
Informačný časopis pre sluchovo postihnutých



Trnavský Gong

Ročník 1 číslo 7-8

Júl- August 2014

Adresa TG: Zálazne 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

Email: poradenstvo.trnava@zoznam.sk .



OBSAH:

- Obsah, Úvodné slovo.....	2
- Zo života RC,	3-4
- Dni zdravia, Plán činnosti PRC SP, Zápisnica zo stretnutia 21.6.2014 v Bratislave.....	5
- Relax,.....	6-9
- Poézia SP, Dobrý recept s TG, Kronika.....	10-11
- Oddychové čítanie.....	12-13
- Zaujímavosti zo sveta sluchovo postihnutých.....	14-19
- Kompenzačné pomôcky pre SP	19-21
- Choroby ucha, Komunikácia so SP.....	21-27
- Načúvacie prístroje WIDEX.....	28

Úvodné slovo

Je tu čas dovolení, oddychu. Lákajú rôzne exotické destinácie, more, príroda, historické pamiatky. Mnohí z nás, však v tejto dobe pomyslenie na oddych ani nemajú. Existenčné problémy mnohým rodinám nedopraje pokoj. Buď neustále musia pracovať, aby vôbec vyžili, alebo „večne dovolenkujú“ pre nezamestnanosť. Už nie sme páni svojho vlastného života, o dovolenke, či pracovnom voľne rozhodujú naši „šéfovia“, majitelia súkromných firiem. Ani naši politici nás ničím príjemným neprekvapujú. Neustále sú tu iba nové a nové zákonné povinnosti, ako naplniť vrecká úspešnému lobovaniu súkromných firiem a naplniť štátnu kasu predovšetkým od takých chudákov, ako je bežný občan.

Nezaskveli sa ani teraz novinkou, odpracovať si dávku v núdzi povinnou prácou. Je to nútená práca. Nie, že z tejto almužny človek nevyžije, nezaplatí si ani strechu nad hlavou (príspevok na bývanie nedostane každý, len ten, kto je „vlastníkom“ domu, či bytu). To, že nájom, energie sú vyššie ako poskytovaná dávka, tých „hore“ vôbec nezaujímajú. Neustále sa zvyšujú výdavky na energie a tak mnohí z nás prichádzajú o strechu nad hlavou, alebo prichádzajú o to, čo roky poctivo nadobudli. Ak sú v rodine obaja bez práce, tak je to tragédia... O ľudských nešťastiach píše bulvár a akosi sme zatvrdli a zabudli, že za tieto tragédie sú zodpovední tí, ktorým sme dali dôveru...

Pritom za smiešnu almužnu, ktorú nazývajú dávku v núdzi, musíme odpracovať viac, ako je hodná.

Mnohí by radšej dali prednosť riadnej, trvalej a dobre platenej práce, ktorá im zabezpečí dôstojný život, nie živorenie.

Prvýkrát v histórii nám vládni činitelia nedopriali zvýšenie životného minima, ktoré by sa malo každý rok v júli meniť. A tak prah chudoby sa bude neustále zvyšovať a nemôžeme počítať ani zvýšením dávok, ako sú rodičovský príspevok, prídavok na dieťa, či náhradné výživné. A týka sa to aj zdravotne postihnutých, ktorí nebudú mať zvýšené sociálne dávky pre zdravotné postihnutie.

Tí, čo majú prácu alebo pracujú na rôzne dohody, by si mali dať pozor. Všetky typy pracovných dohôd so zamestnávateľmi sa uzatvárajú len na jeden rok. A teda, ak ste stihli podpísať dohodu o práci pred prvým júlom 2014, bude platiť iba do 30. júna 2015. Firmy majú zároveň povinnosť vyplácať odmeny z dohôd s nepravidelným príjmom každý mesiac v termínoch a výške v akej ste sa so zamestnávateľom dohodli.

Nuž, ak niektorý z nás, aj napriek tomu má šancu stráviť niekde dovolenku, a oddychnúť si od všetkého nepríjemného, čo nás prenasleduje, prajeme skutočne príjemný oddych a zabudnutie na nepríjemné, čo nám život v tejto dobe poskytuje.

(bk)

===//===

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

Je zaregistrovaný od 28.3.2013, má vlastné IČO 42293022, sponz. účet 15181721/5200 OTP banka Trnava, IBAN: SK70 5200 0000 0000 15181721. Sídlo je na Novosadská 4, 917 00 Trnava v budove Katolíckej jednoty. Vstup do dvora Katolíckej jednoty je aj malou brámkou z Kollárovej ul. oproti Právnickej fakulty.

Poštu môžete zasielať na adresu: Poradensko-rehabilitačné centrum sluchovo postihnutých, Novosadská 4, 917 00 Trnava, email: poradenstvo.trnava@zoznam.sk

Poradenské dni RC sú každý deň od 9,00 – 15,00 hod. okrem letných prázdnin. Každý, kto potrebuje informáciu, radu, či pomoc, môže zavolať, predzvonit' alebo napísať SMS na mobilné číslo 0917 648 731

===//===

Zo života RC

Stretnutie funkcionárov sluchovo postihnutých v Bratislave dňa 21.6.2014



Naša konateľka Poradenského centra pre sluchovo postihnutých v Trnave pani Hermínka Štrpková, referuje náš názor na danú situáciu na stretnutí funkcionárov sluchovo postihnutých. To, že to bolo emocionálne nabité stretnutie, netreba hovoriť. Konečne sa po rokoch vyjadrilo to, čo nás niekoľko rokov ťažilo. Prejavila sa nespokojnosť s celkovou situáciou a hlavne „diskrimináciou“ problémov nedoslýchavých.

Veríme, že nedoslýchaví konečne nájdu cestu k spoločnému boju za riešenie problémov, s ktorými sa neustále stretávajú a ovplyvňujú ich život. Že nájdu svojho zástupcu, ktorý ich bude v budúcnosti zastupovať a pomáhať riešiť ich problémy. Veríme, že aj napriek dovolenkám, si sluchovo postihnutí nájdu čas na spoločné stretnutie a doriešenie ďalších spoločných postupov v prospech sluchovo postihnutých. Zápisnicu z celého stretnutia sluchovo postihnutých uverejňujeme v čísle.

Podstate sa na tomto stretnutí iba potvrdila dôvera doterajších zástupcov p. Bartalovej a pána Heftyho vo Výbore pre otázky zdravotne postihnutých (VOZP), do skončenia ich volebného obdoba. A nesúhlasilo sa s pochybným „zastrešením“ pod

Národnou radou nepočujúcich a nedoslýchavých SR pod vedením Ing. Ferku, Mgr. Cehlárika a pána Svíčku a ich zastupovaniu sluchovo postihnutých vôbec!

====//====



p. Halaničová – Mitrová, prezentuje Memorandum nedoslýchavých zo Slovenskej únie sluchovo postihnutých na stretnutí dňa 21.6.2014



Pohľad na predsednícky stôl na stretnutí sluchovo postihnutých v Bratislave dňa 21.6.2014. Na

stretnutí bolo zabezpečené tlmočenie pre nepočujúcich, **avšak nebola zabezpečená technika pre nedoslýchavých!** Na obrázku práve pani Šmehilová st. dohovára do duše nepočujúcim, v tom zmysle, aby sa nedali obalamutiť hocičím a používali aj vlastný rozum a vlastný názor...

====//====

Dni zdravia v Trnave

Poradenské centrum pre sluchovo postihnutých, tak ako vždy v minulosti využilo príležitosť na prezentáciu svojej činnosti na Dňoch zdravia v dňoch 19. a 20. júna, ktoré každoročne poriada mesto Trnava. Že sa to oplatilo, netreba hovoriť. Stánok mal úspech, prezentácia kompenzačných pomôcok firmy Widex napomohla kvalifikovanejšie poskytnúť obraz o pomoci sluchovo postihnutým, záujemci si mohli priamo vyskúšať niektoré kompenzačné pomôcky, kúpiť si baterie do načúvacích prístrojov. Členovia výboru Poradenského centra sa poctivo striedali a poskytovali záujemcom informácie o našej činnosti, pomoci sluchovo postihnutým, poskytli záujemcom vizitky Poradenského centra, propagačné materiály a náš časopis Trnavský Gong. Pri našom stánku sa pristavil na kus reči nielen terajší, ale aj bývalý primátor. Čo dodalo punc tohto dňa. Veríme, že bude dobrá spolupráca s mestom aj vďaka našej prezentácii sa a diskusií s primátorom mesta. Ďakujeme všetkým členom, ktorí sa pricinili o úspešnú reprezentáciu nášho Poradenského centra.



Plán
(pre
Po
priest
hod.
chcú



h bu
chôc
javí

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.

====//====

Zápisnica

zo stretnutia lídrov organizácií nepočujúcich a nedoslýchavých konaná dňa 21.06.2014 v Bratislave, Haanova 10

Prítomní podľa prezenčnej listiny zo dňa 21.06.2014

Program:

- 1.Otvorenie
- 2.Informácie o Memorande a účele stretnutia lídrov organizácií nepočujúcich a nedoslýchavých
- 3.Informácia o činnosti zástupcov skupiny sluchovo postihnutých vo Výbore OZP
- 4.Informácia o návrhu systému spolupráce
- 5.Riadená diskusia k bodom 2 -4 a pracovnému materiálu
- 6.Prestávka na občerstvení
- 7.Prijatie záverov stretnutia lídrov organizácií nepočujúcich a nedoslýchavých
- 8.Formulovanie záverov na základe hlasovania o zástupcoch SP vo Výbore OZP a hlasovania o ustanovenie ZZOOSP alebo akceptovanie NR NPND v SR
- 9.Záver

1. **Otvorenie** – stretnutie lídrov otvoril **p. Hefty**, ktorý privítal všetkých zúčastnených. Podpredsedníčka TASPO- jedného zo spoluorganizátorov stretnutia v Dunajskej Strede, nebola pozývatelkami informovaná o stretnutí. Povedala, že má veľmi dobré informácie o tom, že v Dunajskej Strede sa na žiadnom memorande nedohodli a toto, čo oni predkladajú ako výsledky - Memorandum z Dunajskej Strede - je ich výtvor a navyše priložená prezenčná listina z Dunajskej Strede je sfaľovaná. Boli jednohlasne zvolení **overovatelia zápisnice a to p. Štrpková, p. Šmehilová a p. Benková**. Za **zapisovateľku bola jednohlasne zvolená p. Salinková**. Vzhľadom na závažnosť prejednávanej problematiky a objektívne zapísanej zápisnice bol dojednaný **zvukový záznam zo stretnutia, ktorý bude uchovaný u p. Dědečka a p. Salinkovej**.

2. **K bodu 2 - P. Cehlárik** podal informácie o prijatí Memoranda v Dunajskej Strede dňa 18.10.2013 a povedal, že Slovenský deň v Dunajskej Strede ohľadne bodu ako sme sa stretli v Dunajskej Strede sme sa bavili nedoslýchaví a nepočujúci, teda celá komunita o jej budúcnosti. Riešili sme ako ďalej povedal, ako komunikovať ohľadne týchto systémov a uzatvorili sme Memorandum ako postupovať. Memorandum sme odovzdali ministrom a ministerstvo nás pozvalo na stretnutie. Stretnutia sa zúčastnili p. Cehlárik, p. Ferko, p. Svíčka, p. Hefty a p. Bartálová. V organizácii Myslím sme hľadali spoločnú cestu, aby sme sa mali lepšie. Všetko súviselo so zákonmi a ich pripomienkovaním. A teraz nastala historická udalosť ako do budúcnosti. Nie žiadne ohováranie, a čo bolo, ale hľadáme cestu ako ďalej budeme fungovať. Spoločnou prácou by sme to dosiahli, dvaja nato nestačia, a mali by byť viacerí. Čudujeme sa, prečo sa majú lepšie v ČR, Maďarsku, a že za všetko môže vláda, nie my za všetko môžeme.

3. **K bodu 3** vystúpila **p. Bartálová** – ťažko zrozumiteľný zvukový záznam – informovala o fungovaní Výboru pre občanov so ZP. Povedala, že sa pokúšala spolupracovať vo Výbore, že nemá vytvorené podmienky, nemá peniaze na cestovanie a tlmočníka. Tlmočníkov na rokovania neposkytujú, a že nerozumie prejednávanej veci, a preto sa nemôže zapojiť do diskusie. Cíti sa byť diskriminovaná. Do diskusie sa zapojila. **P. Kluková** – vláda má mať vytvorené podmienky na rokovanie. Je potrebné požiadať o tlmočníka a oni sú povinní zabezpečiť tlmočníkov. **P. Ferko** – 8 rokov som bol v Rade vlády. Povinnosť je, ale ministerstvo povie, že nemá peniaze, a že je to zdĺhavý proces zabezpečiť tlmočníka cez agentúry. P. Cehlárik – musíme žiadať cez Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR tlmočníkov a nie cez agentúry, kde nie sú stanovené jasné pravidlá. P.Hefty – každý ho kontaktuje, že potrebuje tlmočníka, (viac som nerozumela). **P. Benková** – v minulosti problém nebol, lebo ministerstvo zamestnávalo tlmočníkov. Pripravil sa zákon, ktorý ustanovil, že SP nemôže mať osobnú asistenciu a aj tlmočníka. Vysvetlila rozdiel medzi osobným asistentom a tlmočníkom. Zástupcovia pri rokovaní mali trvať na tlmočníkoch a nemali rokovať. **P. Dědeček** – bezplatne zabezpečí 2x mesačne tlmočníka z ich organizácie. **P. Ferko** – môj osobný názor je, že my nemôžeme riešiť toto alebo to, opačne je potrebné, štát musí poskytovať a zabezpečiť služby. Prečo nemôže byť aj asistent aj tlmočník? Navrhujem, aby sme rozširovali služby a naše životné podmienky zlepšovali a nie ich znižovali. **P. Bartálová** – (ťažko rozumieť) – musíme ísť dopredu, stále sa hľadáme, treba spraviť hrubú čiaru, musíme ísť dopredu, keď som šla do funkcie nemala som zlú minulosť. **P. Ferko** – keď sme sa my piati stretli na ministerstve bola veľmi ostrá debata. Pán Krivošík povedal, že nechce zasahovať do našej komunity, a že nechce počúvať ako sa hádame. Opýtal sa, či budeme schopní spolupracovať a pracovať. Povedali sme, že áno za

podmienok, ktoré tu uvádzame. Nemá význam sa pozerat' do minulosti, treba pozerat' do budúcnosti, že každý z nás ma nejakú minulosť, treba prijať hrubú čiaru. **P. Dēdeček** – k hrubým čiaram, to neznamena, že zabudneme, odpustíme alebo, že to nebudeme riešiť. Skúsme sa tu dohodnúť, že si tu zvolíme svojich zástupcov. Prijmeme hrubú čiaru, zvolme si zástupcov a potom riešme iné veci. **P. Ferko** – áno súhlasím s p. Dēdečkom.

