

ZPRAVODAJ



březen 2021

www.uradprace.cz

Lidé mohou s Úřadem práce ČR komunikovat elektronicky i nadále – datovou schránkou nebo s elektronickým podpisem

V návaznosti na skončení nouzového stavu končí také platnost krizových opatření podle krizového zákona. V praxi to znamená, že končí i možnost podávat žádosti a další podklady „jen“ prostřednictvím prostého emailu bez elektronicky uznávaného podpisu, aniž by klienti museli potvrdit svou totožnost ve stanovené lhůtě. Lidé ale mohou s Úřadem práce ČR v rámci agendy dávek a zaměstnanosti komunikovat elektronicky i nadále, a to prostřednictvím datové schránky nebo e-mailem s elektronicky uznávaným podpisem. Osobní návštěva ÚP ČR tak není vždy nutná. Další možností je zaslání dokumentů poštou (s vlastnoručním podpisem) nebo jejich odevzdání v době úředních hodin na podatelně či do schránek umístěných obvykle při vstupu na příslušné kontaktní pracoviště Úřadu práce ČR.

www.mzcr.cz

1221

S dotazy ke covid-19 se obračejte na celorepublikovou bezplatnou informační linku ke koronaviru 1221. **Zde možno i požádat o změnu termínu na očkování.**

Pacientům po koronaviru pomůže trénink plic

Únava, vyčerpání, dušnost a celkově snížená výkonost jsou nejčastější pozůstatky prodělané infekce covid-19. Odborníci z Olomouce proto vytvořili sadu cviků, které vyléčeným pomohou dostat se zpět do formy. Vydaná příručka zahrnuje nácvik správného dýchání, silový trénink a doporučení vytrvalostních aktivit. Pravidelné cvičení může podle odborníků zabránit plicní fibróze a pozánětlivému ztuhnutí plic, které jsou vážnými komplikacemi u pacientů vyléčených z koronaviru.

Koronavirus napadá horní cesty dýchací. Pokud imunitní systém včas nezasáhne, postupuje dál do plic, kde může vyvolat virový zánět. V takovém případě trvá léčba déle a pacienti mohou mít dýchací obtíže i po odeznění infekce.

„U řady pacientů sledujeme po prodělané infekci změny na plicích. Častěji se jedná o starší lidi, u nichž měla infekce horší průběh. Asi u 4 % nemocných, kteří u nás podstoupili podrobné vyšetření kvůli přetrvávajícím postcovidovým problémům, pozorujeme výrazné snížení plicních funkcí,“ vysvětluje primář Kliniky plicních nemocí a tuberkulózy FN Olomouc MUDr. Milan Sova, Ph.D.

Zároveň však dodává, že u většiny pacientů se postižené plíce daří dobře léčit.

„Problém nastává ve chvíli, kdy se na plicích začínou vytvářet drobné jizvy a jemná plicní tkáň tuhne,“ popisuje primář Sova příčiny plicní fibrózy, která plíce poškozuje trvale.

Z tohoto důvodu doporučuje všem, kdo covid-19 prodělali, začít se co nejdříve hýbat, posílit plíce správným dýcháním a vyrazit na čerstvý vzduch.

Experti z Olomouce sestavili pro lidi po infekci covid-19 sadu univerzálních cviků, které jsou zaměřené na posilování svalů končetin, středu těla, ale také na brániční dýchání, díky kterému dochází k lepšímu okysličení organismu, zvýšení rozvíjení hrudníku a posílení dýchacích svalů.

„Dýchání má vliv na celý náš organismus. Hodně lidí má špatný dechový vzor a nedýchají správně, což může v důsledku zhoršovat tělesný výkon, a to nejen u sportovců. Zároveň platí, že ke správnému dýchání nestačí posilovat pouze plíce, je třeba zaměřit se i na další části našeho těla,“ vysvětluje přednostka Kliniky tělovýchovného lékařství a kardiiovaskulární rehabilitace z FN Olomouc prof. MUDr. Eliška Sovová, Ph.D.

Silový trénink radí lidem po koronaviru absolvovat minimálně 3× týdně a každý den jej doplnit o 30minutovou svižnou procházku nebo jinou vytrvalostní aktivitou. Podle ní není nutné čekat měsíce, než se lidé vrátí ke sportu a zdravému pohybu.

