



Trnavský Gong

Ročník 1 číslo 3

Marec 2014

Adresa TG: Zalázne 15, Smolenice, mobil 0907 757 695, email b.katka@zmail.sk, alebo

Poradensko-rehabilitačné centrum sluchovo postihnutých, Novosadská 4, 917 00 Trnava, tel. 0917 648 731



8. MAREC – MDŽ

Medzinárodný deň žien – všetko krásne, lásku a pohodu všetkým ženám praje redakcia a funkcionári Poradensko-rehabilitačného centra sluchovo postihnutých Trnavského kraja

OBSAH:

- Obsah Úvodné slovo, Poradensko-rehabilitačné centrum sluchovo postihnutých Trnavského kraja, kontakty	1
- Zo života RC, VČS a VZ v Skalici, Výborova schôdza PRCSP TT, Plán činnosti PRCSP na rok 2014, Divadlo Pozvánka	2
- Medzi dôchodcami, Akosa stávame sluchovo? A rady na záver.....	3-4
- Kvalita života a zdravia SP z aspektu zdravotníctva a sociálne práce	4 -11
- Relax, Zopár vtipov na dobrú náladu.....	11
- Jeden múdry citát, Poézia od našich SP	12
- Dobrý recept s TG	12-13
- Kronika, Zaujímavosti zo sveta sluchovo postihnutých, Novinky z firmy Audioprotetika Dunaj.....	14

Úvodné slovo

Pomaly prichádza jar, všetko začína kvitnúť aj slniečko viac svietiť. Slniečny jas rozžiari naše srdcia i chuť do života. Začneme viac pracovať na záhradkách a pripravovať pôdu na novú úrodu.

Aj my, v Poradensko-rehabilitačnom centre sluchovo postihnutých začíname s nádejou a veľkou chuťou pracovať v nových priestoroch pre ľudí, čo nás potrebujú. Budeme „siahť“ nové, dobré vzťahy, pokračovať v dobrých „šľapajach“ s osvedčenými radami a pomocou našim sluchovo postihnutým členom, i nečlenom. Aj my budeme prinášať do srdca postihnutých jas, lásku, porozumenie a pomoc. Neraz si spomíname na členov, ktorí si našli cestu k nám, ako si pri odchode spokojne vydýchli: „Konečne som sa mohol/mohla vyrozprávať so svojím trápením so sluchom“, „ďakujem vám, že ste ma nielen vypočuli trpezlivo, ale ma i zásobili s množstvom informácií. Lahšie sa mi bude žiť a určite si k vám i v budúcnosti nájdem cestu...“

Veríme, že postupne viac a viac sluchovo postihnutých, i tí čo majú problém so sluchom si nájde cestu k nám. Adresu nášho poradenského centra v Trnave stále v časopise uvádzame. Naši ľudia majú dlhoročné skúsenosti a vedia skutočne poradiť i pomôcť. Nájsť riešenia, i vypočuť si každého, kto má problém so sluchom. A to je naším cieľom.

Skutočne pomôcť... (K.Brázdovičová)

===//===

Poradensko-rehabilitačné centrum sluchovo postihnutých občanov Trnavského kraja (opakovanie matka múdrosti, aby ste nezabudli)

Je zaregistrovaný od 28.3.2013, má vlastné IČO 42293022, účet 3130308656/0200 VUB Trnava. Sídlo je na Novosadská 4, 917 00 Trnava v budove Katolíckej jednoty. Vstup do dvora Katolíckej jednoty je aj malou bráňkou z Kollárovej ul. oproti Právnickej fakulty.

Poštu môžete zasielať na adresu: Poradensko-rehabilitačné centrum sluchovo postihnutých, Novosadská 4, 917 00 Trnava

Poradenské dni RC sú každý deň od 9,00 – 15,00 hod. okrem letných prázdnin.

Každý, kto potrebuje informáciu, radu, či pomoc sa môže zavolať, predzvonit' alebo napísať SMS na mobilné číslo 0917 648 731

===//===

Zo života RC

Výročná členská schôdza a Valné zhromaždenie nedoslýchavých v Skalici

Dňa 8.2.2014 sa uskutočnila v Skalici Výročná členská schôdza členov Rehabiľného centra nedoslýchavých TASPO a Valné zhromaždenie nedoslýchavých za účasti hostí z Bratislavy.

Funkcionári RC nedoslýchavých Skalica informovali prítomných o situácii v občianskom združení, o probléme s vedením v TASPO. O neochote komunikácie s vedením, **na základe čoho sa výbor RC nedoslýchavých TASPO v Skalici rozhodol odísť z Občianskeho združenia TASPO a hlásiť sa do nového občianskeho združenia pod názvom Poradensko-rehabilitačné centrum sluchovo postihnutých občanov Trnavského kraja a konečne mohol riadne poskytovať pomoc sluchovo postihnutým občanom, obhajovať ich práva a zapájať ich do obvyklej zväzovej činnosti.**

Prítomní členovia zvolili nový výbor nového OZ zoznam funkcionárov uvedieme na budúci mesiac, do uzávierky sme ho nedostali.

Vedúcou úradu Poradensko-rehabilitačného centra sluchovo postihnutých Trnavského kraja je Mgr. Andrea Odráškova.

Prítomní členovia zo Skalice zároveň podpísali a odsúhlasili list vedeniu TASPO, kde oznamujú zánik členstva v TASPO. (M.Stross)

Výborová schôdza

Dňa 5.3.2014 sa v priestoroch Poradensko-rehabilitačného centra sluchovo postihnutých Trnavského kraja konala Výborová členská schôdza RC. Za bohatej účasti členov výboru i nečlenov sa riešili, v zmysle programu spoločné ďalšie kroky v činnosti organizácie, rozširovanie Rehabilitačných centier v ďalších okresných mestách Trnavského kraja, získavanie nových členov a poskytli sa informácie o dotácii z VUC na činnosť úradu a poradenskej činnosti vo výške 23 tis. Eur. Skonštatovali, že na rozsah prác, ktoré sa budú vykonávať veľkému množstvu sluchovo postihnutých členov i nečlenov, je to malá dotácia, za ktorú VUC ďakujeme. Ale dúfame, že tento rok presvedčíme VUC, že si svojou činnosťou získame uznanie a zaslúžime si na ďalší rok 2015 viac finančných prostriedkov. Pretože v roku 2013 naši členovia boli značne ukrátení o finančné prostriedky na ich poradenskú činnosť v bývalom OZ TASPO. (J.Tóblová)