4. **K bodu 4** - uviedol **p. Ferko**, že s Dr. Homolovou upravil podmienky, ktoré sa medzičasom zmenili. O tom bude informovať **p. Cehlárik** – dostali sme emaily a idem vysvetľovať ako to bude fungovať. Toto je naša zodpovednosť, viete, že na ministerstve sú vo výbore 2 zástupcovia, ktorí riešia problémy všetkých SP. Vysvetlil ako to funguje, aká je úloha zástupcov SP, že našimi zástupcami sú p. Hefty a p. Bartálová. Vysvetlil proces pripomienkovania a schvaľovania zákonov. Zástupcovia to vykonávajú zadarmo. Zástupca musí byť aj odborníkom, aby dobre obhajoval naše práva. P. Ferko informoval, že pripomienky môže podávať hocikto, že sú zavesené na portáli, kde sa môže podávať pripomienky. Zástupca musí informovať ostatné organizácie, aby mohli pripomienkovať, aby vedeli, že sú tam zavesené. **P. Cehlárik** – zdôrazňuje dôležitosť zástupcov informovať organizácie SP, poukázal nato, že ak k tomu nedôjde, môže to byť v neprospech SP. 1. alternatíva – zhromaždiť sa a všetci prideme a spolu budeme pripomienkovať, tak ako teraz. 2. alternatíva – strešná organizácia, kde si organizácie SP zvolia 2 zástupcov, ktorí budú pripomienkovať a zástupcovia vo výbore budú pripomienky uplatňovať a presadzovať. Vysvetľoval bližšie o 2 alternatívach, kde NR by riešila nájom schôdze, občerstvenie a iné výdavky zástupcov organizácii z projektov alebo 2%. **P. Ferko** – aby sme rozumeli, zdôraznila to aj to Dr. Homolová, my nebudeme voliť žiadnych 2 zástupcov, to ani nemôžeme, môžeme len voliť to vedenie svojich 2 kandidátov. Voľby na ministerstve sú upravené v štatúte. Organizácie, ktoré sa prihlásia z nich sa bude voliť.

5. **K bodu 5** – prihlásila sa **p. Štrpková** – diskusný príspevok tvorí prílohu č. 1 tejto zápisnice. Ďalej uviedla, že hrubá čiara môže byť, ale s novými ľuďmi. Naša organizácia je za Memorandum p. Lokšu, ktoré tvorí prílohu č. 2 tejto zápisnice. **P. Dēdeček** navrhoval, aby sa čítali a podávali celé názory a nie ohraničené len 2 minútami. To robil aj p. Ruda, neopakujme sa. Prihlásila sa **p. Benková**, ktorá uviedla, že štruktúra nie je nová, je tá istá ako predtým. Opísala kroky, ktoré viedli k jej bezdôvodnému odvolaniu. Keď ma odvolali pripomienky k zákonom neposielali. Ministerka Tomanová ma oslovila, aby som pripomienky napísala, že nemá od SP žiadne pripomienky a tak som ich aj poslala. Od roku 1999 do 2011 bola členkou Rady vlády, bola zvolaná schôdza, kde ju opäť zvolili. Mala pri sebe p. Šmehilovú a všetko bolo v poriadku. Pre zdravotné problémy musela skončiť. Pán Cehlárik hovoril, že počujúci nemôže zastupovať SP a pani Šmehilová odstúpila. Teraz hovorí, že áno. Tak raz tak raz tak. Systém je stále ten istý a nič nové nepriniesli. Nemáme dôveru, teraz budú zastupovať dvaja tí istí. Teraz meniť systém, nie. **P. Ferko** - Fakty, čo povedala p. Benková sedia, ale obsah je iný. Stále opakuje Ferko, Ferko. Samé organizácie žiadali, aby vo výbore boli nepočujúci, nedoslýchaví. Hľadajme ako budeme spolupracovať a nie tak ako hovorila p. Štrpková a Benková. Zástupkyňa Slovenskej únie SP **p. Mitrová** – zastupuje najviac členov na Slovensku, jej príspevok tvorí prílohu č. 2. Uvítali stretnutie, ale zároveň skonštatovala, že táto iniciatíva podporila aktivity niektorých ľudí, ktorí sa podieľali napr. na deflympiáde v roku 2011 v SR, ale aj mnohé ďalšie. Príprava stretnutia zástupcov prebehla v organizáciách SP v atmosfére nedôvery, utajovania zámerov organizátorov s cieľom zaistiť mandát OZ NR vytvoreného bez nášho vedomia. Uvedené OZ náš mandát nikdy nemalo a ani po dnešnom dni ho nenadobudne. Rovnako jeho zástupcovia. **Nesúhlasíme, aby v našom mene nepočujúcich a nedoslýchavých OZ NR vystupovalo v oblasti sociálnoprávnej, zdravotníckej, športovej, kultúrnej, spoločenskej a preberalo záväzky a benefity SP ako celku.** Na záver uviedla, že oboznámia so svojim stanoviskom predstaviteľov ministerstva a iných orgánov. **P. Cehlárik** odpovedal na príspevok p. Benkovej. **Počas tohto príspevku sa časť zúčastnených postavila zo stoličiek a bola pripravená odísť.** Ďalej diskutovala **p. Šmehilová** – v úvode poďakovala ministerstvu, že iniciovalo stretnutie, poďakovala zástupcom nedoslýchavých, že hoci sa tu necítia dobre zotrvali na stretnutí. Povedala, že je zbytočné sa dohadovať a spomínať na spory. Teraz by sme sa mali rozhodnúť, či chceme pokračovať so zástupcami p. Heftym a p. Bartálovou alebo meniť štruktúru. Prečo sa bavíme o NR keď nikto z nás nevyslovil, že chce aby nás NR zastupovala, bola našim strešným orgánom. Bola by som rada keby, lebo tu nám p. Cehlárik predstavil navrhované zmeny ale nedal nám možnosť sa vyjadriť, či budeme zastrešený NR alebo nie. Lebo keď nie, tak sa zbytočne dohadujeme. Prídu nové voľby, ktoré vypíše ministerstvo ako to ukladá zákon a my si budeme voliť nových zástupcov. Myslím si, že nechceme byť zastrešený NR. Toto je najdôležitejší bod stretnutia: chceme byť zastrešený NR a dáme hlasovať. **P. Štrpková** – navrhujem, aby p. Hefty a p. Bartálová dovládli a zložili účet. Dajme hlasovať. **P. Šmehilová** – tiež navrhla, aby sa hlasovalo o p. Heftym a Bartálovej. Môže byť takéto hlasovanie? **P.**

Lokša – o hlasovaní do výborov môže rozhodnúť len ministerstvo, sú náležitosti v štatúte, my teraz nemôžeme meniť zostavu. Teraz nie je na mieste takto hlasovať o zostave. **P. Šmehilová** – naše fórum má potvrdiť dôveru p. Heftyho a p. Bartálovej, súhlasíte s tým, aby sa hlasovalo. Z fóra sa ozvalo, že áno. **Začalo sa hlasovať. Väčšina hlasovala za. 11 ľudí sa zdržalo a proti boli aj tí, ktorí hlasovali za. Z rokovania odišla trnavská skupina** (pozn. red. Odišli ND). **P. Šmehilová** – Ferko a Cehlárik nás nemajú čo zastupovať, či nemáme dosť slušných ľudí a aby nás kritizovali, mali by byť ticho a nie rozbíjať našu komunitu. My sme čestne pracovali. **P. Peter Marček** – poďakoval za stretnutie aj domácej organizácii za poskytnutie priestorov. Cesty sú dve – prvá – návrh od tých, čo službu potrebujú k tým, čo ju presadzujú. My zástupcov máme a to p. Heftyho a p. Bartálovú. Problém vidím v nedostatočnej komunikácii Heftyho a Bartálovej smerom dole a naopak. Hľadajme cestu ako získať peniaze, ľudí bezúhonných a kontaktami na ľudí, ktorí môžu naše záujmy vyriešiť. Takého človeka teraz nemáme. Navrhujem 2 zástupcov nechať dovládnuť a vybrať si potom takého to človeka. Diskutujúci pán (**Birka**) za nepočujúcich pedagógov – vyslovil názor, že potrebujeme strechu. Ale kto bude v streche? Myšlienka strechy je dobrá. P. Hefty a Bartálová nech dovládnu ale myšlienka je dôležitá. **P. Horník** – prvý problém sú peniaze, keď nie sú peniaze štát šetrí. Využívame možnosti, ktoré máme. Zástupcovia nič nezmôžu, všetko ide cez parlament. Skúsme, aby naša komunita kandidovala vo voľbách. To sú isté peniaze. Sú tu šikovní mladí ľudia. Diskutujúci z bratislavskej organizácie – Čo bolo, bolo. Poďme ďalej. Vidím, že p. Cehlárik dobre pracuje, je veľmi silný tak ako aj p. Ferko. Nevie, prečo ste proti nim. Čo bolo, bolo. Prišli ste, mali ste výdavky a hádame sa. Vyslovil sa, že si váži p. Šmehilovú a že strecha je dobrá. Strecha 1+1 a musia spolupracovať. **P. Ferko** – nesúhlasím s p. Šmehilovou, že ďakuje ministerstvu. Oni nič neurobili, oni nás požiadali, aby sme to povedali, zorganizovali sme to my.

Koniec zvukového záznamu.

6. Záverom vzhľadom na uvedené možno konštatovať, že Memorandum zo stretnutia lídrov organizácií nepočujúcich a nedoslýchavých „Okruhly stôl“, Dunajská Streda, 18.10.2013 nebolo prijaté. Stav zostáva nezmenený, dvoma zástupcami **vo Výbore OZP naďalej zostávajú pán Hefty a pani Bartálová.**

Neoddeliteľnou súčasťou zápisnice sú príloha č. 1 – príspevok p. Štrpkovej, príloha č. 2 – Memorandum zo dňa 21.06.2014 (pozn.red. tento materiál sme čitateľom uvedli v minulom čísle)

Zapísala podľa zvukového záznamu dňa 01.07.2014

JUDr. Ivana Salinková, predsedkyňa ZUKI

===//===

RELAX

Na úrade práce sa hlási nezamestnaný:

- Máte pre mňa prácu?

Úradník na to:

- Je tu voľné miesto skladníka. Nástupný plat je 300 Eur.

Neskôr dostanete viac.

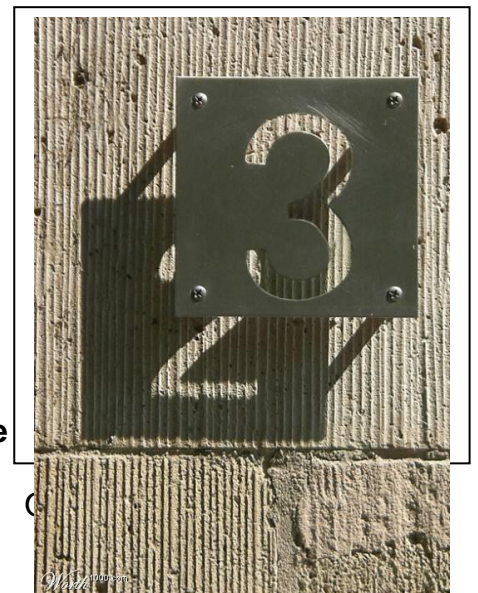
Nezamestnaný chvíľu rozmýšľa a potom odpovie:

- Tak ja radšej prídem neskôr, keď budú dávať viac...

- **Obávam sa, že mi je žena neverná.**

- **Prečo si to myslíš?**

- **Prest'ahovali sme sa z Košíc do Bratislavy a stále máme rovnakého pošťára.**



Vtipy na dobrú náladu

Povedali deti... od autora Jozefa Jankoviča_

Starý otec pribíja klince a vnuk mu vraví:

- Dedko, tie klince sa ti akosi uhýbajú?-

Starý otec:

- Aj ty by si sa uhýbal, keby ťa po hlave bili.

Starý otec vraví Ľudkovi:

- Ľudko, poď mi pomôcť poskladať detskú postieľku!

Ľudko:

- Dedko, ty nevieš, že ja som expert na skladanie počítačov a nie detských postieľok?

Starý otec hovorí vnučke:

- Lucka, vieš kto je u nás expert na skladanie počítačov?

