

# ZPRAVODAJ



**Březen 2022**

1.

## Poradní orgán ombudsmana požaduje zlepšení podmínek pro vzdělávání dětí s postižením

Členové poradního orgánu, který vede zástupkyně ombudsmana Monika Šimůnková a který zprostředkovává praktické zkušenosti týkající se života lidí se zdravotním postižením a jejich práv, dlouhodobě upozorňují na problémy dětí ve speciálních školách. Aktuálně poradní orgán požaduje zrušení současné podoby vyhlášky Ministerstva školství, která od roku 2020 znemožnila poskytování intenzivní podpory dětem ve speciálních školách.

U dětí s kombinovaným postižením se intelektové a tělesné postižení pojí s dalšími znevýhodněními, ať už jde o zrakové, sluchové nebo například řečové. Proto potřebují při vzdělávání vysokou mírou podpory, například v podobě vlastního asistenta pedagoga (jeden asistent na jedno dítě) nebo kompenzačních pomůcek. Vyhláška č. 27/2016 Sb. od ledna 2020 ale financování takovéto intenzivní formy podpory ve speciálních školách neumožňuje. Hradit ji totiž mají speciální školy přímo z přiděleného rozpočtu. Ten ale většinou nestačí.

*„Máme informace, že některé speciální školy požadují, aby asistenty platili dětem přímo rodiče. Někdy jsou dokonce zákonní zástupci dětí s kombinovaným postižením nuceni k domácímu vzdělávání. Tento stav ovšem odporuje jak školskému zákonu, tak Úmluvě o právech osob se zdravotním postižením,“* upozorňuje zástupkyně veřejného ochránce práv Monika Šimůnková, které ombudsman svěřil agendu práv lidí s postižením.

*„Paradoxem je, že pokud by se dítě se stejným postižením vzdělávalo v běžné - například své spádové - škole, na potřebnou personální a finanční podporu by dosáhlo,“* vysvětluje Šimůnková a dodává, že poradní orgán se na svém prvním letošním zasedání jednomyslně shodl, že by mělo dojít ke změně sporné vyhlášky a pravidla by se měla vrátit do podoby platné před začátkem roku 2020. Systémové nedostatky řeší zástupkyně veřejného ochránce práv také v oblasti vzdělávání žáků s hlubokým mentálním postižením dle § 42 školského zákona. Tyto děti nejsou žáky žádných škol. Jejich vzdělávání zabezpečují speciálně pedagogická centra v domácím prostředí. Ani hluboké mentální postižení by ovšem nemělo děti automaticky vylučovat ze vzdělávání v kolektivu. Podle Úmluvy o právech osob se zdravotním postižením je totiž Česká republika povinna zajistit všem žákům přístup k začleňujícímu vzdělávání.

Koncem března diskutovali o této problematice právníci ombudsmana se zástupci krajských úřadů, Ministerstva školství, České školní inspekce a speciálně pedagogických center, která vzdělávání dětí s hlubokým mentálním postižením zabezpečují. Věnovali se například potřebě dostatečné metodické podpory a výukových materiálů nebo absenci kontrolního mechanismu v systému vzdělávání dětí s hlubokým mentálním postižením, stejně jako i otázce financování a personálního zabezpečení speciálně pedagogických center.

„Z reakcí účastníků je zřejmé, že současná praxe ve vzdělávání dětí s hlubokým mentálním postižením je nevyhovující a roztržitá. Jako stěžejní se ukázala zejména potřeba užší mezirezortní spolupráce,“ shrnula Šimůnková. Zástupkyně ombudsmana počítá s tím, že postřehy odborníků využije pro doporučení v oblasti vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami. O této problematice také jednala s ministrem školství Petrem Gazdíkem, který je připravený situaci systematicky řešit.

## zajímavost ...

[www.helpnet.cz](http://www.helpnet.cz)

# Fototerapie proti depresím

Světlo léčí tělo i duši a jeho přínos využívá také moderní psychiatrie.