Plán činnosti PRCSP na rok 2014

Poradensko-rehabilitačné centrum sluchovo postihnutých bude uskutočňovať vo vlastných priestoroch pravidelne každý mesiac **Výborové členské schôdzy vždy v stredu o 14,00 – do 17,00 hod. Môžu sa ich zúčastniť aj radový členovia, ktorí prejavia záujem zúčastniť sa ich, alebo chcú prispieť svojou pomocou, či názorom.**

Najbližšia Výborová členská schôdza sa uskutoční **2.4.2014**, potom **14.5.2014**, dňa **4.6.2014**, v júni sa ešte uskutoční pre členov Gulášpárty **21.6.2014** (informovať vás budeme včas). V júli a auguste je dovolenka, prípadne podľa finančných možností Letné aktivity – SRK. Po lete sa členovia výboru stretnú **3.9. 2014** a chceli by sme uskutočniť návštevu divadelného predstavenia pre naši členov (záujem o túto aktivitu nahláste našej pani Andrejke v kancelárii). V októbri sa stretnú členovia výboru hneď prvý deň - **1.10. 2014**. Ako každý rok chceme opäť uskutočniť dňa **15.10.2014** Deň otvorených dverí pre všetkých občanov Trnavy. Tento mesiac, prípadne v novembri – podľa poskytnutých dotácií – chceme uskutočniť v spolupráci Fakultou zdravotníctva a sociálnej práce Trnavskej univerzity špeciálny Seminár. V Trnavskom Gongu vás o tejto akcii budeme včas informovať. Členovia výboru sa stretnú na schôdzi **5.11.2014** a opäť **26.11.2014** kvôli príprave akcie na Katarínske posedenie, ktoré plánujeme na **29.11. 2014**. V decembri na záver roka 2014 za zídu **3.12. a 17. 12. 2014** zas na Vianočnom posedení.

====//====

DIVADLO - pozvánka

PRCSP pozýva svojich členov do divadla Jána Palárika v trnave na hru Dmitrij Samozvanec dňa 15.4.2014. Záujemcovia sa môžu prihlásiť v našom Centre u p. Odráškovej, alebo u p. Botíkovej, či p. Štrpkovej.

====//====

Medzi dôchodcami

Dňa 20.03.2014 sa p. Botíková a p. Odrášková zúčastnili stretnutia v Klube dôchodcov pri Katolíckej jednote v Trnave.

Predstavili Poradensko - rehabilitačné centrum sluchovo postihnutých Trnavského kraja. Oboznámili ľudí so vznikom organizácie, službami, ktoré poskytujeme. Boli sme milo prekvapení veľkým záujmom zo strany seniorov. Mnohí z nich sú sami používateľmi načúvacích aparátov alebo majú blízkeho rodinného príslušníka, ktorý má načúvací aparát.

Niektorí z nich sa už obrátili na našu organizáciu a pomáhame im zorientovať sa v problematike kompenzačných pomôcok a problematike sluchového postihnutia.

Kluby dôchodcov sa nachádzajú skoro vo všetkých obciach a mestách a preto v najbližších dňoch by sme chceli osloviť starostov a primátorov miest a obcí v Trnavskom kraji.

Chceme ich požiadať o spoluprácu prostredníctvom obecných novín alebo informačných tabúl, kde by ľudia našli informácie o našej organizácii.

Dúfame, že sa nám podarí nadviazať spoluprácu a zlepšiť život sluchovo postihnutých ľudí.
(Mgr. Odrášková)

====//====

Ako sa stávame sluchovo postihnutými?

V minulom čísle sme písali ako komunikovať s neskôr ohluchnutými. Avšak treba vedieť i to, že nie všetci sme výlučne „ohluchnutí“. Jedna z príčin rastúceho výskytu sluchových porúch má korene v demografickom vývoji – ľudia sa dnes dožívajú vyššieho veku. Gény, ktoré môžu spôsobovať úbytok sluchových schopností, majú všetci ľudia. Avšak sa u každého prejavia v inom veku.

Na poruche sluchu sa podieľajú rôzne faktory ako sú zápaly stredného ucha, nádory, úrazy hlavy, vleké choroby i lieky a hromadenie ušného mazu v ušiach. Doplácame však na to, že sa nepretržite vystavujeme hluku od rána do večera. Počúvanie hudby z volkmenov, rachotu motorových vozidiel, húkanie sanitiek a iných sirén, zúčastňujeme sa hlučných zábav a diskoték. Naše uši sú zvyknuté a uspôsobené na prijímanie zvuku nižšej intenzity. Ak je príliš vysoká, bunky vo vnútornom uchu začnú vibrovať a keď vibrácie presiahnu určitú hranicu, rozpadnú sa. Tieto cenzorické bunky, tzv. vlasové (v každom uchu ich máme približne 15. tis.), sa nachádzajú v slimáku, čo je špirálovito stočená dutina vo vnútornom uchu, naplnená tekutinou. Zvukový signál prejde zvukovodom ucha cez bubienok do ucha stredného, kde rozkmitá stredoušné kostičky. Z nich sa vibrácie prenesú na tekutinu v slimáku a nakoniec na vlasové bunky. Tam sa mechanická energia transformuje na elektrické signály, ktoré sluchový nerv vedie do mozgu. Napr. ako šumenie lístia, vtáči štebot, či hukot motora.

Ako starneme, vlasové bunky odumierajú – niekedy následkom úrazu, inokedy geneticky. Keďže sa nemnožia, tie zaniknuté sa už nenahradia. Čím viac ich stratíme, tým horšie počujeme. Podľa toho aké frekvencie rozlišujú, sú senzorické bunky usporiadané podobne ako struny klavíra, teda od najnižších po najvyššie. Ako prvé odumierajú bunky rozlišujúce vysoké frekvencie.