Lucka odpovedá dedkovi:

- Ľudko.

Starý otec na to:

- A na čo nie je Ľudko expert?

Lucka odpovedá:

- Na bábiky...

Pani učiteľka sa pýta detí v škôlke:

- Deti, čo rastie na stromoch v lese?

Deti odpovedajú pod dojemom Vianoc, že gule a domčeky...

Jedine Marek sa ozve a odpovie správne:

- Šišky.

- Dedko, môžem magnetovať? – hovorí vnučka Lucka starému otcovi.

Dedko ju opravuje:

- Vraví sa gumovať. Táto tmavá guma je na atrament a táto biela je na ceruzku.

Starý otec vraví vnukovi:

- Stiahni brucho, aby som ti mohol zapnúť nohavice!

Vnuk sťahuje brucho a o chvíľu vraví:

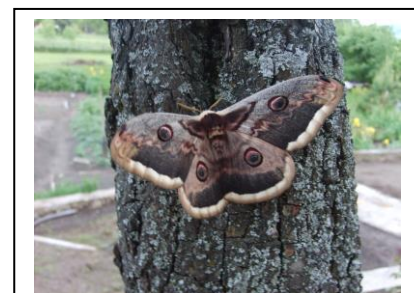
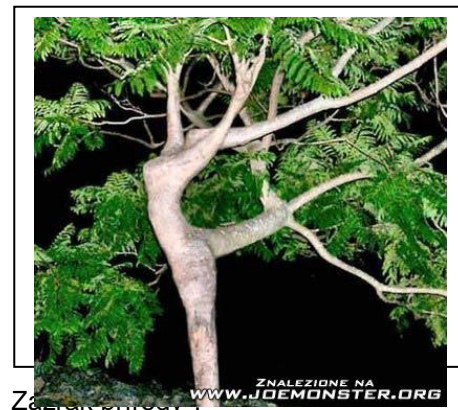
- Už viac nemôžem, lebo budem vracat'...

Malý Adamko mudruje:

- Taký stôl vyrobiť to je hračka. Jedna doska, štyri nohy a zoberiem kladivo, klince a bum,bum, bum. A hotovo! Stôl je hotový. A stolárov musí byť veľa, lebo ľudia je veľa, ktorí potrebujú nábytok.

- Deti viete prečítať názov tejto stanice? – pýtajú sa rodičia v Púchove svojich ratolestí.

A deti čítajú: - P, ú c, h. Puc-hov...



Motýľ na strome



Poézia od našich SP

LETNÝ SVET

Valéria Halaničová – Mitrová

Už letné lúče hľadajú naše telá
a nastáva čas nezabudnuteľných dovoleníek.
By oddýchli si naše údy, myseľ celá.

Či vyberieš si kúty našej vlasti,
Či navštíviš cudzokrajné svety.
Stále sú to tie krásne celej zemi časti.

Tá sila z nebies čo nám toto všetko núka
Je Veľkým umelcom maľujúcim obrazy.
Chráňme si túto silu zvonku i zdnuka!

LETO

Dušan Kuba

A opäť vítam leta čas.
Nebo sa usmieva modrými očami
do tváří posiatych zlatým prachom
z alchymistickej dielne Slnka.

Horúcim dychom obnaží
pôvabnú oblasť ramien.
Vysype šatník bikiniek
do mora chlapských pohľadov a žblnká.

Keď rozhnevaný Perún občas
ohnivým hmotom zahromží,
stíši ho, ochladí lejakom,
ktorého prúdy usmerní k riečnym vlnkám.

Potom sa nebo znova usmeje,
výskotom kúpaliská ožijú,
zvlní sa obilný oceán
a z lesa vybehne mladá srnka.



Treba milovať život, aby sme ho mohli žiť, a treba žiť život, aby sme ho mohli milovať.
(Thornton Wilder)

Radosť vstupuje do nášho života, keď máme čo robiť, čo milovať a v čo dúfať.
(Joseph Addison)

Pohľad na to, čo je v prírode a umení krásne, vzbudí spomienky na tých, ktorých milujeme.
(Stendhal)

Prihováral by som sa za lásku na prvý pohľad, lebo ušetrí mnoho drahocenného času.
(autor neznámy)

Kto ľúbi, vie aj odpúšťať, kto lásku láskou odpláca, ten pochopil zmysel života.
(Juraj Diky)

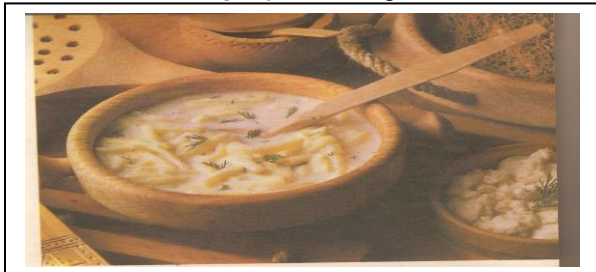
Najťažšia práca je s ľuďmi, ktorí chcú pracovať čo najľahšie...

===//===

Dobry recept s Trnavským Gongom

Bryndzová polievka

Soľ, rezance, 100g bryndze, 40g masla, 1dl sladkej smotany, pažitka alebo kôpor.

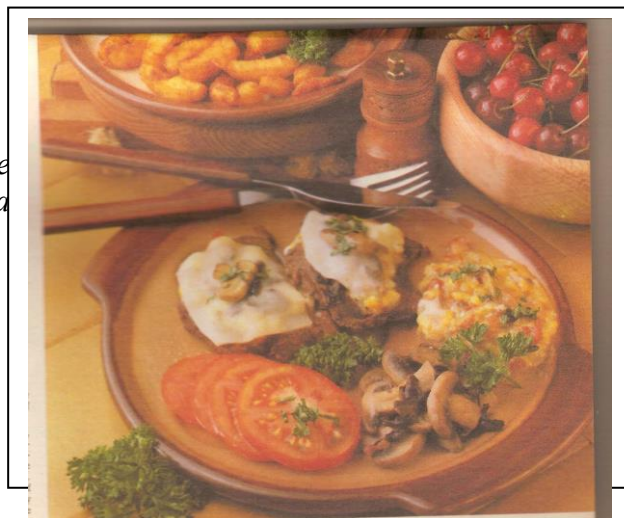


1 liter vody dáme zovrieť, pridáme trošku soli a zavaríme rezance. Pridáme rozdrobenú bryndzu, maslo. Keď sú rezance uvarené, pridáme smotanu, pokrýjanú pažitku alebo kôpor.

Hovädzie zapekané so syrom

600g hovädzieho mäsa (zadné), soľ, mleté čierne korenie, olej, 1 väčšia cibuľa, 300g húb, 2 vajcia, 2 dl smotany, 150g syra (ementál), 40g masla

Z mäsa narežeme 8 rezov, naklepeme ich, osolíme, okoreníme a opečieme na rozpálenom oleji po oboch stranách. Mäso vyberieme na pekáč. Nadrobno pokrýjanú cibuľu speníme na oleji, pridáme očistené, pokrýjané huby, soľ a dusíme do mäkka. Nakoniec pridáme vajcia, smotanu a necháme prejsť varom. Hubovú zmes rozložíme na opečené kúsky mäsa, prikryjeme plátkami syra, pokvapkáme maslom a v horúcej rúre zapečieme.



====//====

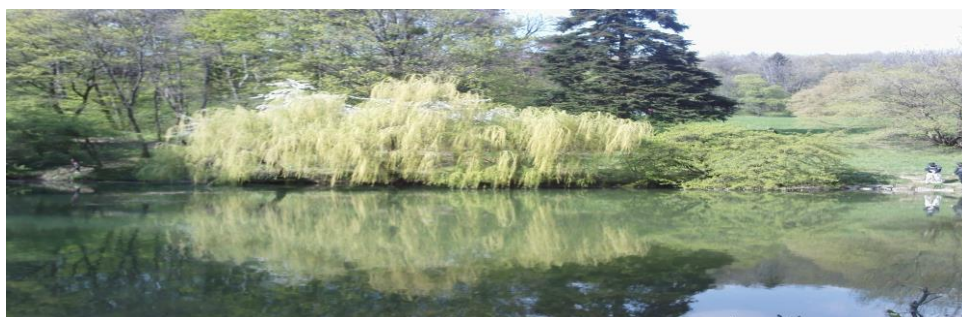
Naši Jubilanti

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 auguste oslávi p. Ružena Lastovková, členka PRC Skalica krásne jubileum zdravia, radosť, šťastie a rodinnú i zväzovú pohodu jej prajú členovia a funkcionári PRC v Skalici i Trnave.



Oddychové čítanie

Ver tomu, čo vidíš a nie tomu, čo počuješ

Jedného dňa sa Hasan rozhodol ísť na pytačky k istej krásnej dáme. Pobral sa do jej domu a na terase pred ním našiel dav nápadníkov. Práve vo chvíli, keď sa jeden z nich chystal popýtať dievčinu o ruku, spýtal sa ho Hasan tak nahlas, aby to počula aj nevesta, ukrytá za záclonou:

„Keď sa oženiš s touto dievčinou, ako s ňou budeš zaobchádzať?“

„Pozamykám všetko jedlo a peniaze a každý deň jej vydelím trošku. Ženu zamknem v jej izbe a zahasprujem dvere aj okenice, aby nikdy nemala príležitosť poškuľovať po iných chlapoch.“

„Ja sa tak nezachovám,“ povedal Hasan zvučným hlasom. „Naopak, zverím jej kľúče od všetkých dverí a truhlíc, dám jej všetky svoje peniaze a dovoľm jej vychádzať von, kedy sa jej zapáči.“

Dievčina, ktorá celý rozhovor vypočila, v duchu premášľala nad slovami oboch nápadníkov – toho, ktorého naozaj chcela a toho, ktorý by ju nechal robiť, čo sa jej zapáči. Usúdila, že ak sa vydá za starca, bude mať hrbu jedla, peňazí aj slobody, takže bude môcť obšťastňovať svojimi pôvabmi mládenca. Vyhlásila preto, že sa vydá za Hasana.

Starý učenc si ju odviezol domov a na druhý deň ráno, keď odchádzal za svojimi povinnosťami, zamkol ju, starostlivo pozatváral truhlice a okenice a riekol: „ Ver tomu, čo vidíš, a nie tomu, čo počuješ.“

(Viera Pawliková)

Iba bolí

Stisol tlačidlo, zvonec zádrhlivo zarinčal, tak ako inokedy. Dvere otvorila žena, ale aj dve deti sa obšmietali za ňou.

- Apko! Apko! – vykrikovali a pretancovali cez predsieň do jedálne.

Žena len hľadela na muža vypleštenými očami, nezmohla sa na slovo. Ani muž nepovedal nič, pohladil manželku, potom si zavesil zvrchník na vešiak. Vošli do jedálne. Chlapček a dievčatko sa zavesili na otca, mykali ním sem i tam, celý dom bol plný ich kriku.

- No a teraz pekne choďte na dvor! – povedala im matka a postŕhala ich z manžela.

- Môžeme si vzat' loptu? – spýtal sa chlapec, smial sa a ceril zuby ako lopaty.

-Môžete, - prikývla matka. – A teraz von!

Zbehli dole, pritom hulákali a plieskali dverami. Zo schodišťa sa dlho ozýval ich huriavk. Potom zavládlo ticho.

Zostali sami. Žena na chvíľu šuchtala po izbe a robila poriadok. Vyhýbala sa mužovnu pohľadu, hoci tušila, že sa díva na ňu. Napokon si sadla na pelast' gauča, akoby zaraz chcela vstať.

Prvý sa ozval muž:

- Hneváš sa? – dlho pozrela na ňu.

- Nie, nehnevám sa, - odpovedala rýchlo žena a tiasla hlavou. – Mám ťa rada. – Prišlo jej zaťažko, ale jednako to povedala.

Cez riedke spustené žalúzie prenikal do izby popoľudňajší slnečný jas, vrhal pruhované tieň na stôl a mužovu ruku na ňom. Pohrával sa s popolníkom, musel niečo robiť.

- Prečo si sa vrátil? – spýtala sa žena po dlhej odmlke.

- Musel som.-

- Kázala ti česť?

Muž sa strhol. Potom povedal prítlmene zachrípnuto:

- To sa nedá robiť zo cti. – A sám najlepšie vedel, že je to naozaj tak.

Žena mu neverila. Rada by bola uverila, veľmi rada, ale...

- Nechcem vám prekážať, - povedala.

- Nechcem byť príčinou vášho zármutku. – Oči jej zastrelí slzy. – Ja som už stará, - dodala.

Nie si stará, skríkol v duchu muž. Ale ako to má povedať? Teraz slová nie sú napresvedčivejšie.

- Pozri, - mučivo začal vysvetľovať, - pätnásť rokov je dlhý čas.

Veľmi dlhý, prítakala v duchu žena a pripomenula si manželové slová: priveľa i na to, aby sa dokumu zunovala manželka.

- Čas je taký ako voda a vietor, - pokračoval muž. – Každý rok, každý deň, každá hodina zanecháva stopy na človeku ako voda v puklinách skalných brál, alebo vietor na bazaltových organoch.

Potom posuval ruku s vystretými prstami po svojom hrudníku tak, že žena videla medzi závratnými skalnými bralami spenenú vodu a počula plač vetra na dopraskaných kamenných pišťalách.

- Dnes nie som ten, čo pred pätnástymi rokmi. Pri tebe som sa stal tým, kým som sa mohol stať. Nikým, iným!

Odsunul popolník. Ticho zabuchotal na stole. Potom vstal, sadol si k manželke na gauč a objal ju okolo krehkých pliec, zacítil, že ňou lomcujú zimomriavky. Privinul ju k sebe.

