
Informačný časopis pre sluchovo postihnutých



Trnavský Gong

Ročník 2 číslo 6

Jún 2015

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

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

Email: poradenstvo.trnava@zoznam.sk



MDD – naše deti, naša budúcnosť, oslávili svoj sviatok

OBSAH:

- Obsah, Úvodné slovo,	2
- Zo života RC- PRCSP info a udalosti z org. SP.....	3
- Moje skúsenosti pri vybavovaní NA.....	4
- Rozhovory s SP, Radíme Vám- Pozor na poruchy sluchu.....	5-7
- Viete čo nám poškodzuje sluch?.....	9
- Relax – Vtipy, - Reč tela – ako sa dorozumievame.....	10
- Kronika-Naši jubilanti, Zaujímavosti zo sveta sluchovo postihnutých - Ako reagujeme na reč tela a rúk?..	12-13
- NA Widex.....	14

Úvodné slovo

Nastali také horúčavy, že najradšej ich trávime pri vode, a starší zas kdesi v chládku v izbách. Bohužiaľ mnohí, ktorí pracujú nemajú to teraz vôbec ľahké. Ale, aj napriek tomu život ide ďalej, vždy sa čosi deje a je niečo nové. Mnohí z nás sluchovo postihnutí, ktorí vlastnia internet, dostali emailom žiadosť o podporu od organizácie „nepočujúce dieťa“, aby deti dostávali kvalitnejšie a vhodne zvolené načúvacie prístroje. Vraj je realita, že deti v SR dostávajú tie najlacnejšie načúvacie prístroje.

Preto sa chcú obrátiť na Kategorizačnú komisiu pre zdravotnícke pomôcky Ministerstva zdravotníctva SR so žiadosťou, o zvýšenie platby zdravotných poisťovní tak, aby boli kvalitné a vhodne zvolené načúvacie prístroje a finančne dostupné pre každú rodinu sluchovo postihnutého dieťaťa.

Spomenula som si na svoj prvý načúvací prístroj, ktorý mi prideliť zadarmo ako dieťaťu v šesťdesiatych rokoch minulého storočia.

Bol to japonský načúvací prístroj v podobe „ozdobnej sponky“ s tenkým drôtikom do olivky. V živote som taký načúvací prístroj už nikdy nevidela! Nosila som dlhé vlasy a aby som sa nehanbila za načúvací prístroj, som dostala túto „Načúvaciu sponku“. Bohužiaľ, spolužiaci boli veľmi zvedaví, až mi ho raz strhli z vlasov a rozbili. Keďže to bol veľmi drahý načúvací prístroj v tom období, dostala som potom iba obyčajný vreckový, ktorý vyrábala Tesla Valašské Meziříčí a až po rokoch závesný za ucho. Nuž aj toto je zrejme príčina, prečo sa deťom nedávajú hneď tie drahé, najkvalitnejšie načúvacie prístroje a zdravotné poisťovne si to zrejme veľmi dobre dopredu zráтали. Otázkou však je, že ak by mali deti od začiatku tie najkvalitnejšie NA, mohli by skutočne lepšie komunikovať, reagovať a lepšie prosperovať? Možno.

Avšak, v dobe neustáleho šetrenia je to pre poisťovne zrejme samozrejmé, že na pacientoch šetria. Smutné však je predovšetkým to, že ani študenti, dospelí či seniori sa nedočkajú vždy najkvalitnejších načúvacích prístrojov. Dokonca, seniorom pridelujú neraz už použité, staršie načúvacie prístroje. Aj keď sa tvrdí, že nie vždy ten najkvalitnejší načúvací prístroj je aj kvalitný a dobrý pre určitý druh poruchy sluchu, dôležité je, ako sa s ním cíti samotný sluchovo postihnutý a či mu dostatočne vyhovuje.

Najmä skupina sluchovo postihnutých s percepčnou poruchou sluchu si vyžaduje skutočne najkvalitnejšie načúvacie prístroje, a podľa môjho názoru by mali mať v Kategorizácii aj samostatnú skupinu pre načúvacie prístroje. Tu by sa veru šetriť nemalo, z dôvodu, že načúvací prístroj by mal tejto skupine sluchovo postihnutých „približovať“ zvuk a pomáhať kvalitnejšiemu porozumeniu ľudskej reči, čím by mal sluchovo postihnutý lepší komfort počutia a zároveň aj komunikácie. Okrem iného, by vďaka takémuto špecifickému načúvaciemu prístroju, ušetril peniaze na sociálne dávky na veľmi drahé doplnkové kompenzačné pomôcky, ktoré by týmto spôsobom už nepotreboval.