Preto napr. ženský hlas, vysoké tóny v hudbe, či spoluhlásky c,s, t, f počujeme nezreteľne. Vedci zistili, že sluch sa nezhoršuje len pri odumieraní vlasových buniek. Membrána, pri ktorej sa nachádzajú, pôsobí ako batéria meniac vibrácie na elektrické impulzy, ktoré odovzdávajú informácie do mozgu. Pri strnutí sa vraj táto „batéria“ vybíja a jej činnosť slabne a sa znižuje.

Zaujímavosťou je, že k zmenám sluchu nedochádza u mužov a žien rovnako. Muži ho strácajú rýchlejšie ako ženy. U niektorých mužov starnutie sluchového systému dochádza už v tridsiatke, u žien až okolo šesdesiatky. Zdôvodňuje sa to tým, že muži sú viac vystavovaní hluku. Ženy v päťdesiatke počujú vo vyšších frekvenciách lepšie ako muži, ale pri nízkych je to naopak. Je domienka, že pri menopauze dochádza k zníženiu prietoku krvi v štruktúrami ucha, ktoré vyživujú spomínanú membránu, čo spôsobuje, že človek vníma nízke frekvencie slabšie.

Rýchly vývoj zaznamenali aj metódy, ktoré pomáhajú sluch zachovať. Odborníci už vedia oveľa viac nielen o mikroskopickej štruktúre sluchového aparátu, ale aj o tom, ako vlastne mozog spracováva sluchové podnety.

Nové technológie umožňujú výrobu dokonalejších načúvacích prístrojov a zavádzanie implantátov, ktoré dokážu priam zázraky. Načúvacie prístroje používa pätina ľudí, ktorí ich potrebujú. Niektorí sa zaň hanbia, iní si ich nemôžu dovoliť z finančných dôvodov. Digitálne načúvacie prístroje sa dajú lepšie prispôsobiť a sú presnejšie ako staršie typy načúvacích prístrojov. Podľa mnohých pacientov, majú vynikajúcu kvalitu zvuku. V SR je v súčasnosti veľká ponuka digitálnych načúvacích prístrojov.

Zdravotné poisťovne ich uhrádzajú podľa rozsahu poruchy sluchu a veku a pacient si môže priplatiť na kvalitnejší prístroj. Problémom však je, že práve tie najkvalitnejšie sú veľmi potrebné pre ťažké poruchy sluchu, konkrétne pre percepčné poruchy sluchu, avšak pacient dostane len „štandard“, ktorý je pre neho slabou náplasťou! Pripĺcanie na najkvalitnejšie digitálne načúvacie prístroje je pre mnohých pacientov finančne náročné až nemožné. Čím sa mu znižuje kvalita života a spoločenského uplatnenia.

A rady na záver?

Mnohým sa sluch zhorší len mierne a možno si to ani nevšimne. Nieкто stratu nevedomky kompenzuje pozornejším počúvaním, sledovaním tváre hovoriacej osoby, alebo sa snaží byť bližšie k hovoriacej osobe, Preto rada, nevystavujte sa nadmernému hluku.

Ak napr. zistíte, že vám zvoní v ušiach a máte pocit, že horšie počujete, tak ste si možno poškodili sluch. Používajte ušné zátky alebo slúchadlá, ktoré tlmia vysokú hladinu zvuku.

Ak ste vystavený nadmernému hluku v zamestnaní, zamestnávateľ je povinný zabezpečiť potrebnú ochranu.

Treba chodiť pravidelne na kontroly a pri zistení poruchy sluchu si skôr zvykne na načúvací prístroj.

Nezabúdajte sledovať aké lieky užívate a preverujte si či určité antibiotiká ako je napr. Anopyrín, či Streptomycín majú negatívne účinky. V určitom období narástol počet „streptomycínových“ pacientov s poruchou sluchu, ktorí boli „predávkovaní“ týmto antibiotikom.

Čím slabšie sú sluchové orgány, tým viac sme závislí od schopností mozgu, ktorý musí analyzovať neúplné informácie“.

Ak človek niektoré slovo zreteľne nepočuje, pokúša sa ho uhádnuť zo slovného aj mimoslovného kontextu, či intonácie hlasu, čo vyžaduje dostatočne bystrý mozog, aby oslabený sluch nahradil. Preto je dôležité si cvičiť postreh i pamäť. (K.Brázdovičová)

====//====

KVALITA ŽIVOTA A ZDRAVIA SLUCHOVO POSTIHNUTÝCH Z ASPEKTU ZDRAVOTNÍCTVA A SOCIÁLNEJ PRÁCE

P. Beňo, I. Gulášová, Ján Breza ml., E. Zacharová

Úvod

Kvalita života a zdravia ľudí s postihnutím sluchu z aspektu zdravotníctva a sociálnej práce je pomerne málo prebádanou oblasťou. Ľudia s postihnutím sluchu, ak nie sú „medzi sebou“ v komunite sluchovo postihnutých, veľmi často zažívajú pocit osamelosti, pretože sa nedokážu primeraným spôsobom zapojiť do rozhovoru a bežnej komunikácie s ostatnými ľuďmi.

Okrem toho majú aj obmedzený zdroj informácií, ak sa informácia podáva prostredníctvom hovorených slov. Človek je tvor spoločenský, preto tento pocit osamelosti znižuje kvalitu života.

V našom zdravotníctve pretrváva medicínske hľadisko k jedincom s postihnutím sluchu. Pridelenie a nastavenie vhodného načúvacieho aparátu, kochleárne implantáty sa pričasto prezentujú ako všeliek. Potenciál psychologickkej podpory je u nás nedostatočne využitý. Príprava zdravotníckych pracovníkov na komunikáciu s pacientmi s postihnutím sluchu je tiež nedostatočná. Pre zlepšenie dostupnosti zdravotnej starostlivosti pre takto znevýhodnených pacientov bude potrebné doriešiť možnosť objednávanie sa na vyšetrenie prostredníctvom emailu alebo SMS-sluzby. V oblasti prevencie existujú rezervy pre zlepšenie zdravotného povedomia v tejto časti populácie, ktoré je u sluchovo postihnutých všeobecne nízke.