- Celá si vo mne, - povedal nahlas.

- Tvoje oči sú v mojich očných jamkách, tvoja ruka v mujej ruke, tvje telo v mojom tele. Keby som ťa bol vytrhol zo seba, povedz, čo by zostalo zo mňa?

A zo mňa? Spytovala sa v duchu žena sama seba. Nahlas nepovedala nič, iba pripustila, aby jej z hrdla vyrazil plač.

Vtedy vtrhli dnu deti.

- Som hladná, - fňukalo to menšie, dievčatko, a vyštvieralo sa matke do lona.

- Apko, - žiaril chlapec, - dvanásť päť som nabil plešatého Bimbulu. Hrali sme sa na hlavičky. Muž sa usiloval rozpamätať, ktože je ten plešatý Bimbula, ale nepamätal sa naňho. Neprezradil sa, tváril sa, akoby bol vedel, o koho ide, a uznanlivo prikyvoval:

- Práve plešatého Bimbulu? Pekný výkon!

Žena si rýchlo utrela oči a odviedla deti do kuchyne. Natrela im chlieb s masťou a potom ich znova poslala na dvor.

Keď sa vrátila do jedálne, manžel stál pred oblokom a pozeral cez štrbiny žalúzií. Ticho podišla k nemu. Muž počul za svojím chrbtom ženine tlmené kroky a potom jej tichý dych. Pritúlila sa k nemu.

- Nebolí ma, - povedala žena, - že si ju bozkával, nebolí ma, že si ju objímal. Len... to ma bolí, že si jej odovzdal kúsok svojej duše.

Muž sa načiahol a chytil ženu za ruku.

- Bolí ma, že odteraz, keď sa ma dotkneš, dotýkaš sa i jej...

- Nie... nie...

- Keď sa mi prihovoriš, prihováraš sa i jej...

Muž sklonil hlavu.

- Kde som bola dosiaľ iba ja, bude aj ona. - Viac ráz sa nadýchala a potom dodala:

- Keď si na to pomyslím, najradšej by som nežila.

Tieto slová ho už pláľili tak, že nevydržal:

- Nie... nie... nehnevaj sa! - povedal muž a cvakli mu zuby.

Žena triasla hlavou.

- Nehnevám sa... Iba bolí...

A teraz sa už usmievala. Ale nie tak ako voľakedy.

(Karol Wlachovský)

Bozkávajú sa zvieratá?

Kto nevidel mladé žriebä, ako sa obtiera hlavou o hlavu svojej matky, alebo cukrujúce holuby či líškane tigrice dotykom fúzov svojej papule o papuľu tigra? Iste každý z nás už mal príležitosť vidieť podobné „prejavy nežnosti“ zvierat. A predsa to, čo sa nám u zvierat na prvý pohľad zdá ako prejav náklonnosti, má často aj iný význam.

Gorily a orangutany sa vzájomnými dotykmi papúľ krmia, no niekedy si takto prejavujú náklonnosť. Podobne je to aj pri papagájoch, ich cukrovanie sa na pohľad ešte najviac približuje ľudskému bozku. Cukrovaním a vzájomnými dotykmi zobákov potvrdzujú spoločné partnerstvo. Pri mačkovitých zvieratách dotyk podobný bozku znamená akt vzájomnej očisty. Najčastejšie to môžeme pozorovať medzi levicou a levom.

Takýto vzájomný dotyk neznamená vždy prejav priateľstva. Ak majú slony spolu spletené choboty a klai sa navzájom dotýkajú, je to boj o prezenstvo v čriede. K zrazeniu alebo usmrteniu pri tomto zápase nedochádza. Existujú ryby, ktoré domorodci nazývajú „bozkávajúce sa guramis“. Nie je to však opodstatnené pomenovanie, lebo ryby pritlačené k seba si týmto spôsobom neprejavujú nežnosť, ale je to boj na život a na smrť medzi dvoma samcami.

(fm)

Žiacke výmysly

Práca má tú nevýhodu, že ju musí niekto urobiť.

Narodil som sa na strome, lebo otec hovorí, že som z druhej vetvy.

Zaujímavosti zo sveta sluchovo postihnutých a pre sluchovo postihnutých

Tentoraz vám ponúkame rekreačné i zábavné čítanie zo sveta sluchu a sluchovo postihnutých na spestrenie chvíľ na dovolenke a pri oddychu.

Viete kedy je sluch v ohrození?

(sila v dB/doba počúvania za týždeň!)

87 dB 40 hodín	106 dB 30 minút
90 dB 20 hodín	109 dB 15 minút
93 dB 10 hodín	111 dB 10 minút
96 dB 5 hodín	114 dB 5 minút
98 dB 3 hodiny	116 dB 3 minúty
100 dB 2 hodiny	118 dB 2 minúty
103 dB 1 hodina	120 dB 1 minúta

Preto chráňte si svoj sluch!

Viete čo urobí hluk?

Do panelového domu na Fantovej ulici v Prahe musela prísť pred polnocou polícia. Päťdesiatiročný muž tam riešil susedský spor strelbou. Výsledkom boli traja zranení ľudia. Podľa svedkov zazvonil muž susedom a sťažoval sa na údajnú hlasitú hudbu. A na to začal strieľať. Aj takto si niekedy ľudia vedia riešiť problém, ak je im hluk nepríjemný... Agresivitou. Preto budme ohľaduplní voči iným a hudbu si nepúšťajme na plné „pecky“. Aj keď ste sluchovo postihnutí...

===//===

Hudba – kladné vlastnosti hudobných zvukov

- * **Funkčná hudba** – využitie hudobných podnetov pri úbytku výkonu
- * **Rytmizovaná hudba** – uľahčuje stereotypnú motorickú činnosť
- * **Obmedzenie zbytočnej konverzácie** – zabraňuje odklon pozornosti pri práci
- * **Hudobná kulisa** – má navodzovať psychickú pohodu, uvoľnenie
- * **Maskujúca hudba** – má za úlohu odstrániť rušivé hluky, prekryť ju
- * **Muzikoterapia** – je špeciálna liečba hudbou.

Hudba – záporné vlastnosti hudobných zvukov

- * **Akustický smog** – drastický nárast takmer všadeprítomnej reprodukovanej hudby, ktorá buď znie príliš hlučne, alebo je prevádzkovaná reprodukováaná na nevhodnom mieste alebo v nevhodnej dobe – pôsobí ako hudobný hluk
- * **Milenium nahluchlých** – nadmerne hlasitá hudba škodí sluchovému orgánu a zdraviu najmä pri dlhodobejšom pôsobení, dochádza ku znižovaniu vnímanosti, citlivosti a rozlišovacích schopností sluchového orgánu a jeho degenerácii nadmernosťou podnetov.

===//===

Zvuky okolo nás

- * **Zvuky prírodné** – zvuky, ktoré sa nachádzajú v prírodnom prostredí, sú mnohotvárnejšie, rôznorodejšie, podnecujú psychiku človeka
- * **Zvuky civilizačné** – zvuky, ktoré pochádzajú z umelo vytvorených zdrojov. Patria sem:
 - dopravný hluk (cesty, železnice, letecký koridor)
 - priemyslový hluk (dielne, výrobné, továrne)
 - hluk z technologických zariadení budov (výťahy, kotolne, strojovne, vzduchotechnika)
 - hluk z prevádzok služieb (krčmy, nočné kluby, diskotéky)
 - hluk domový (hluk vytváraný obyvateľmi v obytných domoch)

Poznáte čo obsahuje zvuk?

- * **Informačný obsah zvuku** – oznamuje nám informácie, správy, vytvára emočné nastavenie
- * **Signálny hluk** – doprevádzajú ho orientačné reakcie, pocit nebezpečenstva, zmeny situácie (húkačka, výstrel, štekot psa a pod.)
- * **Habituovaný zvuk** – je známy, obvyklý, nevnímame ho
- * **Emočný hluk** – pôsobí nepríjemne, obťažuje, ruší, nehabituovali sme ho.

A napokon, čo je to hluk?

- Hluk je hlasitý zvuk, ktorý poškodzuje naše uši
- Hluk je nechcený zvuk, ktorý nám je nepríjemný a nás obťažuje
- Hluk je bezcenný zvuk, ktorý existuje bez rozumnej príčiny, znečisťuje a ničí naše okolie
- Hluk je plazivé nebezpečenstvo. Obklopuje nás, nemôžeme sa mu vyhnúť a tak sme ho prijali ako samozrejmu súčasť nášho životného prostredia.

====//====

„Pikoška“ pre vás

Slepec zabil hluchého kvôli hluku

Neobvyklý zločin sa stal v austrálskom Brisbane. Osem rokov strávil vo väzení slepý Austráľčan, pretože zavraždil svojho hluchého suseda. Obaja muži žili v centre pre slepcov a hluchonemých. Veľakrát mali spory kvôli tomu, že si hluchý sused hlasno púšťal rádio a televíziu. Centrum to vyriešilo tak, že hluchému susedovi poskytli slúchadlá, ktoré však kvôli letným horúčavám nepoužíval. Vražda najprv vyzerala ako nešťastná náhoda. Slepý slused položil svojmu hluchému susedovi nôž na krk. Keďže hluchý sused sa pohyboval o barľách, neudržal svoju rovnováhu a spadol na nôž, ktorý sa mu vryl do krku.

====//====

Viete že:

Sluch starne?

Sluchový prah je najnižšia intenzita zvuku, ktorú je ucho schopné zaznamenať. Dnes už neplatí, to, čo v minulom storočí v panenských krajinách, keď sedemdesiatročný boli schopní zachytiť slabé zvuky na vzdialenosť futbalového ihriska. Dnes sa uvádza, že napr. u Američanov je tretina šesťdesiatpäťročných, ktorí trpia takou poruchou sluchu, že im sťažuje komunikáciu. Ako je to asi tak u nás?

Aj sláviky pridávajú na decibeloch?

Sláviky spievajúci v hlučnom prostredí (napr. v miestach blízko komunikáciách so silným dopravným ruchom) pridávajú na hlasitosti až 14 decibelov v porovnaní so slávikmi obývajúcimi odľahlých tichých kútov.

Najsilnejší spev, aký sa zaznamenal, mal silu 95 decibelov. To je hluk, aký vydáva motorová píla na vzdialenosť jedného metra alebo nákladné auto.

Európske normy predpisujú, že v prostredí s hlukom nad 87 decibelov si musia ľudia chrániť sluchu. Je zaujímavé, že pre zvýšenie hlasitosti musí slávik päťkrát zvýšiť tlak v pľúchach. Napriek tomu mu nehrozí hlasový „úraz“. Vtáci všeobecne spievajú hlboko pod svoju maximálnu kapacitu a rezerva im slúži k mobilizácii síl pri speváckych bojoch so sokmi. Vták musí mať rezervu, aby mohol svojho súpera „prespievať“. Ďaleko väčšie riziko predstavuje možnosť, že sa raz vtáci vo všeobecnom rámsuse ani poriadne nebudú počuť.

Ale to už nám bude jedno.

V tej dobe sláviky nebudeme počuť lebo všetci z vlastného rámsusu budeme hluchí ako polená.

====//====

„pikoška“

Dôchodca nemohol spať a tak strieľal

Keď dôchodca nemohol vydržať hluk, ktorý mu v noci nedal spať, vzal pištoľ a vydal sa vystrieľať hudobnú aparatúru. A bolo po zábave. Jeden z výstrelov zasiahol človeka.

Pána Ladislava rozzúrila hudba, ktorá sa ozývala pár stovák metrov vzdialenej rock a country zábavy na futbalovom ihrisku. Asi 200 ľudí sa pár minút pred polnocou veľmi dobre zabávalo, keď tam dôchodca dorazil. Rozčúlený dôchodca pár sekúnd na údajne povolenej párty postával, potom vytiahol legálne držanú pištoľu a začal z nej strieľať na hudobnú aparatúru. „Normálne sme hrali s kapelou. Nikto nevedel, čo sa deje. Znelo to ako praskanie slepých nábojov. Dostal som guľku, ktorá sa odrazila od cievky reparača“ ukazoval zranenie gitarista z lôžka ortopédie, kde mu vytiahli projektil. Strelca si odvieďla policajná hliadka k výsluchu. Susedia pištoľníka- dôchodcu síce považovali jeho konanie za nebezpečné, ale mali preto vysvetlenie. „My zažívame hluk od rôznych zábav každý víkend. Občas sa stáva, že niekomu rupnú nervy a ide im vynadať“ postťažovala si jedna pani. Nebezpečnému pištoľníkovi hrozil až dvojročný trest. Jeho konanie kvalifikovali ako poškodzovanie cudzej veci a výtržníctvo.

====//====

Pes dostane odškodné za hluk

Len málokto pes sa môže pochváliť tým, že sa mu ospravedlní celá armáda a to navyše i formou finančného odškodnenia. Šteniatko menom Nalle žijúci v severošvédskom meste Lulea, však do takejto pšej smotánky patrí.

Bol totiž v správnej dobe na správnom mieste, či skôr v špatnej dobe na špatnom mieste. V jednom mesiaci ho mimoriadne vydesila vojenská stíhačka, letiaca nezvyčajne nízko a jedenástťždňové šteniatko Nalle sa po ich prelete začal od strachu z lietadiel pocikávať. Znepokojený majiteľ sa sťažoval na leteckej základni a tá o mesiac neskôr „postihnutému psovi a jeho rodine“ vyplatila finančné odškodné vo výške 4000 švédskych korún (asi 13 tis. českých korún). Nervozitu z lietadiel však šteňaťu Nalle ani odškodné odstrániť nedokázalo...