Reakcia Ministerstva zdravotníctva SR na požiadavku o zriadenie osobitnej skupiny NA pre sluchovo postihnutých s percepčnou poruchou bola takáto (citujem): „**dovoľujeme si Vás informovať, že v zozname kategorizovaných zdravotníckych pomôcok sú zaradené aj Vami spomínané zdravotnícke pomôcky pre sluchovo postihnutých, to znamená, že štát ich prostredníctvom zdravotného poistenia prepláca ľuďom so sluchovým postihnutím. Úroveň hradenia zdravotných poisťovní za jednotlivé zdravotnícke pomôcky sa riadi príslušnou legislatívou SR, v tomto prípade zákonom 363/2011, pojednávajúcom aj o výške maximálnych úhrad pre zdravotnícke pomôcky. V zákone sú jasne stanovené kritéria podľa ktorých musí kategorizačná komisia, v tomto prípade pre zdravotnícke pomôcky, ako poradný orgán MZ SR postupovať.**

K navýšeniu úhrady zdravotných poisťovní za zdravotné pomôcky môže dôjsť na základe prerokovania daného podnetu na rokovaní kategorizačnej komisie pri dodržaní ustanovení spomínaného zákona 363/2011 (napr. § 90 (1) Kategorizácia liekov, kategorizácia zdravotníckych pomôcok, kategorizácia špeciálnych zdravotníckych materiálov a kategorizácia

dietických potravín sa vykonáva tak, aby verejné prostriedky, s ktorými hospodária zdravotné poisťovne, postačovali na úhradu liekov, zdravotníckych pomôcok, dietických potravín a zdravotnej starostlivosti 19) uhrádzaných na základe verejného zdravotného poistenia“. Koniec citátu.

Nuž, chýba tu zástupca za sluchovo postihnutých v Kategorizačnej komisii, ktorý by vedel dostatočne vysvetliť, prečo je táto požiadavka oprávnená a v spolupráci s audiológmi a poslancami upraviť spomínaný zákon, ktorý by umožnil nami požadovaný spôsob poskytovania kvalitných načúvacích prístrojov. A umožniť vznik podskupiny N1 3.3. načúvacie prístroje pre percepčné poruchy sluchu.

Tak budeme sledovať, čo sa podarí rodičom „nepočujúcich detí“. A bojovať za zástupcu sluchovo postihnutých aj v Kategorizačnej komisii i v boji za špecifickú podskupinu N... *K.Brázdovičová*

Občianske združenie 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: Občianske združenie Poradensko-rehabilitačné centrum sluchovo postihnutých, Novosadská 4, 917 00 Trnava, email: poradenstvo.trnava@zoznam.sk
Poradenské dni RC sú Pondelok - Štvrtok od 08:00 - 15:00, Piatok od 08:00 - 12:00 (od 12:00 je administratíva a terénna práca) od 8,00 – 15,00 hod. Každý, kto potrebuje informáciu, radu, či pomoc, môže zavolať, predzvonit' alebo napísať SMS na mobilné číslo 0917 648 731 alebo e-mail: poradenstvo.trnava.@zoznam.sk

Zo života RC

(pre informáciu všetkým členom i nečlenom)

Poradensko - rehabilitačné centrum sluchovo postihnutých Trnavského kraja poskytuje poradenstvo, sociálnu rehabilitáciu a artikulačné tlmočenie pre občanov Trnavského kraja. Občania u nás získajú informácie o sluchovom postihnutí, možnostiach kompenzácie sluchového postihnutia, poradenstvo pri výbere kompenzačných pomôcok, pomoc pri vybavovaní kompenzačných pomôcok a pod.

Všetky naše služby poskytujeme pre občanov Trnavského kraja bezplatne.

Výbor Občianskeho združenia Poradensko - rehabilitačného centra sluchovo postihnutých Trnavského kraja sa schádza zvyčajne každú prvú stredu v mesiaci. Výbor si vyhradzuje právo na zmenu termínu stretnutia. Veľmi radi uvítame aj nových členov, ktorí majú záujem byť informovaní alebo chcú prispieť svojimi pripomienkami a nápadmi k činnosti občianskeho združenia..

Informácie o pripravovaných akciách získate na tel: 0917 648 731, mailom na poradenstvo.trnava@zoznam.sk alebo v kancelárii na Novosadskej 4, Trnava.

Informácie a udalosti z organizácií SP

Dňa 13.5.2015 sa uskutočnilo na Ministerstve kultúry SR stretnutie pracovnej skupiny k problematike multimodálneho prístupu v televíznej programovej službe. Multimodálny prístup znamená službu vysielat' titulky pre sluchovo postihnutých a hlasový komentár pre zrakovo postihnutých v televízii. Ako pracovný materiál boli o. i. aj pripomienky NR NPND v SR, ktoré pripájam v prílohe.