Vzdelávanie

Sluchové postihnutie znamená stratu až 90 percent vecných informácií, nemožnosť používať telefón, reagovať na zvuky. Súčasne sú týchto ľudí kladené vysoké nároky na centrálné videnie, čítanie a odzveranie z úst (rečové a výrazové pojmy) a na periférne videnie. V ČR majú možnosť získať vzdelanie na strednej zdravotnej škole. Z aspektu sociálnej práce pretrváva sťažený prístup k vysokoškolskému vzdelaniu, z minulosti pretrváva obmedzený počet vhodných povolání, väčšinou s nízkymi zárobkami, ktoré nereflektovali na spoločenské zmeny po r. 1989.

Pretrváva nepriama diskriminácia v zamestnaní (nižšie platy), šance nájsť uplatnenie na trhu práce v dnešnej informačnej spoločnosti sú výrazne nižšie. Problém v oblasti vzdelávania zostra u zdravotníkov, ktorí sú v našich podmienkach málo pripravení na zvládanie poskytovania zdravotnej starostlivosti handicapovaným pacientom, napr. pri hospitalizácii sluchovo

postihnutých pacientov a výrazné nedostatky sa vyskytujú i pri ich vzájomnom dorozumívaní sa. Ak tému komunikácie ľudí s postihnutím analyzujeme hlbšie, môžeme dôjsť aj k zisteniu, že nazývať tieto záležitosti „problémom“ môže byť aj zavádzajúce. Problém obvykle nie je v samotných ľuďoch s postihnutím, pretože limity zdravotného postihnutia predstavujú objektívne a legitímne dôvody pre špecifický prístup zdravotného personálu (pracovníkov pomáhajúcich profesií). Problém spočíva spravidla v tom, že ostatní, ktorí s nimi prichádzajú do kontaktu pri výkone profesie alebo v civilnom prostredí, nepoznajú tieto objektívne limity a nepoznajú tieto špecifické a pritom celkom prirodzené komunikačné potreby a možnosti kontaktu a komunikácie. Spoločným rysom v tejto oblasti bývajú bariéry v myslení ľudí. Veľmi dôležitá je pritom miera tolerancie či rešpektu k odlišnosti, schopnosť uznať, že „iné“ neznamená „zlé“ alebo „menej hodnotné.“ Na to je obvykle potrebná nielen istá zrelosť osobnosti, ale je potrebné aj „mať informácie,“ vedieť, ako sa dajú rôzne situácie riešiť (Gulášová, Beňo, 2007, Beňo, Gulášová, et al., 2010). Základné poučenie o odlišnostiach správania sa nepočujúcich, ktoré sú podmienené ich inými životnými podmienkami je potrebné nielen pre ošetrojúce sestry ale aj pre lekárov. Cestou k porozumeniu odlišnosti je, či môže byť práve vzdelávanie (pracovníkov v zdravotníctve).

Objednávanie SP pacientov na vyšetrenie

V dôsledku ich postihnutia majú sluchovo postihnutí výrazne obmedzené možnosti dohodnúť si telefonicky vyšetrenie u lekára prvého kontaktu alebo odborného lekára, privolať záchranú službu a pod. Možnosť objednať sa SMS-kou alebo e-mailom ešte nie je v našich nemocniciach bežne akceptovaná. Limitujúcim faktorom môže byť napr. nedostatočná technická výbava sestier či službukonajúceho zdravotníckeho personálu. Napr. službukonajúce sestry nemusia disponovať služobným mobilom, byť vybavené počítačom pre príjem mailovej pošty, a pod.. Je potrebné uvažovať o možnosti zaviesť objednávanie sa sluchovo postihnutých pacientov v nemocnici prostredníctvom SMS na určité číslo, podobne ako už bola vyskúšaná a zavedená pre takto znevýhodnených občanov možnosť kontaktovať pomocou SMS políciu.

Ďalšie ťažkosti sa môžu vyskytnúť, keď sú pacienti volaní sestrou v čakárni. Často sa stáva, že pacient s postihnutím sluchu nepočuje, že volajú práve jeho a keďže nereaguje a sestra o jeho znevýhodnení nevie, neuvedomí si to, zavolajú miesto neho ďalšieho pacienta. Zavolanie z vnútra ordinácie je problémom, nezrozumiteľné nielen pre nepočujúceho ale aj pre nedoslýchavého pacienta. V tejto oblasti je potrebné hľadať riešenia, ktoré by umožnili pacientom s postihnutím sluchu využívať pre nich dostupné formy objednávaní (zaslanie SMS, zaslanie e-mailu a pod.). Je potrebné dosiahnuť, aby službukonajúce sestry boli informované či požiadané, aby, v prípade že v čakárni bude pacient s postihnutím sluchu, prišli k nemu oni samé a tak ho privolali.

V rámci OZ Kresťanské centrum nepočujúcich na Slovensku (KCNS) vznikla v novembri r.2008 ambulancia prvého kontaktu,“ ktorá napomáha komunikácii nepočujúcich so zdravotným personálom. Pri zrode projektu stáli prví kňazi pre nepočujúcich v SR: František Bartoš a Róbert Colotka. KCNS v spolupráci s Fakultnou nemocnicou s poliklinikou Milosrdných bratov a Hospitálskou rehoľou svätého Jána z Boha zriadilo v Bratislave „Ambulanciu prvého kontaktu,“ ktorá je prvou tohto druhu na Slovensku. Pri jej zriaďovaní sa mohli opierať o skúsenosti zdravotníkov z Rakúska (Dr. Johannes Fellingner). Tento príklad je inšpiratívny a bolo by žiadúce, aby podobné ambulancie vznikli aj ďalších krajských mestách v SR.

Nedoriešeným problémom tu ostáva zabezpečenie financovanie pracovníkov, ktorí by poskytovali tlmočnicke služby pri vyšetreniach u lekárov. Pri posudzovaní ročného rozsahu hodín Osobnej asistencie (OA) by mali byť započítané aj hodiny straty času – napr. Čakanie u lekára, cestovanie na miesto výkonu OA, atď.

Návrhy pre zlepšenie situácie sluchovo postihnutých

Je potrebné dosiahnuť zaradenie problematiky komunikácie so sluchovo / zmyslovo, mentálne postihnutými pacientmi do učebných programov fakultách zdravotníctva a ošetrovateľstva, vrátane vypracovania učebných textov.

Je potrebné dosiahnuť zaradenie konferencií o komunikácii so sluchovo postihnutými pacientmi do systému celoživotného vzdelávania v zdravotníctve v rámci Slovenskej lekárskej spoločnosti respektíve Slovenskej spoločnosti sestier a pôrodných asistentiek pri Slovenskej

lekárskej spoločnosti.