„Těm, jež prodělali covid-19 pouze s mírným průběhem nebo dokonce bez příznaků, doporučujeme začít cvičit 14 dní po nemoci. Důležité přitom je vnímat své tělo. Nadměrné pocení, velkou únavu

nebo dušnost bychom měli brát jako signály ke zpomalení nebo doplnění dalších vyšetření v odborných postcovidových poradnách,“ dodává prof. Sovová.

Na vytvoření brožury se podílela i doc. Mgr. Kateřina Neumannová, Ph.D., z Katedry fyzioterapie Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, která je přední expertka na plicní rehabilitaci.

„Vytvořit univerzální brožuru pro pacienty po covid-19 nebylo vůbec lehké, proto chci zdůraznit, že je nutno ke každému pacientovi přistupovat individuálně. Při nejasnostech, jak má pacient cvičení a pohybové aktivity provádět, jaká cvičení a jaké pohybové aktivity jsou pro něj vhodné, je nezbytné, aby se pacient poradil se svým ošetřujícím lékařem nebo přímo s fyzioterapeutem,“ dodává doc. Kateřina Neumannová.

Návod na cvičení najdou pacienti v ordinacích pneumologů po celé ČR a na webu Fakultní nemocnice Olomouc.

[Návod na cviky pro pacienty po covid-19](#)

www.helpnet.cz

Možnosti rehabilitace u pacientů po prodělaném onemocnění COVID-19

Příručku zpracovala FN Olomouc s širokým autorským kolektivem, je k dispozici ke stažení zdarma.

Pokud po proděláním nemoci COVID-19 vnímáte, že vaše tělo „nefunguje“ tak, jak jste byli dříve zvyklí, cítíte se unaveni, během běžných denních i pohybových aktivit cítíte, že se při nich zadýcháváte (máte pocit krátkého dechu, pocit, že nestačíte s dechem, že vám nejde zhluboka nadechnout, vydechnout), nevydržíte je vykonávat tak dlouho, jak jste je před nemocí prováděli, cítíte se při nich nebo po jejich provádění unavení, tak je vhodné váš stav konzultovat s vaším ošetřujícím lékařem, radí příručka.

Dále se pak podrobněji zaměřuje na praktické ukázky pohybové léčby.

Příručka je ke stažení v příloze.

Soubor:

 [Možnosti rehabilitace](#)

Zajímavost ...

www.helpnet.cz

Nový nadační fond Abakus prvními granty podpoří službu pro rodiny dětí se závažnými zdravotními problémy

Pavel Baudiš a Eduard Kučera, zakladatelé technologické společnosti Avast, a jejich rodiny na konci loňského roku založili nadační fond Abakus. Cílem je podporovat nástroje pro řešení významných a často podceňovaných společenských témat v Česku. Do své první grantové výzvy zve Abakus organizace, které chtějí rozvíjet [homesharing](#), odlehčovací službu zapojující do péče o děti se zdravotním znevýhodněním hostitelské rodiny.

Homesharing je příkladem nástroje úspěšně uvedeného do praxe. Jeho rozvoj odpovídá na reálné potřeby rodin. Abakus si loni nechal zpracovat rozsáhlý výzkum, z něhož mimo jiné vyplynulo, že pro více než 60 % rodin dětí se zdravotním znevýhodněním nejsou dostupné odlehčovací služby. V důsledku krize se deficit jen prohloubí.

„Homesharing je u nás novinkou, ačkoli ve světě patří mezi osvědčené služby. Rodinám dětí se zdravotním znevýhodněním nabízí možnost sdílet péči v přirozeném prostředí a získat prostor k odpočinku. Pečující z hostitelských rodin zase dostávají příležitost smysluplně trávit čas. Navazujeme na pilotní fázi a vzniklou metodiku chceme testovat v dalších organizacích. Cílem výzvy je najít partnery, kteří se budou podílet na rozvoji a systémovém ukotvení homesharingu,“ vysvětluje Kateřina Kotasová, programová manažerka Abakusu, která se aktivně podílí na tvorbě metodiky homesharingu pro Českou republiku.