Pracovná skupina rieši problematiku v pripravovanom návrhu novely zákona o vysielaní a retransmisii. Návrh zákona a súvisiacej vyhlášky bol na medzirezortnom pripomienkovom konaní a na zasadnutí boli prediskutované jednotlivé pripomienky. Boli prijaté len minimálne zmeny.

Z hľadiska nás, sluchovo postihnutých - nepočujúcich a nedoslýchavých - je dôležité to, že zameranie týchto úprav bolo na kvalitu titulkov, nie na množstvo. Preto aj naše návrhy na zvýšenie % vysielania titulkov neboli diskutované, aj keď sme potrebu zvýšenia titulkov v televíziách zdôvodnili. Z našich pripomienok bola akceptovaná pripomienka z bodu 1. Návrh novely zákona a súvisiacej vyhlášky posunie Ministerstvo kultúry SR do ďalšieho legislatívneho procesu, bude ich schvaľovať parlament.

Následne v piatok 15.5.2015 pán Sauša z firmy ALTOP service uskutočnil v Bratislave, v priestoroch organizácie Myslím, prednášku týkajúcu sa výroby kvalitných titulkov pre sluchovo postihnutých. Na konkrétnych videozáznamoch ukázal rozdiel v titulkoch televízie Markíza, JOJ a titulkami, ktoré vyrába ich spoločnosť pre Slovenskú televíziu. Uviedol, že TV Markíza skúša automatizovaný preklad hovorenej reči do titulkov, čo však nemá požadovanú kvalitu. Konštatoval, že titulkové preklady budú vtedy kvalitné, ak budú mať aj sprievodný popis zvukov, nielen reč. Také titulkové preklady vie vyrobiť iba živý človek, nie automat. Vyzval predstaviteľov organizácií sluchovo postihnutých, aby trvali na výrobe kvalitných, zrozumiteľných a čitateľných titulkov. Uviedol, že prednášku plánuje uskutočniť aj v ďalších mestách SR.

Z hľadiska obhajovania práv osôb so zdravotným postihnutím je dôležitý vládny návrh zákona o komisárovi pre deti a o komisárovi pre osoby so zdravotným postihnutím. V parlamente návrh už prešiel prvým čítaním, to znamená, že bol posunutý do ďalšieho schvaľovacieho procesu a k jeho obsahu sa vyjadria príslušné výbory parlamentu. Každý poslanec má právo navrhnúť zmeny v návrhu. Koho to zaujíma, návrh je uverejnený: <http://www.nrsr.sk/web/Default.aspx?sid=zakony/zakon&MasterID=5444> Súčasne k tomu pripájam informáciu, že na uvedenú funkciu Komisár pre osoby so zdravotným postihnutím ohlásila svoju kandidatúru Mgr. Slavomíra Husárová. Podrobnosti, samostatne v posunkovej reči nepočujúcich a samostatne pre nedoslýchavých, môžete nájsť na <http://www.slavomira-husarova.weebly.com>. Jej kandidatúru môžete aj osobne podporiť, dokumenty sú na uvedenej internetovej stránke.

(sh)

Moje skúsenosti pri vybavovaní NA

V piatok som bola objednaná do Popradu k Dr.Kantorovej a hneď som priamo odcestovala do BB. Popri návšteve u sestry v BB som bola v Slovotóne u p. Kondačovej. Mala na mňa čas, dlho sme diskutovali o vhodnosti NA pre mňa. Vyskúšala som i CLEAR, ten najmenší s tenučkým káblikom. Efektívny, nenápadný, nechala na mojom rozhodnutí, že je tam ešte dosť vysoký doplatok a ten malý káblík, zo skúseností užívateľov, sa pri častej manipulácii musí vymieňať, čo aparát predražuje.