Je potrebné vypracovanie špecifických zásad a postupov pri poskytovaní rýchlej zdravotníckej pomoci sluchovo postihnutým pacientom, ktoré by mali poznať všetci pracovníci záchranej služby. Ide zvlášť o urgentné situácie, kedy nie je možné zabezpečiť prítomnosť tlmočníka.

Je potrebné zlepšenie v oblasti odbornej terminológie v posunkovom jazyku. Pre mnohé odborné termíny v medicíne a zdravotníctve nie je ešte stále dostatočný posunkový slovník. Vzhľadom k nedostatočným vedomostiam o ochorení, o symptómoch chorôb, nepočujúci ľudia samotnú chorobu často podceňujú, neliečia sa, zanedbávajú svoje zdravie, neraz prichádzajú za lekárom aj neskoro. Od zlepšenia v tejto oblasti závisí zvýšenie zdravotného povedomia v tejto časti populácie.

Je potrebné dosiahnuť, aby aspoň niekoľko lekárov a sestier vo väčších mestách prejavilo záujem o absolvovanie kurzov posunkového jazyka a zohľadniť to ako zvýšenie kvalifikácie. Na nich by sa mohli v prípade potreby obracať aj iní zdravotnícki pracovníci v nemocnici. Existuje tu pomerne široký priestor pre iniciatívu z radov občanov s postihnutým sluchu a ich občianskych združení.

Získaná porucha sluchu si vyžaduje vždy viac ako len pridelenie a nastavenie načúvacieho prístroja – riadenú a usmerňovanú rehabilitáciu a adaptáciu. U nás sa touto problematikou veľmi nezaobráame, je potrebné zlepšenie aj v tejto oblasti - rehabilitačné programy zamerané na komunikáciu, a psychologickú stránku takto postihnutých osôb. Veľmi dôležitá je rehabilitácia v oblasti psychického vyrovnania, ale aj v zdravotnej oblasti - lekárska starostlivosť (u foniatra), vytvorenie rehabilitačného programu s cieľom vytvoriť vhodné komunikačné formy a spôsoby.

Tlmočenie a tlmočnicke služby v zdravotníctve

V medicíne sa veľmi rýchlo dostávame do oblasti intimity. Sú tu situácie, v ktorých se pracuje s dôvernými informáciami o zdravotnom stave pacienta alebo s informáciami z jeho súkromného života. Náročné sú tiež situácie, pri ktorých má pacient pocit, že stráca svoju ľudskú dôstojnosť. K ďalším závažným momentom patria tie, kedy je potrebné rešpektovať jeho autonómiu. Prítomnosť tlmočníka v prípade niektorých vyšetrení (gynekologické, urologické, endoskopické a pod.) je možná len so súhlasom sluchovo postihnutého. Informácie o chorobe či zdravotnom stave musia lekár a sestra považovať vždy za dôverné a to isté platí aj pre tlmočníka. Nie vždy si však pacienti s postihnutým sluchu budú želať prítomnosť tlmočníka pri vyšetrení, nechcú, aby sa tieto citlivé informácie dozvedela tretia osoba, chcú, aby tieto informácie ostali len lekárske tajomstvom. Je to jeho rozhodnutie, ktoré by zdravotníci mali rešpektovať. Iným dôvodom sú obavy, že sa citlivé informácie o ich zdravotnom stave dozvedia ďalší členovia komunity n/Nepočujúcich. Nepočujúci často upozorňujú na skutočnosť, že je veľkou chybou neumožňovať rodinným príslušníkom nepočujúcich vykonávať osobnú asistenciu. Komu napr. u lekára viac dôverujete? Samozrejme že vlastnej matke, sestre, alebo dcére. V tejto súvislosti treba poznamenať, že tlmočníkov posunkového jazyka je v SR málo, sestry v nemocnici neraz nevedia kde a na koho sa obrátiť. Stále u nás chýba Etický kódex a štandardy, podľa ktorých by sa dala hodnotiť kvalita poskytnutých tlmočnických služieb. V tomto smere môže byť pre nás inšpiratívny český dokument Desatero komunikace s neslyšícím pacientem za přítomnosti tlumočníka“ (Ralbovská, Knezovič, 2010, s. 75).

Desatero zásad komunikácie s nepočujúcim pacientom za prítomnosti tlmočníka

Vzhľadom k chýbaniu kódexu tlmočenia by bolo potrebné zavedenie a uplatňovanie tzv. Desatera komunikácie s nepočujúcim pacientom za prítomnosti tlmočníka, ktoré by mali ovládať ako sociálni pracovníci tak aj pracovníci v zdravotníctve.

1. Človek s postihnutým sluchu má pri komunikácii so zdravotníkmi právo na tlmočníka, ak o to požiada. Tlmočenie prebieha podľa komunikačnej preferencie konkrétneho klienta – prekladom do posunkového jazyka, prevodom do posunkovej slovenčiny/češtiny, písmom či artikuláciou.
2. Pri rozhovore udržujeme očný kontakt priamo s nepočujúcim človekom, nie s tlmočníkom.

Nepočujúci človek však musí sledovať tlmočenie informácií. Stojíme či sedíme tak, aby sme nemali svetlo za chrbtom.

3. Pri rozhovore s nepočujúcim človekom v prítomnosti tlmočníka oslovujeme priamo toho, s kým jednáme. Rozhovor je vedený medzi počujúcim odborníkom a nepočujúcim klientom, tlmočník je iba sprostredkovateľom. Vyvarujeme sa tendenciám hovoriť s tlmočníkom o nepočujúcom človeku ako o objekte, To znamená, že nikdy nepoužívame úvodne frázy typu „Povedzte mu, že...“, „Spýtajte sa pána, či...“

4. Naša komunikácia prebieha s nepočujúcim človekom, nie s tlmočníkom. Nie je správne hovoriť nepretržite s tlmočníkom s tým, že ten to dodatočne pacientovi nejako zrozumiteľne vysvetlí. Nepočujúci účastník rozhovoru má právo na informácie v plnej kvalite a v čase, kedy sú mu určené a priebežne sa pýtať na to, čo ho zaujíma.