====//====

Kvôli kikiríkaniam vytiahli úradníka trikrát z postele

Kohút silným kikiríkaním už niekoľko mesiacov otravoval život obyvateľov z jednej českej obce. Jeden z obyvateľov chcel kvôli večnému kikiríkaniam presťahovať aj spáľňu. Mal okno do záhrady a nedalo sa to už vydržať. Podpísať petíciu sa nikomu nechcelo a tak napísal sťažnosť, hovoril o začiatku problému bývalý zámočník na dôchodku. Štvorposchodový panelák, kde býva, i všetky susedné domy ohlušuje denne od piatej rána statný kohút. Volajú ho Budík. Burácajúce kikiríkanie vyludzuje niekedy aj celé dopoludnie a po obede sa dá toho znova. Ľudia v susedstve sú z toho už zúfalí, ale nikto si netrúfol sťažovať sa. Keď došla trpezlivosť dôchodcovi, zobudil trikrát úradníka z mesta, aby si kikiríkanie sám vypočul. To však nemal robiť! Úradníci ho označili za vinníka rušenia susedského pokoja. Majiteľ kohúta v susedstve paneláku sa bráni, že sliepky kohúta potrebujú a dá ho preč iba v prípade, že mu to nariadi úrad. Čo sa však kupodivu nestalo...

====//====

Pri hluku trpí celý organizmus

Hlasný a opakovaný hluk nepriaznivo pôsobí nielen na sluchový orgán, ale aj na rovnovážny aparát, ktorý je tiež uložený vo vnútornom uchu, na centrálny nervový systém, vegetatívny systém a ich prostredníctvom aj na krvný tlak, tráviaci trakt, prakticky na celý organizmus. Poznajú to najmä pracovníci rizikových pracovísk, v hlučných prevádzkach, filharmonici, poľovníci, účastníci diskoték a vôbec všetci poslucháči hlučnej hudby. Prvé príznaky poškodeného sluchu sa prejavujú nedostatočnou počuteľnosťou. Pacienti s vnútroušnou poruchou sluchu sa veľmi často sťažujú na zlú zrozumiteľnosť reči. Počujú a vnímajú zvuky, nedokážu ich však identifikovať, teda jej nerozumejú.

Extrémny hluk môže spôsobiť jednostrannú, ale i obojstrannú poruchu sluchu, ktorá sa zvyčajne prejaví krátkodobým, ale i dlhodobým pískaním, šumením, hučaním v uchu (tinnitus), poškodením

vnútorného ucha a zmyslového aparátu, ale aj poškodením centrálného nervového systému. Pri úplnej hluchote pacient nepočuje buď na jedno, alebo na obidve uši. Takýmto pacientom sa indikujú načúvacie prístroje, pomocou ktorých sa počuteľnosť výrazne zvýši. Mladým pacientom i pri vrodených poruchách lekári dokážu pomôcť chirurgickou liečbou – kochleárne implantáty výrazne zlepšujú sluch.

Hluk uvoľňuje aj skrytú agresivitu

Zvýšený i extrémny hluk má aj mimosluchový vplyv na organizmus. Na nepríjemný vonkajší podnet zareaguje vyučovaním stresových hormónov, čo u mnohých ľudí môže podráždiť nervovú sústavu, zvýšiť krvný tlak i riziko infarktu, spôsobiť bolesť hlavy, poruchy spánku, závraty, neistotu, žalúdočné ťažkosti i predčasný pôrod. Decibelová smršť môže zhoršiť aj mieru tolerancie k iným, zvýšiť nervozitu, a uvoľniť aj skrytú agresivitu.

U sluchovo postihnutých – nedoslýchavých s perцепčnou poruchou sluchu spôsobí náhly náraz silného hluku neznesiteľnú bolesť v hlave a tiež vyvolá až agresivitu. Zdravý človek má sluch uspôsobený tak, že určitý náhly hluk mu ucho stlmí na znesiteľnú mieru.

====//====

Meniérova choroba

Meniérova choroba je taký klinický obraz choroby, ktorý je charakterizovaný niekoľkohodin trvajúcimi závratmi, jednostrannou nedoslýchavosťou, ušným šelestom tzv. tinnitusom a pocitom tlaku až bolesti v hĺbke ucha. Príčina týchto porúch je vo vnútornom uchu.

Základná terapia sa opiera o celý rad liekov a dôležitú úlohu tu hrá aj diéta chudá na sodík ale bohatá na draslík. Pre postihnutých platí aj zákaz fajčenia, ochrana pred stresom a ťažkou fyzickou prácou. Poslednou liečebnou možnosťou je aj chirurgický zákrok.

Ako dlho sa aklimatizujete s novým načúvacím prístrojom?

Sluchovo postihnutí to dobre poznajú. Dostaneme nový načúvací prístroj a... Sme sklamaní. Niektorý tak, že odloží načúvací prístroj do zásuvky. Niekde nás zdravotnícky personál upozorní, že si naň musíme postupne zvykať, niekde sa ani nenamáhajú vystvetliť, ako narábať s načúvacím prístrojom. Jedno však je isté, že na nový načúvací prístroj si treba postupne zvykať tzv. aklimatizovať sa s ním. Nie je to ľahké a každý sluchovo postihnutý si na nový načúvací prístroj zvyká inak. U niekoho je to rýchlejšie, u iného zas pomalšie a niektorí si nezvyknú vôbec. Závisí to i na tom ako sa vypracoval prvotný audiogram, či ste nestláčali tlačítko aj vtedy, keď vám „ucho samé pískalo“, či ste stláčali pri doznievanom „echu“. A v konečnom dôsledku aj, aký načúvací prístroj a typ vám bol pridelený, ako vám v uchu „sedí“ a pod.

Ktosi múdry zistil, že sluchovo postihnutému trvá zvyknúť si na nový načúvací prístroj – teda aklimatizovať sa, okolo 16 dní. Vyplynulo z toho i to, že nestačí iba sluchovo postihnutému odovzdať načúvací prístroj, ale individuálne sa mu venovať pri zácviaku na nový načúvací prístroj, poskytnúť mu možnosť vyskúšania aj iných typov načúvacích prístrojov. A teda, že zdravotníci a akustici, by sa mali viac venovať sluchovo postihnutému a pomôcť mu zvyknúť si na nový načúvací prístroj, naučiť ho dokonale ovládať a skutočne i využívať.

Žiacke výmysly

Môj otec vraví, že hrá karty pre zábavu a nie pre výhru. Ale keď nevyhrá, je po zábave!

Viete čo je to akútna vestibulopatia?

Je to choroba charakterizovaná náhlou závratou, ktorá nie je doprevádzaná žiadnymi príznakmi zo strany sluchového orgánu. Závrate môžu prebiehať v rôznych formách, podľa toho, ktorá časť vestibulárneho aparátu (časť vnútorného ucha), je postihnutá. Silný prejav závrate môže byť doprevádzaný pocitom ťažkej choroby až strachom zo smrti. Závažnosť problémov vždy privádza postihnutého k lekárovi.
(bf)

Rad Plechové ucho

Nemecký zväz nedoslýchavých udeľoval každoročne Rad Plechového ucha, aby upozornil verejnosť na problémy sluchovo postihnutých. Obdrží to ten, kto podľa názoru nedoslýchavých členov – z politických a verejných činiteľov vôbec nedbá o záujmy a potreby nedoslýchavých občanov. Napr. v roku 1994 ho udelili spolkovému ministrovi zdravotníctva, za to, že každý užívateľ načúvacích aparátov musel rok čo rok hlbšie siahať do peňaženky...

Dobrá myšlienka, ktorá by sa ujala aj u nás. Za posledné roky by si ho zaslúžilo pomerne dosť politikov i verejných činiteľov, ale aj zopár funkcionárov našich občianskych združení pre sluchovo postihnutých...

Vlhkosť a načúvací prístroj

Mnohí sa s tým stretávajú často, keď buď prší, alebo sa nám potí za uchom. Vlhkosť načúvaciemu prístroju škodí a znižuje jeho životnosť. Ako sa proti tomu brániť? U nás nie je nič dostupné. Avšak v Nemecku v deväťdesiatych rokoch vymysleli takzv. plášťik z umelej hmoty, ktorý sa nasúval na načúvací prístroj. Problémom bolo, keď sa nedalo s načúvacím prístrojom manipulovať hlasitosťou. Ale i napriek týmto problémom sluchovo postihnutí uvítali túto pomôcku. Také čosi by sa zišlo aj našim sluchovo postihnutým.

Zíva sa vám často?

Môže byť príčinou aj to, že stále nosíte načúvací aparát a že sa vám mohol vytvoriť v uchu ušný štupeľ z mazu. Ten tlačí na nerv vo zvukovode a tým vyvoláva podľa niektorých lekárov, reflex zívania. Takže to nemusí byť iba nudná práca, či nudný partner. A neváhajte čo najskôr navštíviť ušného lekára a nechať si vyčistiť ucho od ušného mazu.

Strava a tinnitus (hučanie, pískanie v ušiach)

Ťažké jedlo, bohatá strava, väčší objem používania alkoholu v spojení s rozruchom v rodine, stresom, príliš mnoho vyesedávania v kresle, a hlasné počúvanie televízie, môžu veľmi ľahko podráždiť váš tinnitus.

Krátkodobé znižovanie objemu v páse o pár centimetrov nezhorší váš tinnitus, pokiaľ chudnutie prevádzate v rozumnej miere. Vyvážená diéta, ktorá prináša dostatok minerálov, vitamínov, vlákniny, čerstvého ovocia a zeleniny vás udrží v zdraví a uchráni pred nachladnutím a pocitom únavy, ktoré môže tinnitus zhoršiť. Udržovanie nadváhy nesie so sebou riziko vyššieho krvného tlaku, ktorý tinnitus zhoršuje.

Neexistuje nič také ako diéta, ktorá neovplyvňuje tinnitus, to znamená zoznam potravín, ktoré zaručene je bez vplyvu. Niektorí ľudia však môžu mať pocit, že ich tinnitus je ovplyvňovaný precitlivosťou voči niektorým jedlám alebo nápojom. Strava samozrejme môže vyvolať, či zosilniť tinnitus pre niektoré prírodné zložky v potravinách, alebo umelé

prísady. Nevhodná strava môže ovplyvniť tinnitus u ľudí trpiacimi migrénami, Meniérovou chorobou, syndrómom žalúdočnej neurózy, astmou alebo ekzémami. Sluchové príznaky sú často zmieňované v literatúre zaoberajúcimi sa alergiami.

Niektoré potraviny, napr. syr, čokoláda, kofeín a čínske jedlá, môžu podnietiť tinnitus viac ako iné ako soľ, tonik, červené víno a alkohol vyrobený z obilia. To však neznamená, že tinnitus sa vyvinie alebo zhorší u každého, kto túto stravu konzumuje.

Domnievame sa, že ste možno alergickí a preto sa poraďte s odborníkom. Mohli by ste si napr. viesť denník o tom čo jete a pijete a striedajte obdobie s podozrivými zložkami a bez nich. Môže to byť aj nebezpečné, že ak sa budete intenzívnejšie zaoberať tinnitusom, môžete si ho i zhoršiť. Preto všetko z mierou!

(iš)

Okuliare, ktoré zlepšia sluch?

Zdá sa vám byť nepravdepodobné, že by mohli okuliare vylepšiť okrem zraku i sluch? Na Ázijskom trhu sa objavili okuliare s názvom Varibel, ktoré dodávajú pomôckam pre sluchovo postihnutých nový rozmer. Na prvý pohľad nič zaujímavé, MP3 prehrávač zabudovaný v okuliaroch nie je žiadnou novinkou.



Ak chcete lepšie počuť, nasadte si okuliare. Na holandskej Delftovej technologickej univerzite vyvinuli okuliare s mikrofónmi na každej strane. Mikrofóny sledujú okolitý zvuk a spracúvajú ho takým spôsobom, aby nositeľ okuliarov lepšie počul. Nejde pritom len o vedecký experiment, ale o okuliare, ktorú komerčne dostupné.

Okuliare nazvané Varibel zachytávajú zvuk v celom okolí nositeľa. Nesprostredkujú ho však ušiam priamo, ale aktívne zoslabia zvuky, ktoré sa nachádzajú v okolí, a zosilnia tie, ktoré

prichádzajú k človeku spredu. Oddelia tak okolité zvuky od tých, ktoré smerujú priamo k nositeľovi okuliarov. Vedci tvrdia, že ich vynález pomôže predovšetkým starším ľuďom, z ktorých mnohí okrem slabnúceho zraku trpia aj stratou sluchu. Väčšina v súčasnosti používaných zariadení na lepšie počutie zosilňuje všetky zvuky a majiteľom tak často spôsobuje komunikačné problémy, pretože všetky zvuky v ich okolí sa pre nich stávajú rovnocenné. Pri okuliaroch, ktoré zlepšujú aj sluch, zároveň odpadá estetický problém s načúvacími prístrojmi.

(zdroj. LiveScience)

Kompenzačné pomôcky pre SP

Okrem načúvacích prístrojov sa na kompenzáciu straty sluchu používajú rôzne kompenzačné pomôcky. Tieto nám pomáhajú vnímať svet zvukov v rôznych prostrediach a situáciách. Pomáhajú pacientom s poruchami sluchu pri počúvaní reprodukováného slova a hudby (televízia, rádio, kino a pod.) Uľahčujú štúdium v škole, komunikáciu na pracovisku, v rodine, komunikáciu a informovanosť v štátnych úradoch, v nemocniciach, pri logopedickej výučbe a v mnohých iných ďalších situáciách. Nie sú náhradou naslúchadiel, ale v spolupráci s nimi sú v rôznych situáciách svojím spôsobom nenahraditeľné a pomáhajú zaradiť sa do bežného aktívneho života v rámci rodiny, školy, zamestnania, voľného času, ako aj verejného diania a pod. Nie sú hradené zdravotnými poisťovňami. Pacient si ich hradí sám alebo zčasti z príspevkov zo sociálneho fondu

miestneho zastupitelstva.