Každý uchazeč o grant může získat prostředky ve výši až 3 miliony korun a zároveň přístup k dvouletému vzdělávacímu programu, jež koordinují expertní organizace Děti úplňku a Rodinné Integrovaní Centrum.

Výzva nabízí nejen značné finanční zdroje, ale i přístup k metodice, datům a kontaktům. Umožní podpořeným spojit se s odborníky, dalšími partnery i mezi sebou navzájem, rozvíjet svoje specializace a zviditelňovat důležitá témata, kterými se zabývají.

„Abakus staví na základech desetiletého působení Nadačního fondu Avast, ale přichází s novým pohledem. Abstraktní koncept chytrého nástroje nám pomáhá vybrat a podpořit konkrétní projekty, které řeší skutečné problémy. Věříme, že Abakus svou prací bude neustále potvrzovat, že chytrý nástroj nemusí být fráze,“ předesílá Pavel Baudiš, jeden ze zakladatelů Abakusu a spoluzakladatel Avastu.

Kromě pomoci rodinám dětí se zdravotním znevýhodněním se Abakus zaměří zejména na podporu péče o lidi na konci života a rozvoj řady vzdělávacích projektů. Pro letošek připravuje ještě výzvu zacílenou na paliativní péči, která opět nabídne kombinaci peněžní a metodické podpory.

„Soustředíme se na nelehká společenská témata, která stojí na okraji zájmu, a chceme jim věnovat dlouhodobou pozornost. Hledáme účinná řešení, to ale neznamená snadná nebo rychlá,“ doplňuje Jarmila Baudišová, předsedkyně správní rady Abakusu. Abakus mezi své stávající partnery i nové grantisty letos plánuje rozdělit 70 milionů korun.

O grantové výzvě

Cílem výzvy je podpořit organizace, které rozšíří komunitní sdílení péče homesharing do dalších regionů a k novým cílovým skupinám rodičů dětí se zdravotním znevýhodněním. Zapojeným organizacím nabízí finanční podporu ve výši až 3 milionů korun, ucelený doprovodný vzdělávací program a individuální mentoring. Odbornými partnery výzvy jsou organizace [Děti úplňku](#) a [Rodinné Integroční Centrum](#). Do výzvy je možné se hlásit do 29. dubna 2021.

Více na www.abakus.cz/homesharing.

Co je homesharing?

Homesharing je forma odlehčovacího pobytu založeného na komunitní pomoci. Umožňuje pravidelný pobyt dítěte (nebo dospělého člověka) s mentálním nebo kombinovaným postižením v domácnosti tzv. hostitele. Hostitel pečuje po určitou dobu o dítě/dospělého stejně jako o člena své rodiny.

Více na www.homesharing.cz.

O nadačním fondu Abakus

Abakus – nadační fond zakladatelů Avastu vznikl v roce 2020 a navazuje na desetileté působení Nadačního fondu Avast. Zaměřuje se na podporu témat jako péče o lidi na konci života, pomoc rodičům dětí se zdravotním znevýhodněním nebo rozvoj systému vzdělávání.

Abakus jako akronym odkazuje na klíčové elementy, s nimiž je nadační fond spojen – název společnosti Avast, jména Pavla Baudiše a Eduarda Kučery a slovo spolu, které reflektuje misi

nadačního fondu založenou na spolupráci. Samotný význam slova Abakus, jímž je počítač jako jeden z klíčových nástrojů všech dob a první počítač, odráží technické založení obou zakladatelů i myšlenku hledání účelných řešení dostupných všem. Avast nadále přispívá na provoz Abakusu jako jeho firemní partner a významný donor. Více na www.abakus.cz.

Může se hodit...

www.helpnet.cz

Služba telefonního hovoru s textovým záznamem s inovací nejen pro osoby se sluchovým postižením

Sociální podnik Transkript online spouští k dnešnímu Světovému dni sluchu na všech infolinkách novou službu, která převádí psaný text do mluvené podoby. Uživatel služby může nově svůj dotaz vepsat do speciálního řádku, dotaz je následně automaticky přečten syntetickým hlasem operátorovi dané infolinky a mluvená reakce operátora přepsána profesionálním přepisovatelem do textové podoby. Díky tomu budou tyto služby moci využít i osoby se zhoršenou srozumitelností řeči či její úplnou ztrátou.