Fototerapie neboli léčba jasným světlem je metoda, která se používá při boji s depresemi, výkyvy nálad nebo poruchami spánku. To, že sluneční světlo má na lidskou psychiku pozitivní vliv, se ví už od nepaměti. Lidé se často v zimních měsících cítí unavenější, jsou náchylnější k nemocem a může se zhoršovat i jejich psychická pohoda.

Světlo kromě těchto neduhů dokáže pomoci s metabolismem, libidem, ale spraví třeba i zvýšenou chuť k jídlu.

**Tato metoda je využívána po celém světě a Česká republika není výjimkou. Přínosy fototerapie mohou využít například pacienti v loni otevřeném pavilonu psychiatrie Pardubické nemocnice, jejíž primář doktor Jan Kolomazník nám vysvětlil, jaké jsou její přínosy.**

## Cíl? Zlepšit psychickou i zdravotní kondici, především v zimě

Světlo lidé k životu nezbytně potřebují. Fyzickému tělu pomáhá například při léčbě novorozenecké žloutenky, fototerapie zase pomůže duši.

„Jde o moderní metodu, jejímž cílem je zlepšit celkovou psychickou i zdravotní kondici pacienta,“ říká **primář psychiatrického oddělení Pardubické nemocnice Jan Kolomazník**, podle něhož je vhodná pro navození duševní pohody zvláště v podzimních a zimních měsících, kdy na řadu lidí dopadá sezónní splín.

V tomto období bývá méně světla, které je pro člověka přirozeným zdrojem energie. Ve chvíli, kdy máme dojem, že je den kratší a my jeho převážnou část trávíme pod umělým a mnohdy ne úplně dobrým osvětlením, může se stát, že se cítíme víc unaveni, prožíváme změny nálad nebo jsme dokonce náchylnější k nemocem.

## Fototerapie prodlouží den

„Fototerapie pacientovi dokáže prodloužit den, tedy vystavit ho záření, které je podobné jako ve dne,“ uvádí Jan Kolomazník a dodává, že pacienti tento druh terapie podstupují většinou před svítáním nebo výjimečně i po západu slunce.

Pod zářivkami, které mají mnohem vyšší svítivost než ty běžné, a to až deset tisíc luxů, si pacient může číst nebo jen tak odpočívat v pohodlné sedačce.

„Může se do zářivek i občas dívat, ale není to nezbytně nutné,“ upozorňuje primář psychiatrického oddělení Pardubické nemocnice, podle něhož světlo dokáže ovlivnit hladinu melatoninu.

„Silné světlo potlačuje produkci melatoninu, jehož vylučování je nejvyšší v noci. Léčba jasným světlem se používá především u sezónních (zimních) poruch nálady, které se projevují zvýšenou spavostí, únavou, chutí k jídlu, přibýváním na váze, nesoustředěností či podrážděností. Podobnými potížemi trpí kolem 5 % lidí. Po fototerapii, která se aplikuje jednou denně, nastává zlepšení stavu během 1-2 týdnů,“ sděluje Jan Kolomazník a zdůrazňuje, že nová moderní terapie světlem má příznivý vliv na různé funkce lidského organismu i pocit spokojenosti člověka.

---

[www.helpnet.cz](http://www.helpnet.cz)

-text je krácený-

# Samotné trénování mozku nestačí. Pro úspěch je nezbytný (ať se nám to líbí, nebo ne) pravidelný pohyb

V týdnu od 14. března proběhne v celé ČR Národní týden trénování paměti (NTTP), během kterého se veřejnost dozvídá prostřednictvím osvětových přednášek a ukázkových lekcí trénování paměti o možnostech cvičení mozku. Samotné trénování mozku ale nestačí. K tomu, aby mozek dobře fungoval i v pokročilém věku je potřeba přidat pravidelný pohyb.

Význam pohybu je v současnosti třeba připomínat i proto, že fyzická i mentální kondice nejen seniorů doznaly během covidu zhoršení. Pohyb a obzvláště ten v přírodě, je i skvělým způsobem, jak bojovat se stresem, depresemi, úzkostmi a dalšími psychickými obtížemi.