Vyskúšala som si MENU-9, dal sa zapožičať za plnú cenu na skúšku, veľmi som ocenila túto možnosť, kým sa dostanem do finálneho užívania. Pochtivo som si ho 3 týždne zakladala ráno do práce, problém som len mala, že keď mi zvonil telefón v kancelárii, musela som ho opatrne spolu s okuliarmi skladať a zase zakladať. Prvé týždne to išlo na zvykanie ťažko-preťažko, ak by som mala zhodnotiť pocity, tak: môj hlas dunivý ako do suda, hovorila som akoby do uší, kroky sa ozývali dum-dum, poťahovala som odtlačok, aby bol do ucha voľne, keď som zatlačila viac do ucha, zvýraznil sa zvuk zvonka, hlasy ľudí, ako amplión na vlakovkej stanici. Škrekľavo, piskľavo, vysoké tóny. Raz slabšie, raz silnejšie, o nervy. Ak sa menila jedna frekvencia, ovplyvnila sa druhá. Načúvací aparát sa nedal nastaviť podľa audiogramu spred 3 mesiacov, musel sa doladovať k prijateľnému zvuku, asi je to dlhodobejšia záležitosť prispôbiť si zvuk aspoň približne na aký som zvyknutá, ale zvykli si iní, musím si aj ja. Pani Kondačová je trpezlivá a ochotná, takže môžem k nej chodiť podľa vlastnej potreby, čo u nej oceňujem, že mi vychádza v ústrety. Asi nie vždy platí, stlačiť čo výrazne počujem, lebo tie tóny od sestričky som nevedela rozoznať, pri sústredovaní sa mi zhoršilo pískanie a hučanie, a tak sme podľa nového audiogramu, ostatných výsledkov v PP vybrali CLEAR 220 zvukovodový (odpadne mi aj problém s okuliarmi, pritom som mala záujem o zvukovodový MENU-CIC, keďže MENU-9 prijateľne vnímam). Clear som si všimla na nete v cenovej ponuke, je bez doplatku, pýtala som sa, čo je to tinnitus-maskér, Doktorka mi vysvetlila jeho funkciu a mohol by mi vyhovovať, keďže potlačí moje hučanie, šumenie, pískanie a viac sa sústredím na zvuky a hlasy.

Takže som zvedavá, ale určité obavy mám, či napokon si nebudem musieť dokúpiť tento zapožičaný MENU-9, mám ho v robote už skoro celý deň, zvykám si, že niečo v uchu mám a sranda je, že si to šéf ešte nevšimol, lebo „reve“ mňa ako je zvyknutý hovoriť hlasnejšie a ja s aparátikom za uškom, mu len tíško hovorím: „Dušanko potichšie, veď ja ťa počujem“. Je z toho trochu zarazený, netuší, aké je pre mňa zábavné počúvať jeho hundranie.

Ináč, Dr. Kantorová spolu so sestričkou sú dve milé, ústretové, trpezlivé a hlavne empatické osoby. Spomenula som, že o nich ide vynikajúci chýr až do Trnavy a v Trnavskom gongu sa o ich odbornom a citlivom prístupe k nedoslýchavým píše samé chvály. Určite im dobre padlo ocenenie ich práce, vidno, že sa tomu venujú aj srdcom a myslím si, že sú to odborníci, ktorí sa vo svojom povolani a poslaní našli.

Ivetta Kompišová.

Rozhovory so SP

Naše otázky:

- Kedy a ako ste stratili sluch a ako vnímate svoje sluchové postihnutie?
- Kedy a ako ste stratili sluch a ako vnímate svoje sluchové postihnutie?
- Čo sa vám podarilo v živote ako sluchovo postihnutej osobe? Ako vníma vaše postihnutie najbližšia rodina, zamestnávateľ? Stojí pri vás, pomáha vám? Ako komunikujete?
- Ako ste spokojní so svojim povolaním, čo ste chceli študovať a sa vám nepodarilo?
- Máte problémy s kompenzačnými pomôckami, načúvacím prístrojom? Nosíte na obidve uši načúvací prístroj?
- Máte ako sluchovo postihnutý koničky, chodíte medzi sluchovo postihnutých? Kde sa lepšie cítite? Medzi zdravými alebo rovnako postihnutými?
- Aký je váš názor na kochleárne implantáty?
- Čo by ste si najviac želali v živote? Čo by ste ešte chceli dosiahnuť?

Nedoslýchavá Adriana Harrer, 47 rokov, Bratislava

- Kedy a ako ste stratili sluch a ako vnímate svoje sluchové postihnutie?

V roku 2000 mi zistili, že mám otosklerózu a stratu sluchu na obe uši 45%. Dnešný stav je 75% strata + rok silný Tinnitus a Hyperacusis (extrémna precitlivosť na okolité zvuky). Postihnutie som vnímala celkom dobre do obdobia, kým som nedostala spomínaný Tinnitus... s ním je to veľmi náročné.

- Kedy a ako ste stratili sluch a ako vnímate svoje sluchové postihnutie?

Nakoľko som mala vtedy už 32 rokov, tak sa ma školský vek už netýkal.

- Čo sa vám podarilo v živote ako sluchovo postihnutej osobe? Ako vníma vaše postihnutie najbližšia rodina, zamestnávateľ? Stojí pri vás, pomáha vám? Ako komunikujete?