Do skupiny kompenzačných pomcok zaraďujeme:

- priame zosilovače zvuku- bez nutnosti použitia naslúchadla. Pomôcka má zabudované vlastné mikrofóny, zosilňovač, nabíjateľný akumulátor a reproduktory. V situáciách, kde je dlhodobo ležiaci pacient, ktorý má ťažkosti s používaním naslúchadla a je potrebná komunikácia medzi ním a okolím.

- indukčné slučky- zariadenia, pracujúce na báze elektromagnetického pripojenia. Sú to zariadenia vo viacerých prípadoch zabudované v sedadlách (napr. staršie kiná, divadlá, prednáškové sály a pod.), ktoré obsahujú: veľkú indukčnú slučku, stacionárny zosilňovač a externý mikrofón alebo pripojenie. Zaručujú kvalitný prenos signálu bez väčšieho vonkajšieho rušenia zvukového pozadia. Tento systém je veľmi lacný, ale vyžaduje od počúvajúcich vlastné, dobre funkčne nastavené naslúchadlá, ktoré majú k dispozícii funkčný režim T – telefón (príjem elektromagnetického signálu). Prenos zvuku môže ovplyvniť kolísavosť signálu a preberanie falošných elektromagnetických signálov a ruchov z okolia. Môžeme povedať, že tento systém sa v dnešnej dobe využíva málokedy a býva nahrádzaný modernejšími a komfortnejšími systémami.

- prístroje na infračervený prenos zvukového signálu- tento systém využíva na prenos signálu pre ľudské oko neviditeľné infračervené spektrum. Jeho výhodou je to, že medzi zdrojom signálu a príjemcom nie sú potrebné žiadne káble, alebo šnúry. V malých verziách prístrojov, ako sú slúchadlá, slúži na počúvanie televízie, alebo rozhlasu. Je vhodný len na použitie v miestnosti, nie na voľnom priestranstve. Zaručuje vysoko kvalitný prenos zvuku do 12m vzdialenosti a cca 60m² veľkosti miestnosti. Pre pacientov so stredne ťažkou až ťažkou poruchou sluchu sa používa bez naslúchadla. U pacientov s veľmi veľkou stratou, alebo so zvyškami sluchu je k dispozícii varianta prístroja, ktorý nemá vlastné reproduktory a prenos sa sprostredkováva pomocou prijímača, malej indukčnej slučky a vlastných, silných klasických naslúchadiel zapnutých v režime T-telefón, alebo alebo MT. V oboch verziách je možnosť pripojenia vonkajšieho mikrofónu. V týchto prevedeniach (pokiaľ to dovoľuje strata sluchu) je zariadenie vhodné aj na logopedickú výučbu reči pacientov s poruchou sluchu.

Vo väčších verziách prístrojov určených pre veľké pokrytie signálom, ako je napríklad kolektívne zariadenie používa v kultúrnych, spoločenských a verejných priestoroch, ako sú knižnice, kiná, divadlá, spoločenské sály, múzeá, výstavné siene, kostoly, a pod. Vysielanie sa uskutočňuje cez vysokovýkonné žiariče a príjem cez prijímače. Výhodou tohto systému je perfektné počutie, mono alebo stereo nastavenie zvuku, neobmedzený počet prijímačov, individuálne nastavenie hlasitosti, jednoduchá obsluha prijímača, možnosť použitia vlastného prijímača (zariadenia majú rovnakú vysielaciu frekvenciu), obrovský dosah a možnosť pripojenia na aktuálne ozvučenie daných priestorov.

- Prístroje na prenos zvukového signálu pomocou rádiových vln- do tejto skupiny patria prístroje, ktoré na prenos signálu používajú rádiové vlny –Svojimi parametrami spĺňajú všetko to, čo spĺňajú prístroje na infračervený prenos zvuku plus poskytujú o trochu väčší výkon v zosilnení a väčšiu možnosť pohybu pri počúvaní aj v iných priestoroch ako sa nachádza vysielateľ signálu. Jeho dosah je v závislosti na prostredí až 100m.

Medzi špeciálne pomôcky, ktoré používajú rádiové vlny na prenos signálu zaraďujeme aj súpravy vyrobené najmodernejšou digitálnou technológiou a určené na komunikáciu s pacientmi s poruchou sluchu v rodine, na pracovisku, pri výučbe v škole, v prírode, pri športe, vo voľnom čase a pod. Prenos signálu medzi prijímačom a naslúchadlom sa uskutočňuje pomocou malej osobnej indukčnej slučky alebo audiokábla ktorý by mal dodať značkový výrobca naslúchadiel. Tento systém vychádza z komponentov prenosových súprav hudobníkov a moderátorov televízie, koncertných a muzikálových prenosových súprav. Zaručuje výnimočnú kvalitu prenosu a excelentnosť signálu s minimálnym skreslením. Použitie systému je široké od školy, logopédiu, rodinu, zamestnanie, športy.... v globále na každú činnosť, ktorá súvisí s komunikáciou. Súprava obsahuje vysielateľ so vstavaným, alebo klasickým externým moderátorským

mikrofónom, ďalej s možnosťou pripojenia sa k ľubovoľnému zdroju signálu a vlastnými akumulátormi, ktoré obsahuje aj prijímač, čo zaručuje veľmi ekonomickú prevádzku. Prijímač je vybavený vlastným mikrofónom a výstupom na malú indukčnú slučku, alebo audiokábel. V prevádzke bez signálu z vysielača, je aktívny vstavaný mikrofón prijímača, ktorý prenáša signál zvuku z okolia do naslúchadiel. Tak je docielené klasické spracovanie signálu z okolia SP bez výraznejších obmedzení. V momente, ako sa do prijímača dostane signál z vysielača, príjem zo vstavaného mikrofónu je potlačený zvukový signál pozadia a počuť len signál (hovorové slovo, a pod.) vysielača.

Výhody:

Možnosti pripojenia sú jeden vysielač + veľa prijímačov.

Dosah v otvorenom teréne cca do 300m.

Možnosť konfigurácie zostavy, ako špeciálnej učebne pre školy.

Neuveriteľná komunikácia medzi rodičom a dieťaťom pri rôznych činnostiach. (príklad: nedoslýchavé dieťa na bicykli pred rodičom – bez tohto prístroja – komunikácia nulová = s prístrojom – žiadny problém).

Zariadenie v učebnej súprave špeciálnych škôl ponúka neuveriteľne flexibilné možnosti učenia, zábavy a športu s komunikáciou pod pedagogickým dozorom.

- Budík a vchodový zvonček so svetelnou signalizáciou.

Vyššie uvedené pomôcky si možno vyskúšať v predajných miestach firiem, ktoré zastupujú výrobcov naslúchadiel.

Ako získať finančný príspevok na kompenzačnú pomôcku:

možno požiadať o príspevok SOCIÁLNY ODBOR Úradu práce a sociálnych vecí v mieste bydliska.

Prvou podmienkou je pridelenie preukazu ŤZP- ŤAŽKO ZDRAVOTNE POSTIHNUTÉHO. Treba priniesť všetky zdravotné záznamy a potvrdiť všetky choroby, ktoré pacient má, lebo sa vypočítava celkové zdravotné postihnutie a jednotlivé položky sa sčítavajú, pričom komisia vypočíta % zdravotného postihnutia, tlačivo potvrdí príslušný praktický lekár. Ak je pacientovi priznaný preukaz ŤZP, potom si môže podať žiadosť o finančný príspevok na konkrétnu 1 kompenzačnú pomôcku spolu s odporúčaním o vhodnosti pomôcky od príslušného foniatra alebo ušného lekára. Komisia rozhodne o % finančného príspevku z celkovej sumy pomôcky.

(Zdroj internet)

Choroby ucha

Otoskleróza

Otoskleróza je ochorenie, ktoré je spôsobené poruchou metabolizmu kosti kostného puzdra labyrintu vnútorného ucha. Tento proces najčastejšie vedie k fixácii platničky strmienka, pomocou ktorej sa prenáša pohyb sluchových kostičiek (zvukové vlny) na vnútorné ucho. (obr. č. 1, 2) Fixácia strmienka má za následok postupné zhoršovanie prevodu zvuku na vnútorné ucho, čím vzniká prevodová porucha sluchu. Tiež môže byť postihnuté aj vnútorné ucho, vtedy sa môže pridružiť aj percepčná porucha sluchu.



Obr. č. 1 Normálny nález 1 -vonkajší zvukovod, 2 - blanka bubienka,

3 — stredné ucho, 4 - kladívko, 5 - nákovka, 6 - Eustachova trubica, 7 - strmienok, 8 - kostné puzdro labyrintu vnútorného ucha



Obr. č. 2 Fixácia platničky strmienka

Otoskleróza postihuje približne 10% obyvateľov bielej rasy a z tohto počtu má asi 10% klinické príznaky spojené s poruchou sluchu. Ženy bývajú postihnuté častejšie ako muži. Príčina ochorenia nie je jasná. Je dokázaný zvýšený výskyt v niektorých rodinách, preto sa predpokladá, že dôležitú úlohu pri rozvoji ochorenia zohráva dedičnosť. Svoju úlohu pravdepodobne zohrávajú aj hormonálne faktory, pretože ochorenie sa niekedy prvýkrát manifestuje pri hormonálnych zmenách ako sú puberta, tehotenstvo alebo klimaktérium.

Príznaky ochorenia nie sú charakteristické. Pacienti obvykle prichádzajú s pomalým jednostranným alebo obojstranným zhoršovaním sluchu, ktoré býva často sprevádzané ušným šelestom (tinnitom). Niekedy býva prvým príznakom ušný šelest a porucha sluchu sa vyvíja neskôr. Niektorí pacienti udávajú lepšiu zrozumiteľnosť reči v hlučnom prostredí. Menej často bývajú prítomné závraty.

Pri otoskopickom vyšetrení (vyšetrenie vonkajšieho zvukovodu a blanky bubienka pomocou špeciálneho zrkadla) býva lokálny nález na blanky bubienka väčšinou nenápadný. Dôležité je vyšetrenie sluchu pomocou ladičky, pri ktorom sa zistí prevodová porucha sluchu (pacient počuje ladičku dlhšie znieť keď je priložená na hlávkový výbežok ako keď je pred ušnicou). Vhodné je orientačné vyšetrenie sluchu šepotom a hlasitou rečou, avšak toto vyšetrenie si vyžaduje tiché prostredie a dostatočne veľkú miestnosť, čo je v ambulantných podmienkach možné väčšinou len ťažko splniť. Nasleduje audiometrické vyšetrenie, ktoré sa robí v zvukotesnej komore. Pacient dostane špeciálne slúchadlo, do ktorého sa púšťa tón, ktorý sa postupne zosilňuje a keď ho pacient začuje stlačí tlačidlo. Vyšetrenie sa robí pri viacerých frekvenciách čím vznikne jedna krivka pre vzdušné a jedna krivka pre kostné vedenie zvuku a podľa nich lekár určí o aký typ poruchy sluchu sa jedná. Vyšetrenie sa robí na oboch ušiach. Pre otosklerózu je typická prevodová porucha sluchu. V prípade postihnutia aj vnútorného ucha býva prítomná zmiešaná porucha sluchu (prevodová aj percepčná). Ďalším vyšetrením, ktoré je dôležité pre stanovenie diagnózy je tympanometrické vyšetrenie. Pri tomto vyšetrení je typické chýbanie tzv. strmienkového reflexu, ktorého úlohou je chrániť vnútorné ucho pred hlukom. Pri intenzite zvuku 80dB a viac dôjde k stiahnutiu strmienkového svalu, čím sa zvýši tuhosť prevodového systému kostičiek stredoušia a zníži sa prevod zvuku na vnútorné ucho. Reflex nie je pri otoskleróze výbavný, pretože je fixovaný strmienok. Pri vyšetrení sa zavedie sonda do vonkajšieho zvukovodu a aplikuje sa zvukový podnet s intenzitou viac ako 70dB nad prahom sluchu, čo za normálnych okolností vedie k stiahnutiu strmienkového svalu a zníženiu poddajnosti blanky bubienka, ktorú možno graficky zaznamenať. Najmä pri ťažších poruchách sluchu sa realizuje vyšetrenie zrozumiteľnosti reči tzv. slovenská slovná audiometria (SSA), pri ktorej sa namiesto čistého tónu používajú bežne používané slová. Otosklerotické ložisko možno zobrazíť aj pomocou CT vyšetrenia.

Treba vylúčiť všetky príčiny porúch sluchu od ušného mazu, cez vekom podmienené oslabenie sluchu, poškodenie sluchu hlukom, chronické zápaly stredného ucha, neurinóm (tumor) statoakustického nervu, atď.. Odlíšiť ich pomôžu vyššie uvedené vyšetrenia.