5. Overujeme si, či nepočujúci človek dobre rozumel. Priebežne požiadame klienta, aby nám slovami povedal, čo nám rozumel (nikdy sa nepýtame priamo, či nám rozumel). Pýtame sa zásadne po každom dôležitom ozname.

6. Tlmočník musí pri tlmočení stáť vždy vedľa počujúcej osoby. Nepočujúci človek potrebuje vidieť nielen na tlmočníka, ale predovšetkým na osobu, s ktorou hovorí. Ak sa vzdialíme od tlmočníka, nepočujúci človek sa obracia za nami a uniká mu tak časť dôležitých informácií, ktoré sú v tej chvíli pre neho tlmočené.

7. Hovoríme svojim obvyklým tempom. Ak bude potrebné hovor spomaliť, tlmočník nás sám upozorní.

8. Na konci každého uceleného oznamu urobíme malú pauzu. Pri tlmočení vždy dochádza k časovému posunu. Tlmočník musí mať čas informáciu prijať, spracovať ju a sprostredkovať. K tomuto časovému oneskoreniu dochádza aj po príprave tlmočníka na výkon, je to prirodzeným javom tejto činnosti.

9. Dáme nepočujúcemu priestor vstrebať informácie, spýtať sa na dopĺňajúce otázky. Ak sa chce nepočujúci človek opýtať na dopĺňajúce informácie, poskytneme mu nato čas. Na konci rozhovoru sa ho sami opýtame, či potrebuje niečo spresniť.

10. Pri odchode dajme nepočujúcemu pacientovi písomný oznam o jeho zdravotnom stave a o tom, čo sme prehovorili. (Ralbovská, Knezovič, 2010, s. 75)

Dokument NR ZP ČR

obsahuje nasledujúce desatoro pre komunikáciu s pacientmi s postihnutím sluchu:

1. Pred rozhovorom s človekom so sluchovým postihnutím nadviažeme zrakový kontakt. Ak sa na nás nedíva, môžeme ho upozorniť ľahkým dotykom na rameno, pažu alebo predlakzi. Zrakový kontakt udržujeme po celý čas rozhovoru.

2. Každého človeka s postihnutím sluchu sa opýtame, či chce hovoriť, odzerať, písať alebo používať posunkový jazyk. Otázku môžeme aj napísať. Zistenú komunikačnú preferenciu zapíšeme na dosky zdravotnej dokumentácie.

3. Odzieranie bez pomoci sluchu nie je spoľahlivá metóda vnímania hovorenej reči, dochádza pri nej často k omylom. Úspešnosť odzieranania sa značne znižuje pri fyzickej či psychickej nepohode. Odzerajúcej osobe vopred povieme tému rozhovoru Hovoríme obrátení čelom ku nej, naša tvár musí byť osvetlená, nesmieme pohybovať hlavou alebo si zakrývať ústa. Dbáme na zreteľnú výslovnosť a hovoríme voľnejším tempom pri zachovaní prirodzeného rytmu reči. Zdôrazňujeme kľúčové slová. V prípade potreby opakujeme oznámenie inými slovami.

4. Pri hovore s nedoslýchavým človekom nezvyšujeme hlas a nekričíme. Zaistíme vhodné posluchové podmienky bez okolitého hluku.

5. Ak človeka s postihnutím sluchu sprevádza tlmočník či iná osoba, vždy oslovujeme priamo človeka, s ktorým jednáme, nie jeho sprevádzajúceho. O prítomnosti tlmočníka si rozhoduje len sám pacient s postihnutím sluchu. Má na tlmočníka právo.

6. Človeku s postihnutím sluchu vopred vysvetlíme, čo môže počas vyšetrenia či ošetrovania očakávať a akú spoluprácu budeme od neho očakávať. Pri vyšetrení alebo ošetrovaní mimo zrakového poľa pacienta budeme potrebovať ďalšiu osobu, ktorá bude stáť pred pacientom

a dávať mu potrebné pokyny. Tvár tejto osoby musí byť dobre osvetlená. Pred snímkovaním na RTG dohodorieme optický signál, kedy už môže pacient začať dýchať a pohybovať sa.

7. Dôležité otázky na alergie, kardiostimulátor, užívané lieky, atď. radšej opakujeme a neváhajme použiť ani písomnú formu. U nepočujúcich používateľov posunkového jazyka je bezpečnejšie počkať so zdravotnou anamnézou počkať na tlmočníka. To isté platí, keď chceme pacientovi oznámiť, ako má užívať lieky alebo dodržiavať liečebnú životosprávu. Toto svoje oznámenie vždy ešte napíšeme na papier, ktorý dáme pacientovi so sebou.

8. Občas požiadame, aby nám človek s postihnutím sluchu svojimi slovami povedal, čo nám rozumel (nikdy sa nepýtame, či nám rozumel. Pýtame sa zásadne vždy po každom dôležitom ozname.

9. Pri neúspešnej komunikácii majme na pamäti, že ide o dôsledok postihnutia sluchu. Preto k takému človeku pristupujeme s rovnakým rešpektom a ohľadom na dôstojnosť ako ku človeku bez postihnutia. Neprejavujeme netrpezlivosť, neobmedzujeme komunikáciu, ale snažme sa nájsť cestu, ako vzájomne lepšie komunikovať.

10. Pre získanie potrebných vedomostí nestačí len tento text, je potrebné preštudovať si príslušnú literatúru a získať dostatočné skúsenosti a zručnosti v praxi.

Návrhy pre systémové opatrenia

Riešenie tohto stavu by sa malo diať prostredníctvom cielených a systémových opatrení, rozpracovaných na jednotlivé kroky. V slovenských podmienkach sa možno inšpirovať krokmi predstaviteľov Národnej rady zdravotne postihnutých ČR (NRZP ČR), zastrešujúceho politického orgánu ľudí so zdravotným postihnutím v Českej republike (Zacharová, et al., 2009):

1. Vykonávať **osvetovú a propagačnú aktivitu** zameranú na zdravotníckych pracovníkov vo všetkých

2. zdravotníckych zariadeniach formou vhodnej metodiky objasňujúcej základné zásady komunikácie s jednotlivými skupinami pacientov so zdravotným postihnutím aj so zapojením médií.