Vždy som pracovala ako vedúca sekretariátu predsedov predstavenstiev rôznych bánk. Bolo to náročné, ale vždy som to zvládla. Bohu žiaľ to malo aj tienistú stránku a to tú, že pri tom strese sa mi sluch dosť zhoršoval... až na dnešnú úroveň. Stále ale dokážem samostatne fungovať, telefonovať, komunikovať. Tinnitus ma prinútil zmeniť zamestnanie a od minulého roku pracujem ako asistentka GR v Štátnej správe kde je to omnoho kludnejšie. Zamestnávateľ mi vyšiel v ústrety aj tým, že mi zakúpil nový telefón (pevná linka), nakoľko cez starý som nepočula nič. Som veselá kopa a nie je žiaden problém keď sa opýtam ešte raz... vedľa, že som nahluclá jak patrón ☐ Rodina, manžel, priatelia to berú úplne v pohode. Sú zvyknutí, že môj problém zľahčujem, takže ani koľkokrát nevedia, že občas to až také jednoduché nie je. Nikdy sa mi nestalo, že by som mala negatívny zážitok kvôli môjmu sluchovému hendikepu. Skôr sa mi stávajú úsmevné situácie kedy počujem niečo iné ako bolo povedané ☐

- Ako ste spokojní so svojim povolaním, čo ste chceli študovať a sa vám nepodarilo?

So svojim povolaním som vždy bola a aj teraz som spokojná. Už musím vydržať len 15 rokov do dôchodku

- Máte problémy s kompenzačnými pomôckami, načúvacím prístrojom? Nosíte na obidve uši načúvací prístroj?

Nosím na obe uši strojčeky. Najprv som mala také malé vnútroušné (CIC) a teraz pri ťažkej poruche sluchu mám závesné. So strojčkami som celkom spokojná (mám už štvrtý v poradí).

- Máte ako sluchovo postihnutý koničky, chodíte medzi sluchovo postihnutých? Kde sa lepšie cítite? Medzi zdravými alebo rovnako postihnutými?

Nakoľko som celý život medzi počujúcimi, tak sa s nedoslýchavými nestýkam a vlastne ani nikoho nepoznám. Začala som navštevovať kurz posunkového jazyka, ale omnoho radšej by som

navštevovala kurz odzerania, čo je pre mňa dôležitejšie. Koníčkov mám plno, ale najhlavnejší je šport a to aktívna cyklistika a turistika.

- Aký je váš názor na kochleárne implantáty?

Hoci som sama v budúcnosti adept na kochleárny implantát, zatiaľ nie som úplne rozhodnutá. Ak by prišiel ten deň Ď, určite budem voliť či po 50tich rokoch byť úplne hluchá alebo znovu možnosť počuť... myslím, že by som sa rozhodla pre. Prečítala som mnoho názorov na túto tému, ale jednoznačne nesúhlasím s takým radikálnym odmietaním zo strany nepočujúcich.

- Čo by ste si najviac želali v živote? Čo by ste ešte chceli dosiahnuť?

V živote by som si najviac želala zdravie a nie len pre seba. Vždy si hovorím „Pane pomôž všetkým ľuďom, ktorí trpia a ak pomôžeš im, tým pádom pomôžeš aj mne“. Chcela by som dosiahnuť pokoj v duši a tým pádom by som mala všetko.

Ďakujem za rozhovor.



Sluchovo postihnutá zo žilinského kraja

(prosím o anonymitu...)

- Kedy a ako ste stratili sluch a ako vnímate svoje sluchové postihnutie?

Ako 1-ročná som prekonala zápal mozgových blán, svoje sluchové postihnutie som nevnímala, ako niečo negatívne, naučila som sa to brať ako nemenný fakt, beriem to s nadhľadom, viem sa zasmiať nad svojimi „trapasmi“ ako odpočúvam.

- Ako ste sa vzdelávali, chodili ste do bežnej školy? Aké problémy ste mali v škole?

Chodila som do školy medzi normálne deti až do maturity na SVŠ a na nadstavbovom štúdiu ekonomiky, učiteľmi mi venovali minimálnu pozornosť, nebola som ničím zvýhodňovaná, učila som sa z odpisovaných poznámok a učebníc, mala som však šťastie na spolužiakov, bola som takým triednym vtipkárom z prvej lavice.

- Čo sa vám podarilo v živote ako sluchovo postihnutej osobe? Ako vníma vaše postihnutie najbližšia rodina, zamestnávateľ? Stojí pri vás, pomáha vám? Ako komunikujete?