Keďže príčina ochorenia nieje stále objasnená, kauzálna liečba zatiaľ neexistuje. V literatúre sa možno stretnúť s pokusmi o oplyvnenie ochorenia pomocou dlhodobého podávania vysokých dávok fluoridu sodného, avšak výsledky tejto liečby sú sporné. Sluch možno korigovať aj naslúchacím aparátom, ktorý býva pacientmi dobre tolerovaný. Najefektívnejšou liečbou v súčasnosti je chirurgické riešenie. Operácia (stapedotómia) sa robí v celkovej alebo lokálnej anestézii, výkon obvykle trvá okolo 60 minút. Operačný prístup je cez vonkajší zvukovod a rez sa vedie v koži tesne pred blankou bubienka. Tá sa odklopí, identifikuje sa strmienok, odstráni sa jeho ramienka a hlavička. Do jeho platničky sa vytvorí okienko, do ktorého sa zasunie piestik protézy (piston), ktorá sa zavesí na dlhý výbežok nákovky. Týmto spôsobom dôjde k obnoveniu prevodu zvukových vln na vnútorné ucho. (obr. č. 3) Následne sa blanka bubienka vráti na svoje pôvodné miesto, do zvukovodu sa dá retiazková tamponáda s antibiotickou masťou, ktorá sa aplikuje na blanku bubienka a vonkajší zvukovod sa vyplní vazelinovou tamponádou.



Obr. č. 3. Princíp stapedotómie : 1. dlhý výbežok nákovky 2. protéza (piston) 3. platnička strmienka 4. zadné ramienko strmienka

Po operácii sa vazelinová tamponáda odstráni na druhý deň, retiazková tamponáda sa obvykle ponecháva 3-7 dní.

Dĺžka hospitalizácie - pacient prichádza na hospitalizáciu 1 deň pred operáciou s maximálne 14 dní starým interným predoperačným vyšetrením. Pred operáciou sa v prípade potreby aktualizuje audiometrické vyšetrenie. Po operácii je pacient zvyčajne prepustený na druhý pooperačný deň, v prípade komplikácií sa dĺžka hospitalizácie riadi stavom pacienta.

Po prepustení je dôležité zachovávať fyzický pokoj, chrániť operované ucho pred vodou, prachom a nečistotami, neprefukovať sluchové trubice, kýchať s otvorenými ústami. Pri bolestiach postačujú bežne dostupné analgetika (Ibalgin, Paralen, Algifen, atď.). Po 3-7 dňoch príde pacient na ambulantnú kontrolu, pri ktorej sa odstráni retiazková tamponáda zo zvukovodu. Po zhojení sa realizuje audiometrická kontrola, pri ktorej sa overí efekt operácie.

Komplikácie v súvislosti s anestéziou sa vyskytujú zriedka. Na minimalizáciu tohto rizika je dôležité aby pacient prišiel s „čerstvým“ interným predoperačným vyšetrením. Po operácii sa sluch subjektívne okamžite nezlepší, pretože vonkajší zvukovod je na 24 hodín vyplnený vazelinovou tamponádou, a na 3-7 dní je prítomná aj retiazková tamponáda. Sluch sa zlepšuje po ich odstránení. Po operácii dôjde asi u polovice pacientov k vymiznutiu ušného šelestu. V niektorých prípadoch môže dôjsť k zvýrazneniu ušných šelestov alebo ku dráždeniu vnútorného ucha, čo sa môže prejavovať závratmi, nevoľnosťou, zvracaním, prípadne zhoršením sluchu (zriedka môže dôjsť aj k strate sluchu na operovanom uchu). V týchto prípadoch sa realizuje kontrolné audiometrické vyšetrenie a indikovaná je vazoaktívna infúzna liečba, ktorá sa podáva až do úpravy alebo stabilizácie stavu. Krvácanie a zvýšenie telesnej teploty bývajú prítomné zriedka.

Úspešnosť operácie sa udáva vo viac ako 90% prípadov. Pacient udáva prakticky ihneď po odstránení tamponád zlepšenie sluchu na operovanom uchu. V niektorých prípadoch môže aj po operácii pretrvávajúť porucha sluchu ako pred operáciou, prípadne sa môže opätovne dostaviť s rôzne dlhým odstupom od operácie. Tieto stavy môžu byť zapríčinené zrastmi prípadne posunutím protéžky. V týchto prípadoch je u pacienta indikovaná operačná revízia. Riziko poškodenia sluchu je asi 1%, pri reoperáciách sa miera rizika zvyšuje. (Mudr. Juraj Keszegh)

Tinnitus (ušné šelesty)

Čo je tinnitus

Hučanie, alebo pociťovanie iných zvukov v ušiach, ktoré odborné nazývame tinnitus je problémom prevažne starších ľudí, hoci sú aj mladší, ktorí ho pociťujú. Tento problém má v USA 17% všetkých obyvateľov t.j. 44 miliónov Američanov. Až 30% ľudí vo veku nad 65 rokov má tieto ťažkosti. Na Slovensku sa podobná štúdia nerobila, ale podľa počtu pacientov na ušných ambulanciách s pretrvávajúcim hučaním v ušiach je situácia podobná. Tinnitus sa 2x častejšie vyskytuje u ľudí s poruchou sluchu, ale môže sa vyskytnúť i u dobre počujúcich ľudí. A naopak mnohí ľudia s poruchou sluchu hučanie v ušiach nemajú.

Každý z nás sa iste počas svojho života s hučaním, alebo pociťovaním iných zvukov v ušiach stretol. Za chorobný príznak ho možno považovať vtedy, pokiaľ ho počas dňa postihnutý pociťuje nepretržite dlhšie ako 10 minút a pokiaľ sa vyskytuje počas prevažnej väčšiny dní v týždni. Hučanie v ušiach je podľa medzinárodnej dohody definované ako vnímanie zvuku, ktorý má pôvod v hlave.

Typy tinnitu

- subjektívny tinnitus, ktorý človek vníma bez možnosti jeho objektívneho zachytenia a má pôvod v sluchovom analyzátore, alebo v centrálnom nervovom systéme. To znamená, že keby sa človeku, ktorý má hučanie v ušiach priložil na ucho najcitlivejší mikrofón s reproduktorom, nezachytil by sa žiadny zvuk. Vyskytuje prevažnej väčšine prípadov
- objektívny tinnitus, ktorý sa dá mikrofónom zachytiť, tento sa však vyskytuje veľmi výnimočne. Sú to zvuky zo zmenených alebo porušených ciev, svalov, ktoré obyčajne môže počuť aj iný človek bez použitia zvukovej techniky.

Tinnitus nie je choroba, ale príznak, to znamená, že je sprievodným javom pri určitých chorobách, ale v prevažnej väčšine prípadov je jeho pôvod a príčina neznáma.

Ktoré choroby môžu byť spojené so vznikom subjektívneho tinnitu ?

• Choroby sluchového analyzátora a centrálného nervového systému

Tinnitus sa môže vyskytovať pri chorobách vonkajšieho, stredného a vnútorného ucha, sluchového nervu, sluchovej dráhy, pri poškodení centrálného nervového systému. Príčinou môže byť aj nadmerné množstvo ušného mazu vo vonkajšom zvukovode, zápalové a nádorové procesy v oblasti stredného ucha, poruchy funkcie Eustachovej trubice, otoskleróza, percepčná porucha sluchu, poruchy rovnovážneho ústrojenstva, Menierova choroba, nádory sluchového nervu, alebo mosto-mozočkového uhla, úrazy v oblasti spánkovej kosti. Ďalej sú to ochorenia centrálnaj alebo periférnej nervovej sústavy ako sú borelióza, skleróza multiplex a zriedkavé geneticky podmienené choroby .

• Lieky, ktorých užívanie môže tinnitus vyvolať

Aj niektoré lieky predstavujú zvýšené riziko vzniku tinnitu, sú to deriváty kyseliny acetylosalicylovej, antibiotiká aminoglykozidového typu a umelé sladidlá obsahujúce Aspartam. Samozrejme, nie každý človek, ktorý vyššie uvedené lieky a chemikálie užíva, dostane tinnitus.

• Choroby chrbtice a sánkového kĺbu

Nezanedbateľnou príčinou môže byť aj porucha krčnej časti chrbtice, pretože cievy, ktoré v konečnom štádiu zásobujú krvou vnútorné ucho sú vetvami ciev prechádzajúcich oblasťou krčnej chrbtice a poruchy sánkového kĺbu.

Prečo má človek s tinnitom navštíviť odborného lekára špecialistu na choroby ušné, nosné a krčné?

Hoci sa vo väčšine prípadov bezprostredná príčina tinnitu nezistí, je veľmi dôležité navštíviť odbornú ušnú ambulanciu za účelom vylúčenia vyššie spomínaných chorôb, ktoré možno úspešne liečiť pomocou operácie, alebo liekov.

Ako sa dá subjektívny tinnitus liečiť

• lieky

Pokiaľ sa vylúčia uvedené choroby, treba priznať, že kauzálna (príčinná) liečba zatiaľ neexistuje. V týchto prípadoch sa používa pomocná liečba, ktorá síce neodstraňuje príčinu ťažkosti, ale zmierňuje ich príznaky. K tomuto druhu liečby patrí tzv. vazoaktívna liečba, pri ktorej pacienti dostávajú formou infúzií, alebo tabletiék lieky , rozširujúce cievy a zlepšujúce prietok krvi vlásočnicami, čím zlepšia prekrvenie celého organizmu a tým aj oblasti ucha, lieky účinné pri liečbe alergie, alebo lieky na upokojenie, prípadne lieky špecificky pôsobiace v oblasti vnútorného ucha a rovnovážneho aparátu.

Ak sa zistia chorobné zmeny v oblasti krčnej chrbtice, treba zamerať rehabilitáciu a liečbu aj týmto smerom.

• Iné typy liečby

Retréningová liečba, ktorú rozvinul a zaviedol do praxe profesor Jastreboff. Od roku 1999 používame túto metódu aj na Ambulancii pre liečbu tinnitu pri Foniatickom oddelení a 1 ORL klinike FNŠP Bratislava, pracovisko na Antolskej ulici v Petržalke. Princípom liečby je autogénny tréning pacienta za pomoci generátora širokopásmového šumu a zvukového pozadia. Ide o ambulantnú dlhodobú liečbu s aktívnou spoluprácou pacienta. Pri prvom vyšetrení pacient absolvuje radu testov so zameraním na vylúčenie vyššie uvedených chorobných stavov, ktoré môžu sprevádzať ušné šelesty. Pacient ďalej absolvuje podrobný rozhovor s lekárom o základoch anatomickej stavby, fungovania orgánu sluchu a spôsoboch vzniku tinnitu. Diskutuje s lekárom aj o vzniku, priebehu, trvaní choroby, o doterajšej liečbe a možných chorobách ostatných orgánov. Pacient vyplní podrobný dotazník, ktorý sa týka príznakov i subjektívneho pociťovania ťažkosti. V rámci dotazníka môže oznámovať číslami od 1 - 10 nepríjemnosť tinnitu, jeho závažnosť a vplyv na život.

Vyšetrenia potrebné pri retrainingovej liečbe tinnitu

Pacient absolvuje ORL vyšetrenie, audiometrické vyšetrenie sluchu spojené s audiologickými testmi so zameraním na šumenie a vnímanie hlasných zvukových podnetov. Do úplnosti vstupného vyšetrenia patrí aj zobrazenie mozočkového uhla (CT, MRI) a vyšetrenie evokovaných potenciálov mozgového kmeňa za účelom vylúčenia nádorového, alebo iného procesu v centrálnom nervovom systéme a oblasti sluchových nervov. Takto možno predísť zanedbaniu inej dôležitej liečby v prípade závažného ochorenia.

Retréningovú liečbu môžu podstúpiť i pacienti, u ktorých sa zistí príčina ťažkosti a zároveň absolvujú operačnú, alebo inú potrebnú liečbu. Nasleduje pohovor s pacientom, pri ktorom sa vysvetlí podstata jeho ťažkosti a spôsob liečby. Niektorým pacientom postačí len rozhovor a vyšetrenia a ich stav sa zlepší. Účelom rozhovoru je vysvetliť pacientovi skutočnosť, že jeho nepríjemné problémy spojené s tinnitom nie sú nebezpečné a neznamenajú nepriaznivú prognózu z hľadiska jeho zdravia.

V ďalšej fáze nasleduje odskúšanie a nastavenie generátora širokopásmového šumu. Generátor produkuje širokopásmový biely šum. Prístroj sa nastaví tak, aby nezamaskoval vlastný tinnitus, ale aby jeho zvuk bol o niečo slabší ako intenzita pociťovaného tinnitu, pacient by pri nastavovaní prístroja mal počuť zvuk prístroja aj vlastný tinnitus. Prístroj sa používa aspoň 4-5 hodín denne v domácom prostredí, ale aj v zamestnaní. Pacienta poučíme o zaobchádzaní s prístrojom, jeho prevádzke a údržbe. Prístroj vyrába firma Siemens.

Súčasťou retrainingovej liečby je poučenie pacienta o využívaní zvukového pozadia. Vyhybať sa tichu je jedna z prvých poučiek pre pacienta, ktorý absolvuje retrainingovú liečbu. Typ zvukového pozadia sa zvolí podľa možností pacienta, ktoré má v domácom prostredí. Najvhodnejšie sú prírodné zvuky- šumenie mora, šumenie dažďa, vtáčí spev alebo ezoterická hudba. Možno použiť aj príjemné orchestrálne melódie., menej sú vhodné televízor, alebo rádio.. Hlavnou zásadou je nikdy nezostávať v úplnom tichu.

Cieľom liečby je dosiahnuť u pacienta taký stav, aby vlastné šumenie začal vnímať ako indiferentný zvukový signál, ktorý pre mozog nesignalizuje nebezpečenstvo ani nepríjemnosť, preto ho prestáva vnímať. Predstavme si, že kúpime novú chladničku, ktorá sa zapína a vypína, pričom hučí kompresor. Spočiatku tento zvuk vnímame, po týždni, dvoch ho prestaneme vnímať a počuť, hoci stále objektívne existuje. Retréningovou liečbou chceme dosiahnuť podobný stav pri vnímaní tinnitu.