3. Pripraviť **odborné vzdelávanie** zdravotníckych pracovníkov v tejto oblasti, a to na úrovni stredného, vysokoškolského aj špecializačného vzdelávania.

4. Cielene pôsobiť na pacientov so zdravotným postihnutím (napríklad v rámci celoživotného vzdelávania) v tom zmysle, že by sa mali učiť **presadzovať svoje práva na informácie**, ktorých súčasťou a predpokladom je schopnosť komunikovať a vedieť si žiadať správnu komunikáciu a kontakt

5. Vydať metodický pokyn na úrovni Ministerstva zdravotníctva, určený zdravotníckym zariadeniam, ktorý stanoví **zásady komunikácie zdravotníckeho personálu** s pacientmi s rôznymi druhmi zdravotného postihnutia.

6. **Upraviť zákony a ďalšie legislatívne opatrenia** – o zdravotnej starostlivosti, o vzdelávaní pracovníkov v zdravotníctve, atď., v ktorých sa premietne povinnosť prístupu k pacientom so zdravotným postihnutím s ohľadom na špecifiká kontaktu a komunikácie.

Záver

Nepočujúci ľudia sa akosi skutočne nachádzajú na okraji záujmu spoločnosti, iba málokto si dokáže predstaviť ich problémy, pretože ich postihnutie nie je viditeľné, navonok „vyzerajú ako všetci ostatní.“ Táto skupina zdravotne znevýhodnených občanov je výrazne ohrozená sociálnou exklúziou. Zlepšenie v tejto oblasti sa nedá dosiahnuť rýchlo, len pomaly sériou postupných krokov. Najväčšími bariérami pre sluchovo postihnutých a nedoslýchavých je však absencia či nedostatok kvalifikovaných (certifikovaných) tlmočníkov či osobných asistentov. Tlmočníkov je všeobecne málo a tlmočnicke služby nie sú v SR a v ČR na takej úrovni, aby mohli byť v dostatočnom množstve a kvalite poskytnuté každému nepočujúcemu či nedoslýchavému pacientovi (klientovi). Odborné podujatia zamerané na takto znevýhodnených pacientov (Trnava 2009, Prešov 2010) sú len v začiatkoch.

Zoznam bibliografických odkazov

1. BEŇO, P., GULÁŠOVÁ, I., ZACHAROVÁ, E., JURISTY, J., JUŘENÍKOVÁ, P. 2010: Sestra a edukácia pacienta s postihnutím sluchu. In: CD zborník z XI. Vedeckej konferencie

- pedagogických pracovníkov s medzinárodnou účasťou „Výchova a vzdelávanie v ošetrovatelstve zamerané na rozširujúcu rolu sestry sestru edukátorka, Varia. Skalica, 25. február 2010, str. 9-18. ISBN 978-80-89-271-81-8.
2. GULÁŠOVÁ, I., BEŇO, P. 2007. *Psychologický prístup a komunikácia sestry s pacientom s poruchou sluchu*. Prednáška. Mezinárodní symposium: „Učme se komunikovat se smyslově postiženými pacienty.“ 15. 3. 2007, Brno, ČR.
3. RALBOVSKÁ, R., KNEZOVIC, R, 2010. *Komunikace pro pomáhající profese 2*. Praha: EVC a VŠ ZSP sv. Alžbety. 2010. 124 s. ISBN 978-80-87386-03-3..
4. ZACHAROVÁ, E., GULÁŠOVÁ, I., BREZA, J., RIEDL, I., KYASOVÁ, M. 2009. Trendy ve vzdělávání zdravotníků v interakci s handicapovaným pacientem. In CD Zborník z IV. Vedeckej konferencie pedagogických pracovníkov s medzinárodnou účasťou „Výchova a vzdelávanie v ošetrovatelstve zamerané na klinickú prax, Varia.“ Skalica 26. 2. 2009. str. 38-44. ISBN 978-80-89271-52-8.
5. CD Zborník príspevkov z konferencie s medzinárodnou účasťou „Komunikácia s pacientmi s postihnutím sluchu.“ Trnava 2. október 2009. Typi Universitatis Tyrnaviensis, Trnavská univerzita v Trnave, Fakulta zdravotníctva a sociálnej práce. 207s. ISBN 978-80-8082-315-3.
6. CD zborník príspevkov z konferencie s medzinárodnou účasťou „Komunikácia s pacientmi s postihnutím sluchu.“ Prešov 29. september 2010. Prešovská univerzita v Prešove, Fakulta zdravotníctva.

Kontaktná adresa:

doc. PharmDr. Pavol Beňo, CSc. Trnavská univerzita v Trnave, Fakulta zdravotníctva a sociálnej práce, Katedra klinických disciplín, Univerzitné nám. 1, 918 43 Trnava, E-mail: pbeno@szu.sk pavol.beno18@gmail.com, Fax: 033/5939493

===//===

RELAX

Zopár vtipov na dobrú náladu:

- Príde zákazníčka do obchodu a sťažuje sa: „Včera som si tu kúpila deku a vy ste mi tvrdili, že je to čistá vlna. Doma som sa pozrela na visačku a zistila som, že je to stopercentná bavlna“. „To je v poriadku, pani,“ ubezpečuje ju predavačka. „Tá visačka je tam preto, aby zmiatla mole“.

- Keď sa pýtali malého dievčatka, keď vyrastie, či sa vydá, rázne odpovedalo: „V nijakom prípade! Teraz žijú manželia spolu najviac pol roka a potom zostane chudera žena sama s tromi deťmi na krku!“

Otecko cestuje v autobuse s malým synčekom, Naraz sa synček ozval a ukazoval prstom otcovi „Pozri oči, ten pán si zabudol vlasy, nemá žiadne na hlave“ „Tichšie synu, lebo ťa začuje a bude sa hnevať! Syn sa obráti na otca a dotknuto povie: „Prečo, oči? On nevie, že ich doma zabudol?“

Malá Janka veľmi túžila po súrodencovi. Povedala matke: „Keď sa budeme modliť, možno nás boh vypočuje „. Pomodlili sa teda spolu, a keď skončili, malá Janka sa opýtala matky: „Tak čo hovoril boh mamička?“ Matka jej vysvetlila, že boh hneď neodpovedá a na odpoveď budú musieť nejakú chvíľu počkať. „Čože? Rozčúlila sa malá Janka. „To sme celý čas sa modlili na záznamník?“

===//===

Jeden múdry citát

Jednou z najväčších civilizačných pohrôm - je učený hlupák.
(Karel Čapek)

===//===

Poézia od našich SP

Dobrá rada

Juraj Diky

Vzali ste sa iste z lásky
vytiahli ste šťastnú kartu,
pripravujte už odteraz
výbavu pre malú Martu.