Čo sa mi podarilo? Asi to, že som sa začlenila medzi ľudí, ktorí môj handicap nevnímali, ako niečo, čo by sa malo vymykať z bežných činností. V zamestnaní som si vybudovala stabilnú pozíciu a prirodzenú autoritu, pracujem už 40 rokov u jedného zamestnávateľa, vychovala som dcéru a rozhodla som sa radšej byť sama, ako sa trápiť v nefunkčnom partnerskom vzťahu. Doma, v zamestnaní, so známymi komunikujem normálne, na verejnosti, v úradoch, keď požiadam ľudí, aby hovorili hlasnejšie, niektorí začnú výrazne artikulovať ústami a gestikulovať rukami. Pôsobí to groteskne a vtedy s humorom poviem, že sa nemusia až tak veľmi prehnane snažiť, aby som im porozumela. Zaberie to.

- Ako ste spokojní so svojím povoláním, čo ste chceli študovať a sa vám nepodarilo?

S prácou som spokojná, bolo veľa kompromisov, ale aj zmena pracoviska. Dnes by som to už mala oveľa ľahšie, vidím, že medzi ľuďmi je rivalita, nezdravá ctižiadosť, niekedy zo strany mladších kolegov aj podrazy. V mladosti ma zaujímali fľaštičky, mastičky – nedosiahnuteľná méta – byť aspoň

laborantkou. Pracujem ako ekonómka, čísla ma už roky bavia, neustále sa zapracovávam do nových počítačových programov, som veselý, pragmatický človek a som vďačná aj za to, čo mi život ponúka a dáva.

- Máte problémy s kompenzačnými pomôckami, načúvacím prístrojom? Nosíte na obe uši načúvací prístroj?

Pokiaľ ste na Úrad práce a sociálnych vecí nešla vyzbrojená vedomosťami a znalosťami o Vašich nárokoch a právach, mali ste obmedzenú šancu niečo dosiahnuť pre zlepšenie svojej situácie. Pracovníci často nevedeli alebo nechceli rozumieť tomu, čo potrebujete. Musela som si pozisťovať niečo o kompenzačných pomôckach, napr. som mala aj problém dostať preukaz ZŤP so sprievodcom - s červeným pásom. Keď som prstom ukázala na konkrétny zákon, mi ho napokon vydali, ale tá poznámka: „však vyzeráte normálne“. Že vyzeráte normálne Vás poteší, ale prístup bol na zaplakanie.

Načúvací prístroj som nosila-nenosila (roky odpočíval v bare), teraz si pomaly zvykám už mesiac, sluch sa mi za posledné obdobie výrazne zhoršil, zvyknúť si ide ťažko-preťažko, nie je to zvuk, na aký som bola zvyknutá. Musím skúšať a doladovať na prijateľný zvuk, v Slovtóne-Widex v B.Bystrici mi vychádzajú v ústrety, aparát sa dá aj zapožičať za úhradu, kým sa rozhodnete pre vyhovujúci typ a veľa ďakujem za rady a odbornú pomoc aj Katke Brázdovičovej (veľká vďaka Katka).

- Máte ako sluchovo postihnutý koničky, chodíte medzi sluchovo postihnutých? Kde sa lepšie cítite? Medzi zdravými alebo rovnako postihnutými?

Milujem detektívky, baví ma cestovanie, chodím na turistiku do blízkych Tatier, do kina, aj na opery s titulkami, záhradníčenie. V mojom bydlisku je len organizácia združujúca telesne postihnutých na vozíčkoch, SZSP sa rozpadol, na založenie nového združenia nie je vôľa ani záujem. Dobré sa cítim aj so zdravými, s rovnako postihnutými si spoločne pri náhodných stretnutiach posúvame rady.

- Aký je váš názor na kochleárne implantáty?

Môj názor na kochleárne implantáty je informatívneho charakteru, zatiaľ nepoznám v mojom okolí nikoho, kto ich má. Nevieť posúdiť riziká, ale buďme optimisti, veda ide dopredu a verím, že zručnosť našich odborníkov je na vysokej úrovni, prajem tomu, kto operáciu podstúpi, aby sa mu splnilo, po čom túži. Počuť- zvuk.

- Čo by ste si najviac želali v živote? Čo by ste ešte chceli dosiahnuť?

Keďže som čerstvá, ešte pracujúca dôchodkyňa, želim si pre seba a mojich blízkych zdravie. Pretože ak sme zdraví, sme aj šťastní a to ostatné, je už len výsledok nášho snaženia, lebo: „Život je boj o šťastie a vyhrávaš aj vtedy, keď sa naučíš smiať osudu do tváre“.

