlane. Ženskoscť sa dá vnímať rôznymi spôsobmi. Ona robila všetko pre to, aby tú svoju zachovala. Chcela ostať sama sebou po fyzickej stránke aj po vyliečení. Uvedomovala si, že liečba chemoterapiou ju tiež výrazne ovplyvní.

### Pre neho je stále krásna

Prišla o vlasy, nedokázala sa postarať o synčeka, pretože bola na dne so silami. „Neviem si predstaviť, že by mi nepomáhali rodičia. Bez nich by som bola ako osamelá mamička stratená,“ hovorí s veľkou vďakou v hlase. Po viac ako pol roku boja a intenzívnej liečby dobré výsledky neprichádzali. Aby si zachránila život, musela nakoniec podstúpiť z jej pohľadu drastickú operáciu. Odstránenie prsníka znášala na začiatku veľmi ťažko.

Vyrovnáva sa s tým dodnes. Veľmi ju potešili slová jej priateľa, ktorý jej povedal, že pre neho bude krásna stále.

### 25 eur na mesiac a do nemocnice 80 km

Aneta stále cestuje 80 kilometrov na pravidelné vyšetrenia a berie hormonálnu liečbu, za ktorú dopláca 20 eur mesačne. Minula už všetky svoje úspory a túto situáciu dokáže zvládnuť len vďaka finančnej podpore jej rodičov a priateľa.

Musí brať vitamíny, ktoré si môže dovoliť len vďaka príspevku od Dobrých anjelov. Jej cesta za vyliečením je dlhá a náročná, ale okrem silnej chuti zvíťaziť jej pomáha aj ochota dobrých ľudí nezištne pomôcť. Má tak viac síl venovať sa liečbe a spoločnému času s jej synčekom Denisom.

### 15 rokov pomoci a 240 tisíc Dobrých anjelov

Ani po 15 rokoch pôsobenia DOBRÉHO ANJELA sa výrazne neznižil počet rodín, ktoré potrebujú finančnú pomoc. Sociálny systém nie je dokonalý a má trhliny, ktoré ovplyvňujú život rodín s chorobou. Bez charitatívnej pomoci by sa dostali do stresových životných situácií kvôli finančnej náročnosti liečby alebo z dôvodu straty príjmu. Pomoc je nevyhnutná a uvedomujeme si, že mnoho rodín by bez finančnej podpory boli v riziku chudoby alebo by nemali dostatok prostriedkov na dostatočnú zdravotnú starostlivosť. **Ďakujeme!**

Lucia HOVANČÁKOVÁ  
Ilustračné foto: archív organizácie



**DOBRY ANJEL**  
[www.dobryanjel.sk](http://www.dobryanjel.sk)  
**Kontakt:**  
DOBRY ANJEL, n. o.  
Karpatská 3256/15, 058 01 Poprad  
telefón: 0907 152 459, 0908 292 949  
e-mail: [info@dobryanjel.sk](mailto:info@dobryanjel.sk)  
web: [www.dobryanjel.sk](http://www.dobryanjel.sk)