Transkript Online usiluje již od roku 2012 o snižování komunikačních bariér mezi většinou společností a světem lidí se sluchovým postižením. Za dobu své existence poskytl svým klientům desítky tisíc hodin přepisů mluvené řeči. Nejvyužívanější službou roku 2020 se stalo telefonování s textovým záznamem řeči.

Využívání služby vzrostlo o více než 500 % v porovnání s přechozími lety. Nemilou zásluhu na tomto nárůstu měla zejména krize spojená s onemocněním COVID-19, kdy se telefonování stalo často jediným způsobem, jak získat potřebné informace.

Omezování úředních hodin a odkazování na telefonický kontakt staví většinu lidí sluchovým postižením téměř do neřešitelné situace. Možnost telefonování s online přepisem probíhajícího hovoru je proto vítaným pomocníkem, jak získat potřebné informace.

Tuto problematiku si uvědomuje stále více institucí zaměřených na poskytování služeb a informací. Jen za minulý rok opatřilo více než 80 velkých firem, měst a úřadů své informační linky možností sledovat online přepsanou řeč operátora na svém webu.

Telefonní hovor s textovým záznamem zpřístupňuje informační linky pomocí online přepisu, kdy je řeč volané strany přepisována a zobrazována online na webové stránce organizace. Využití nachází zejména mezi nedoslýchavými, ohluchlými, seniory s poruchami sluchu či cizinci, kterým přepsaná řeč telefonické komunikace značně usnadňuje porozumění. Obecně jde o skupiny klientů, kteří potřebují zprostředkovat řeč operátora linky psanou formou, a to online, v reálném čase a doslovně.

Lidé se sluchovým postižením mohou opět vést přirozený hovor a mají jistotu, že jim z důvodu chybějící sluchové zpětné vazby neunikne důležitá informace. Tato podpora je garantuje rovnoprávnost v přístupu k informacím a v oblasti mezilidské komunikace.

K letošnímu mezinárodnímu dni sluchu přichází společnost Transkript s další významnou inovací. Na základě zpětné vazby lidí se sluchovým postižením je od 3. března 2021 na všech existujících informačních linkách s podporou online přepisu k dispozici nová funkce umožňující využít službu i lidem se zhoršenou srozumitelností řeči či její úplnou ztrátou. Uživatel služby může nově svůj dotaz vepsat do speciálního řádku, dotaz je následně automaticky přečten syntetickým hlasem operátorovi dané infolinky a mluvená reakce operátora přepsána profesionálním přepisovatelem do textové podoby.

Uživatel služby si tedy může vybrat, zda bude komunikovat mluvenou češtinou či psanou formou. Odpověď operátora či zaměstnance dané instituce mu bude vždy doslovně přepsána profesionálními přepisovateli, kteří dosahují rychlosti přes 500 úhozů za minutu.

Významným sociálním aspektem podnikání společnosti Transkript online je zaměstnávání nevidomých osob na pozicích online přepisovatelů. Uzpůsobením pracovních podmínek dokázali nevidomí zaměstnanci využít své specifické dovednosti v důležité profesi, která pomáhá další skupině lidí s hendikepem.

Službu telefonního hovoru s textovým záznamem je možné využít i prostřednictvím mobilní aplikace eScribeDroid dostupné v internetovém obchodě Google play. Aplikace je pro osobní účely zdarma a umožňuje s podporou přepisu zavolat na jakékoliv telefonní číslo v ČR.

www.helpnet.cz

Startuje kampaň „30 procent pro dárce“

Kampaní nazvanou „30 procent pro dárce“ zahájila Asociace veřejně prospěšných organizací ČR aktivní komunikaci s neziskovými organizacemi i dárce, kteří přispívají na veřejně

prospěšné aktivity v sociální oblasti, kultuře i sportu. V průběhu celého příštího roku chce AVPO ČR upozorňovat na dočasnou možnost zvýšeného daňového odpisu za dary poskytnuté v roce 2021, v případě firem oproti jiným rokům až dvojnásobného.