A ešte niečo na odľahčenie:

PREČO SA TRÁPIŤ?

Existujú len dve veci, nad ktorými sa musíte trápiť: či ste chorý alebo zdravý. Ak ste zdravý, potom sa nemusíte trápiť....či budete žiť alebo zomriete. Ak žijete, nemusíte sa trápiť nad ničím. Ak zomriete máte len dve možnosti, nad ktorými sa musíte trápiť. Či pôjdete do neba alebo do pekla. Ak pôjdete do neba, nemusíte sa trápiť, ale ak pôjdete do pekla, budete taký zamestnaný potriasaním rúk starých priateľov, že nebudete mať čas na trápenie.

Ďakujeme za rozhovor.

RADÍME VÁM

Ste si istí, že vaše dieťa počuje dobre? Pozor na poruchy sluchu!

Autor: Ema Adamová, detska.orl.sk, foto archív Najmama.sk

Aké sú najčastejšie príčiny zlého sluchu?

Zdravie dieťaťa je u každého rodiča na prvom mieste. Často je to práve rodič - matka, ktorá pozorovaním, či intuitívne zachytí, že niečo nie je v poriadku. Môže sa to týkať aj porúch sluchu u detí. Ako zistiť, či vaše malé dieťaťko počuje dobre, čo si všímať?

Odkedy dieťa vlastne začína počuť?



Vývin sluchu a počutie ako také je potvrdené už počas vnútro maternicového vývinu. Plod v brušku zreteľne počuje od 23. - 24. týždňa vývoja, pričom dokáže odlíšiť zvuky prichádzajúceho z vonka od zvukov "zvnútra" matky - tlkot jej srdca, činnosť v žalúdku, v črevách, a pod. Počúvaním zvukov, melódií, hudby a hlasov matky, či otca sa teda cibrí sluch a počúvanie od najútlejšieho prenatálneho vývoja dieťaťa. Je dokázané, že po jeho narodení zreteľne odlišuje známe zvuky od neznámych, spoznáva hlas mamy, ktorá sa mu

prihovára, keď bolo v brušku, či reaguje na známu melódiu piesne.

Od kedy sledovať sluch

Sluch, podobne ako zrak sú vnemy, ktoré je možné sledovať od narodenia dieťaťa. Počutie by malo byť zreteľné a jasné odo dňa pôrodu, na rozdiel od zraku, ktorý je ešte niekoľko týždňov od pôrodu nejasný a "dolaďuje sa".

Už od prvých mesiacov života bábätko je teda možné sledovať:

- či sa otáča sa zvukom z okolia,
- či spozornie, ak sa mu niekto prihovára,
- či načúva hovoriacemu,
- či prejavuje záujem o hračky, ktoré vydávajú zvuky,
- reaguje na silné zvuky (náhle buchnutie, rozbitie pohára)
- na hudbu prichádzajúcu z väčšej vzdialenosti,
- či sa upokojí a prestane plakať, keď vás počuje, ale nevidí...

To sú niektoré z počiatkových ukazovateľov, ktoré je dôležité si všímať.

Neskôr, pri starších deťoch je možné sledovať:

- či spoznávajú svoje meno,
- či reagujú na krátke vyjadrenia, plnia jednoduché úlohy,
- rozoznávajú hlas v telefóne,
- vedia rytmicky klopať do tónov hudby,
- či poznajú mená rodinných príslušníkov,
- opakujú hlásky alebo krátke slová, keď mu ich predhovoríte,
- napodobňujú zvuky okolia,
- či vedia priradiť, aké zvuky patria k jednotlivým zvieratkám
- alebo či sústredene počúvajú, keď mu čítate rozprávku a pod.



Čo ak máme podozrenie? Na koho sa obrátiť?

Pri akomkoľvek, aj počiatkovom podozrení, že vaše dieťa nepočuje dobre, je nutné informovať o tom svojho pediatra, ktorý posúdi a zväzi ďalší postup. Väčšinou ním je odoslanie do detskej ORL ambulancie. Ako pri všetkom, aj tu je dôležitá skorá a správna diagnostika problému, ochorenia. To je možné len podrobnými odbornými vyšetreniami na prístrojoch (audiometer), ktoré vedia odhaliť i príčinu problémov.