Pri oslave narodenia Marty
pamätajte na vínko,
mladým šťastie štedro praje,
po nej príde Martinko.

JAR

Juraj Diky

Jar sa už prebúdza
i teplý vetrík nám do tváre zaduje,
pod nohami kde-tu zem ešte zamrznutá je.
Slnko, akoby ospalé spoza mrakov zažmurká
a častejšie sa na nás i usmeje.
Tiene hľadá, kde sneh skrytý ešte je,
i zem zamrznutá ostala.

Ty slnko nebeské, darca života na zemi si,
keď sa na nás slniečko radostne usmeješ,
tiene vyženieš, snehy i zem zamrznutú
všade vyženieš.
Snehy i zem zamrznutú všade roztopíš,
život zaraz prebudí sa,
keď korene všetkému čo žiť chce,
svojou teplotou zahreješ.

Keď jar príde k nám, dieťa, človečik malý,
z prechádzky s rodičmi v kvitnúcej prírode,
v dlani drobnej kyticke jarnú
domov do vázy si odnáša.
Bo i ono tou jarou je, čo rodičom
i vlasti svojej drahej,
za náruč nádeje i lásky ľudskej
s nevinným úsmevom do rodiny prináša.

===//===

Dobrý recept s Trnavským Gongom

Pečené plnené paradajky

Čo potrebujeme: 6 stredne veľkých paradajok, 2 strúčiky cesnaku, pol lyžičky soli, 6 plátkov schwarzwaldskej šunky, 1 mozzarellu, 1 lyžicu olivového oleja a 1 hrst čerstvej petržlenovej vňate na posypanie

Ako na to: Paradajky umyjeme, osušíme a ich hornú časť odrežeme. Pomocou lyžičky trochu vydlabeme stred. Olúpaný cesnak rozotrieme so soľou a zmes rozdelíme do stredu každej paradajky. Jednotlivé plátky šunky najprv prehne, a potom zrolujeme. Do každej paradajky vložíme jeden plátok a do neho vsunieme malý kúsok mozzarely. Pekáč vytrieme olejom, naukladáme do neho paradajky a zapečieme pri teplote 200 stupňov asi 15-20 minút. Servírujeme na tanieri posypané s čerstvou petržlenovou vňaťou. Ako prílohu podávame pečivo.

Servírujeme na tanieri posypané s čerstvou petržlenovou vňaťou. Ako prílohu podávame pečivo.



===//===

Chut' k jedlu

Zvyšujeme chutne a lákavo pripravenými a vkusne podávanými jedlami, v čistom prostredí. Preto treba predovšetkým pri nechutenstve na tanieri jedlo pekne upraviť a farebne zladiť. Často nevieme doceniť, ako môže troška petržlenovej vňate, pažítky, kôpru alebo kúsok rajčiaka esteticky pokrm upraviť.

„To, čo nám v živote najviac chýba, je niekto, kto by za nás urobil to, čo môžeme urobiť sami.“

===//===

KRONIKA

Naši Jubilanti

Milí jubilanti, keďže redakcia nemá zatiaľ informácie, kto z vás oslávil alebo oslávi svoje okrúhliny, aj tak vám všetkým jubilantom a oslávencom patrí tento veršík.

Prijmite náš vinš skromný, na deň vášho sviatku,

Želáme vám zo srdca šťastie v každom riadku.

Nech slnko šťastia svieti, nech vám láska srdce hreje,

Nech máte všetko, po čom srdce túži, nech vám nikdy smutno nie je.

Nech vás ľudia majú radi, rodina i kamarádi.

To všetko vám prajeme váš sviatok krásny.

V januári 2014 oslávil krásne okrúhle narodeniny 80 rokov skalický člen Jozef Kos, preto mu v mene redakcie TG, PRCSP a skalického RC prajeme všetko dobré a pevné zdravie.

====//====

Zaujímavosti zo sveta sluchovo postihnutých a pre sluchovo postihnutých

Kaviareň U šálky

Od roku 2013 v Prievidzi funguje Kaviareň U šálky, ktorú vlastní sluchovo postihnutá majiteľka Lucia Ďurkovičová a obsluhujú hostí sluchovo postihnuté čašníčky Erika Gyetvaiová a Jana Izáková. Majú aj pracovného asistenta, ktorý im pomáha pri určitých komunikačných problémoch. Prvými hosťami boli počujúci zákazníci z mesta. Zaujalo ich, že si kávu, čaj, alkoholické, či nealkoholické nápoje i čerstvo namiešané nápoje môžu objednávať pomocou počítača a piatich dotykových obrazoviek, na ktorých je kompletná ponuka kaviarne, pri objednávke sa objaví na obrazovke aj postava, ktorá objednávku preloží do posunkovej reči.

Majiteľke Lucii Ďurkovičovej sa splnil sen za pomoci grantu Nadácie Pontis, rodiny a dobrých ľudí.

====//====

Novinky z firmy AUDIOPROTETIKA Dunaj

Bezdrôtový signalizačný systém INTERHELP

Signalizácia bytového alebo domového zvončeka, zvonenia telefónu, plaču dieťaťa, klopania na dvere, dymu. Prenos signálu je bezdrôtový, jednoduchá inštalácia. Prerušovaný svetelný aj zvukový signál (u prenosného prijímača - signál vibračný)

Vysielač

Prijímač



Milí sluchovo postihnutí, ak vás náš TG zaujal a máte záujem ho dostávať, môžete si ho objednať v Poradensko-rehabilitačnom centre sluchovo postihnutých, Novosadská 4, 917 00 Trnava , na mobile č. 0917 648 731. Môžeme vám ho poslať aj emailovou poštou, ak zašlete svoju emailovú adresu do redakcie TG

Číslo TG 3/2014 spracovala: Katarína Brázdovičová