Daňovou motivaci pro soukromé dárců zakotvila v reakci na dopady pandemie koronaviru poslanecká novela zákona o daních z příjmu schválená v lednu letošního roku. Zatímco doposud si mohly firmy snížit daňový základ do výše darů odpovídajících maximálně 15 procentům daňového základu, za letošní dary to bude až [30 procent](#).

V rámci aktivit spojených s propagací soukromého dárcovství byla dnes zprovozněna speciální sekce [#PrověřenéNeziskovky](#) na dárcovském portálu znesnaze21.cz, ve které jsou zveřejněny výzvy výhradně prověřených organizací s udělenou značkou spolehlivosti. Portál provozuje Nadační fond pomoci.

Pandemie koronaviru bude mít tvrdý dopad na financování veřejně prospěšných aktivit, a proto chceme právě teď maximálně podpořit soukromé dárců, jednotlivce a firmy, které chtějí i v ekonomicky nelehké době pomáhat. K tomu potřebujeme zapojit co nejvíce neziskových organizací a současně informovat dárců, že mohou za dary poskytnuté v tomto roce využít kvůli výjimečné situaci spojené s Covid-19 daňový benefit,“ vysvětluje cíle AVPO ČR její prezident Marek Šedivý.

Asociace chce podle něj kampaní navázat také na své předchozí aktivity zaměřené na transparentní fungování neziskového sektoru a dál přispívat k celkově lepší informovanosti dárců. Právě proto se AVPO ČR dohodla na spolupráci s jedním z největších a osvědčených dárcovských portálů Znesnaze21.cz.

Zde dárci nově naleznou odkaz na výzvy, které budou zveřejňovat výhradně tzv. „prověřené“ organizace. Podmínkou k získání tohoto označení je předchozí pečlivý audit organizace a udělená značka spolehlivosti.

„Dáváme tak dárcům možnost podpořit na jednom místě prověřené organizace, u kterých mají jistotu, že se svěřenými dary budou nakládat zodpovědně a v souladu se svým posláním,“ doplňuje Šedivý.

„Věřím, že naše vzájemná spolupráce pomůže zpropagovat význam soukromého dárcovství pro rozvoj veřejně prospěšných organizací v Česku a současně přispěje k důvěře mezi dárci a obdarovanými, kterými jsou v tomto případě dobře a profesionálně fungující organizace,“ komentuje dohodu o spolupráci Čestmír Horký, zakladatel platformy znesnaze21.

Během informační kampaně AVPO ČR plánuje také další aktivity. V rámci soutěže Zlatý banán 2021 o nejsilnější příběh z neziskového sektoru se například chystá vyhlásit speciální kategorii věnovanou dárcům.

AVPO ČR

Asociace veřejně prospěšných organizací ČR sdružuje organizace, které chtějí přispívat k vytváření transparentního, spolehlivého a moderního neziskového sektoru v České republice. V současnosti je ve jejich řadách více než stovka organizací převážně z oblasti sociálních služeb.

Prověřeným organizacím AVPO ČR uděluje Značku spolehlivosti, která prokazuje, že organizace funguje v souladu se svým posláním a dobře hospodaří se svěřenými prostředky. Seznam prověřených neziskovek lze najít na www.znackaspolehlivosti.cz.

O portálu znesnaze21.cz

Znesnáze21 je dárcovská platforma, která úspěšně propojuje dárce a účelně směřuje finanční pomoc potřebným. Během prvního roku dárce přes portál darovali více než 52 milionů korun. Za vznikem portálu stojí Nadační fond pomoci Karla Janečka založený v roce 2012.

První výzvy prověřených neziskovek jsou zde:

<https://www.znesnaze21.cz/sbirka/je-tisicovka-pro-profika-moc-linka-amelie-pro-onkologicky-nemocne>

<https://www.znesnaze21.cz/sbirka/pferdu-napadli-hackeri>

Radakční rada:

Bc. Daniela Jeníčková, d.jenickova@arpzpd.cz

Vydává Asociace rodičů a přátel zdravotně postižených dětí v ČR, z.s.

Karlínské nám. 12

186 03 Praha 8 – Karlín

(pro vlastní potřebu)

e-mail: asociace@arpzpd.cz [http:// www.arpzpd.cz](http://www.arpzpd.cz)