Súhrn postupu pri liečbe tinnitu retrainingovou metódou profesora Jastreboffa

1. dôkladné vyšetrenie predchorobia a súčasných ťažkostí pacienta, podrobná informácia o anatómii a fyziológii sluchového orgánu, mechanizmu vzniku tinnitu
2. kompletné ušné, nosné a krčné vyšetrenie vrátane audiometrických testov, vyšetrenia pomocou počítačovej tomografie a magnetickej rezonancie a vyšetrenia kmeňových evokovaných potenciálov
3. zapožičanie a nastavenie generátora širokopásmového šumu s poučením o jeho použití a použití zvukového pozadia (pokiaľ je k dispozícii).. Pokiaľ má pacient obojstranne závažnejší stupeň poruchy sluchu namiesto generátora širokopásmového šumu predpíšeme naslúchadlo, ktoré slúži na zlepšenie vnímania zvukov z okolitého prostredia a tým znižuje intenzitu subjektívneho vnímania tinnitu.
4. kontrolné vyšetrenia pacienta o pol roka, o rok, o 1,5 roka, prípadne o 2 roky .Podľa skúseností s výsledkami liečby na našej ambulancii pre liečbu tinnitu v Bratislave viac ako polovica pacientov udáva

po pol roku liečby výrazné zlepšenie stavu, u časti z nich tinnitus úplne zanikol. Dôležité je, aby pacient presne dodržiaval pokyny ošetrojúceho lekára, dodržiaval liečebný režim a správne nastavenie generátora šumu. Zároveň môže podľa potreby absolvovať i iné druhy liečby vo vzťahu k tinnitu. Na základe vyššie uvedených výsledkov usudzujeme, že retrainingová liečba tinnitu metódou profesora Jastreboffa je vhodným prínosom pre prax ušného lekára, netreba však zabudnúť, že hučanie v ušiach nie je choroba, ale príznak, preto treba pacienta dôkladne vyšetriť a v prípade potreby zrealizovať inú potrebnú liečbu základného ochorenia, ktorého je tinnitus príznakom. Pokiaľ pôvod ťažkosti nie je známy, čo prevažuje u väčšiny pacientov s tinnitom, je úlohou lekára zabezpečiť pacientovi takú kvalitu života, aby sme zabránili vzniku tzv. invalidizujúceho tinnitu, ktorý zabraňuje pacientovi vo bežnom každodennom živote.

Iné možné typy liečby subjektívneho tinnitu

Liečba v hyperbarickej komore, akupunktúra, rehabilitácia chrbtice, všetky typy liečby sa môžu aplikovať súčasne.

Liečba tinnitu známej príčiny spočíva vždy v odstránení choroby, ktorá ho vyvolala.

Ako znížiť riziko vzniku tinnitu.

Všeobecne sa treba zamerať na známe faktory ktoré najpravdepodobnejšie súvisia so vznikom tinnitu. Jednou z najčastejších príčin vzniku tinnitu ušného pôvodu je expozícia hluku, či už akútna, alebo chronická. Krátkodobé zaľahnutie a tinnitus môže v mladosti ustúpiť a človek si neuvedomí, že došlo k poškodeniu sluchového analyzátoru na úrovni sluchových buniek. S postupujúcim vekom a pridružením sa ďalších chorôb cievneho systému, ako kolísavý krvný tlak, sklerotické zúženie ciev, chorobné zmeny v oblasti chrbtice, dôjde k výraznejšej poruche výmeny iónov kalcia vo vnútrošných tekutinách. Spolu s predchádzajúcim diskretným poškodením sluchových buniek môžu spôsobiť vznik tinnitu a poruchy sluchu. Čiže napríklad výbuch delobuchu alebo nepoužívanie ochranných pomôcok proti hluku pri práci, športovej streľbe alebo poľovačkách v mladosti môže viesť k predčasnemu vzniku poruchy sluchu a tinnitu po štyridsiatom roku života. Pozor si majú dávať všetci, ale najmä tí jedinci, ktorí majú v rodine príbuzných s poruchami sluchu. Bohužiaľ často mladí ľudia zanedbávajú základné hygienické predpisy pri práci alebo pobyte v hluku (hlučné pracovné prostredie, rockové koncerty, diskotéky). Dobrou prevenciou vzniku tinnitu je aj vyhýbanie sa látkam, ktoré môžu spolupôsobiť pri vzniku tinnitu (deriváty kyseliny acetylosalicylovej, ototoxické atb a pod.). Podobne je vhodné aj pravidelné cvičenie so zameraním na svalstvo chrbta ešte skôr ako vzniknú nezvratné zmeny v oblasti chrbtice. Starší ľudia s ischemickou chorobou srdca a kolísavým krvným tlakom by mali absolvovať ultrazvukové vyšetrenie krčných ciev, kde sa prípadné chorobné zúženie týchto ciev dá operačne liečiť na oddeleniach cievnej chirurgie.

Keď potrebujete konzultovať problém ušného tinnitu, nájdete nás na adrese:

MUDr. Ľubica Šuchová

Ambulancia pre liečbu tinnitu pri Foniatickom oddelení a I. ORL klinike, Antolská 11, 851 07 Bratislava

www.tinnitus.fs.sk, www.primar.sk

tel. .02-68672507, 02-68673582

E-mail: suchova@pe.unb.sk alebo lsuchova@post.sk.

Komunikácia so sluchovo postihnutými

K sluchovo postihnutým je potrebné pristupovať vždy veľmi diferencovane a individuálne. Napriek tomu vám ponúkame niekoľko všeobecných zásad a pravidiel, ktoré vám pomôžu uľahčiť prvé kontakty a komunikáciu so sluchovo postihnutými ľuďmi.

Prevažná väčšina sluchovo postihnutých ľudí má len čiastočne poškodený sluch. Sú nedoslýchaví a možno s nimi komunikovať hovorenou rečou. Dnes už väčšina nedoslýchavých používa elektronické načúvacie prístroje a vie aj viac-menej odzerať slová z pier hovoriaceho. Napriek tomu komunikácia s nimi má mnohé úskalia a používanie odzeračiek z pier hovoriaceho je veľmi zložitá a aj veľmi vyčerpávajúca záležitosť.

Osobitnou skupinou sú ohluchnutí ľudia, ktorí vedia rozprávať a rozumejú aj písanej forme reči. No ťažko zachytávajú hovorenú reč adresovanú im alebo to, čo sa hovorí v ich prítomnosti. Jednoducho nepočujú a väčšina z nich ani nevie odzerať z pier hovoriacich ľudí. V týchto prípadoch zostáva len písomná forma komunikácie.

Podstatne zložitejšia je komunikácia s nepočujúcimi. Väčšina z nich medzi sebou komunikuje pomocou posunkovej reči. Hovorenú reč poznajú a používajú len vo veľmi obmedzenom rozsahu. Uvedieme niektoré všeobecne platné zásady komunikácie so sluchovo postihnutými.

1. Pristupujte k nim ako rovnocenní partneri, bez akéhokoľvek náznaku vyvyšovania sa nad nich a podceňovania ich schopností. Oni totiž nie sú o nič horší alebo menej schopní ako počujúci ľudia. Sú len iní, lebo ich osobnosť sa rozvíja a koná na základe iného súboru informácií, než aké sú bežne k dispozícii počujúcim ľuďom.
2. Musíte v sebe vytvoriť pozitívny vzťah k sluchovo postihnutým. Znamená to nekonečnú trpezlivosť v prístupe k nim, ale aj maximálnu snahu porozumieť im a pochopiť ich skutočnú situáciu v živote. To je jediná cesta k skutočnému pochopeniu ich problémov a potrieb, k porozumeniu ich pohľadu na svet počujúcich. Je to ten najzákladnejší predpoklad na osvojenie si vhodnej formy komunikácie s nimi.
3. Pokúste sa naučiť najvhodnejšiu formu komunikácie so sluchovo postihnutými, s ktorými už máte alebo by ste mali záujem udržiavať a rozvíjať vzájomné kontakty. Je to náročný a dlhodobý proces. Mali by ste pri tom dodržiavať určité všeobecne platné pravidlá:
 - a) Dbajte na to, aby ste počas každého rozhovoru boli k sebe obrátení tvármi. Nemalo by byť za vami okno alebo zdroj svetla. Bolo by vidieť len obrysy vašej tváre. Vaša tvár musí byť dobre osvetlená. Optimálna vzdialenosť medzi vami a sluchovo postihnutým je 1-2 metre. Sluchovo postihnutí musia totiž na vašu tvár dobre vidieť. Len v takom prípade môžu sledovať váš výraz a mimiku tváre, odzerať slová z pohybov pier, a tak porozumieť vašim slovám.
 - b) Pri rozhovoch so sluchovo postihnutými sa vždy snažte hovoriť zrozumiteľne, so zreteľnou artikuláciou a mimikou (nie však s prehnanou a deformovanou), s dobre znelým tónom. Tempo reči by malo byť bežné, priemerné bez zmien jej rytmu. Myšlienky by mali byť formulované s dôrazom na podstatu veci a v jednoduchých priamych vetách. Nepoužívajte rôzne prirovnania, príslovia a nedávajte hovorenému iný zmysel. Pritom nie je potrebné zvyšovať hlas a už vôbec nie kričať. Nedoslýchavým to často ešte viac zhoršuje počutie a nepočujúcim to tiež nemôže pomôcť. V niektorých prípadoch síce môžete pridať na hlasitosti, ale maximálne do úrovne hlasitosti hovoru nedoslýchavého partnera (môže mať pokazený načúvací prístroj). Samozrejme na nepočujúceho (nie nedoslýchavého) môžete hovoriť potichu, alebo artikulovať slová aj bez hlasu.
 - c) Ak ste so sluchovo postihnutým v spoločnosti viacerých počujúcich osôb, dbajte, aby aj on mohol sledovať vašu komunikáciu. Informujte ho o téme a podstate rozhovoru, podľa potreby aj písomne. Je to pre každého sluchovo postihnutého dôležité nielen v spoločnosti, ale zvlášť na pracovisku. Mali by ste si uvedomovať, že vnímanie zvukov pomocou načúvacieho prístroja a sledovanie rozhovoru odzeraním z pier je veľmi namáhavé a únavné. Odporúčame preto, podľa možnosti, urobiť častejšie prestávky. Veď ak súčasne rozpráva viac ľudí, prípadne do rozhovoru sa mieša hudba a hluk, nie sú schopní vnímať rozhovor často ani počujúci. Porozumieť a pochopiť zle artikulujúceho človeka s meravou alebo deformovanou mimikou, či dokonca chybnou výslovnosťou, to je pre sluchovo postihnutého veľmi komplikovaný a často aj neriešiteľný problém.
 - d) Pri dôležitých rozhovoroch vždy a pri ostatných rozhovoroch z času na čas si overte, či vás sluchovo postihnutý partner skutočne rozumel. Neuspokojte sa len s prikývnutím, alebo slovným ubezpečením. Žiadajte takú odpoveď, ktorá vylúči nedorozumenie. V prípade potreby danú informáciu trpezlivo, bez nervozity zopakujte. V opakovanej informácii pritom môžete použiť viaceré obmeny slovných zvrátov.
 - e) Pri komunikácii so sluchovo postihnutými sú prekážkou aj fúzy a brada. Zakrývajú pery a mimiku tváre. Neodporúčame nosiť ani tmavé okuliare, dávať si ruky alebo iné predmety pred ústa, pri rozhovore žuvať a podobne.
 - f) Keď neuspějete ani pri rešpektovaní uvedených zásad, zostáva vám už len ceruzka a papier. Je to trochu nepraktické, ale u nedoslýchavých (i ohluchnutých) ľudí spoľahlivé. Môže to pomôcť aj pri komunikácii s niektorými nepočujúcimi.

Ak máte záujem zlepšiť vzájomnú komunikáciu, napíšte sluchovo postihnutému partnerovi otázku, prečo vám nerozumie. Možno vám povie, že veľmi kričíte alebo hovoríte potichu, alebo máte nevyhovujúcu artikuláciu, výslovnosť, mimiku, či formuláciu slov.

===//===

WIDEX

high definition hearing



Prečítajte si viac jednotlivých sériách špičkových digitálnych na načúvacích prístrojov Widex

[Widex Clear](#) - nové a unikátne načúvacie prístroje, bezdrôtová technológia WidexLink.

[Widex Super](#) - super silné ale malé a unikátne načúvacie prístroje, bezdrôtová technológia WidexLink.

[Widex Mind](#) - špičkové načúvacie prístroje, Integrované spracovanie signálu DUAL ISP

[Widex Flash](#) - kvalitné moderné načúvacie prístroje, integrované spracovanie signálu ISP

[Widex Real](#) - obľúbené kvalitné načúvacie prístroje s technológiou ISP, cenovo dostupné pre každého

[Widex SensoVita](#) - výkonný závesný digitálny načúvací prístroj pre ťažké a veľmi ťažké poruchy sluchu

[Widex Bravissimo](#) - digitálne načúvacie prístroje, veľmi obľúbené vo svojej triede

[Widex Bravo](#) - digitálne prístroje s tradíciou, vysoká kvalita a spoľahlivosť

[Widex Menu](#) - skvelý zvuk už pri výbere základného načúvacieho prístroja. Voľba je na Vás.

Viac tu: <http://www.widex-slovton.sk/nacuvacie-pristroje/>

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 alebo PRCSP.

Číslo TG júl-august 2014 spracovala Katarína Brázdovičová