## Pochod pro mozek

Akcí na podporu NTTP se dlouhodobě účastní i pražská nezisková organizace Právě teď! o.p.s., jejíž činnost je zaměřená na aktivní seniory. Různé formy trénování paměti patří k pilířům aktivizačního programu této organizace.

Jak uvádí ředitelka Právě teď! o.p.s. Bc. Iveta Luxová „Pro Právě teď! o.p.s. je trénování paměti jednou z klíčových aktivit, které našim klientům poskytujeme, a proto se do NTTP pravidelně aktivně zapojujeme a to jak přednáškami a ukázkovými lekcemi trénování paměti, tak vlastním příspěvkem, který jsme pro tuto příležitost vytvořili před několika lety. Jde o **Pochod pro mozek**. Cílem tohoto pochodu je připomenout široké veřejnosti to, na co často zapomínáme, že jak funguje náš mozek, výrazně souvisí s naší fyzickou kondicí a zdravotním stavem. A alfou i omegou

*úspěchu je POHYB, POHYB, POHYB. A když pohyb, tak proč ne ten nejpřirozenější, nejvhodnější, nejjednodušší a v neposlední řadě i nejlevnější“.*  
generace. “

Věříme, že se z Pochodů pro mozek, pořádaných různě po republice, stane do budoucna tradice připomínající, že správné činnosti mozku pomáhá nejlépe pomáhá pravidelný pohyb.

**Pohyb je jednou z nejlepších prevencí proti chronickým onemocněním, která neblaze působí na mozek. Pohyb funguje jako prevence demencí. Když se hýbeme, lépe nám to myslí, zlepšují se rozhodovací schopnosti, zrychlují se reakce, máme mnohem lepší náladu a ochotu dělat nové věci.**

**Může se hodit...**

[www.helpnet.cz](http://www.helpnet.cz)

## Konzultace s bezpečnostními experty zdarma

Neziskovky mohou využít nabídky projektu Um sem um tam a probrat s odborníky zabezpečení proti kyberútokům.

Současná situace je bezprecedentní a jste to právě vy, lidé z neziskových organizací, kdo teď dělá tu nejvíce důležitou práci: ať už organizujete pomoc lidem na Ukrajině nebo se věnujete dále vaší každodenní činnosti.

Národní úřad pro kyberbezpečnost nedávno vydal **varování před zvýšeným množstvím kyberútoků**. Z našich zkušeností víme, že se mohou týkat i neziskových organizací.

**Zorganizovali jsme proto s odborníky z firem Avast, ANECT a z organizace GUG (Google Users Group) možnost konzultací, na kterých můžete probrat své zabezpečení.** Budete tak vědět, zda jste dostatečně chránění anebo jak můžete svoji ochranu zlepšit.

### Zadat výzvu

#### **A jak na to?**

Pro svoji žádost o konzultace můžete využít portál Um sem um tam úplně stejně, jak jste zvyklí. Zadat ji jako výzvu, pouze v kolonce schopnosti **zaškrtněte tag IT bezpečnost**. My potom vaši výzvu předáme zapojeným expertům.

### **Potřebujete jinou pomoc v souvislosti se současným děním?**

Pokud potřebujete jinou pomoc související s momentálně probíhajícím konfliktem (např. právní poradenství, konzultaci v oblasti fundraisingu, grafiky či čehokoliv jiného), označte svoji výzvu **tagem Pomoc Ukrajině**.

### **Zadat výzvu**

#### **Rozcestník důležitých informací**

Zároveň jsme pro vás připravili **rozcestník s informacemi**, které by se pro vás mohly v této době hodit. Najdete zde užitečné odkazy, vzdělávací materiály a mnoho dalšího.

### **Přečtěte si článek**

Pokud byste měli jakékoliv dotazy, neváhejte nás kontaktovat na [neziskovky@umsemumtam.cz](mailto:neziskovky@umsemumtam.cz) nebo 704 500 726.

*Za tým Um sem um tam*

*Adéla Zicháčková*

---

### **Redakční rada:**

**Bc. Daniela Jeníčková, [d.jenickova@arpzpd.cz](mailto: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](mailto:asociace@arpzpd.cz) [http:// www.arpzpd.cz](http://www.arpzpd.cz)**