Najčastejšie príčiny straty, či porúch sluchu u detičiek:

- genetické - dedičné, dieťaťko sa hluché už narodí
- ochorenie počas tehotenstva a pôrodu (najmä pohlavné - HIV, syfilis, chlamýdie (keď sa môže dieťa nakaziť prechodom cez pôrodné cesty)
- predčasný pôrod
- alkoholizmus u matky
- užívanie niektorých liekov počas tehotenstva (môžu spôsobiť dočasnú i trvalú hluchotu u dieťaťa)
- poškodenie mozgového centra spracovávajúceho zvukové vnemy úrazom hlavy

- o vystavenie dieťaťa dlhodobému vplyvu veľmi hlasného zvuku prekonalé ochorenia dieťaťa (najmä infekčné a bakteriálne ochorenia horných dýchacích ciest, dutín, opakované zápaly stredného ucha,...)

Posledná príčina z uvedených je veľmi častá, preto sa jej budeme venovať trochu bližšie.



Základom je čistý noštek!

Pri akýchkoľvek ochoreniach dýchacích ciest je základom vždy poriadne dieťaťu vyčistiť noštek. Preto by sa dieťa malo čo najskôr naučiť dobre si ho vysmrkať. Pokiaľ mu to nejde, neostáva iné, ako poriadne odsávať. Ak totiž ostáva nos upchatý, môže to spôsobiť aj nefunkčnosť sluchovej trubice, ktorá komunikuje so stredným uchom a infekcia tak môže cez sluchovú trubicu prestúpiť do uška a spôsobiť problémy so sluchom.

Trápi vaše bábätko neustále zahlienený noštek >>

Pri vírusovom ochorení horných dýchacích orgánov sa vírus často dostane do stredného ucha, kde spôsobí lokálny zápal a opuch sliznice, a tým znemožňuje správnu funkciu sluchovej trubice. Stredné ucho sa neprevzdušňuje a pri zápale sliznice sa vytvára tekutina, čo môže spôsobovať bolesti a zhoršené počutie. To je živná pôda pre baktérie.

Čo je vírusový zápal ucha?



Prvým príznakom zápalu je obvyčaje bolesť. Pri vírusovom zápale blanky bubienka hovoríme o myringitíde. Vtedy sa na bubienku môžu vytvárať číre alebo aj krvavé pľuzgieriky (buly), ktoré môžu praskať a rodičia si všimnú, že dieťaťu vyteká z uška číra tekutina alebo krv. Je to však len lokálna záležitosť, príznaky zvyčajne trvajú 3-4 dni. Nehnisavý zápal stredného ucha nazývame katarálna otitída.

Antibiotiká nie

O katarálnej otitíde hovoríme vtedy, keď nejde už len o zápal bubienka, ale aj o zápal sliznice stredného ucha, kam patrí stredoušná dutina, pneumatický systém dutiniek spánkovej kosti aj sluchová trubicu. Vtedy sa v strednom uchu tiež vytvára tekutina, ale je nehnisavá. Antibiotiká v tomto prípade nedávame. Liečba vírusových zápalov je ako pri iných bežných virózach symptomatická, kedy miernime teplotu a bolesti, udržujeme čistý, priechodný nos a pri správnej liečbe sú deti zvyčajne do týždňa zdravé.

Čo sa stane, keď sa uško dobre nelieči?

Nefunkčnosť sluchovej trubice, oslabená sliznica a imunitný systém vírusovou infekciou, baktérie sídlia v nosohltane, v nosnej mandli, zle liečený vírusový zápal horných dýchacích ciest a uška, môžu spôsobiť bakteriálnu superinfekciu (keď sa k pôvodne vírusovej infekcii pridruží bakteriálna). Vtedy hovoríme o akútnom zápale stredného ucha.

Tieto zápaly sú u detí do 5. roku života veľmi časté. Takmer 60% detí prekoná aspoň jeden takýto zápal vo svojom detstve. Sú veľmi nepríjemné, lebo ich sprevádzajú teploty, bolesti, hnis v strednom ušku... Ten dokonca môže spôsobiť prederavenie bubienka, čo trvalo poškodí sluch malého dieťaťa. Pri takýchto zápaloch pomáha len dobrá a rýchla antibiotická liečba.

Viete čo nám poškodzuje sluch?

Lieky

Niektoré lieky spôsobia nevratné poškodenie ucha, a preto sú obmedzené pre použitie.

Najdôležitejšou skupinou sú **aminoglykozidy** (hlavný člen je **gentamycín**).

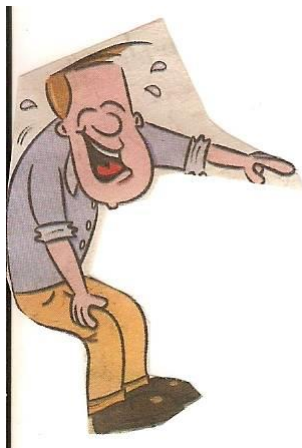
Rôzne iné lieky môžu postihnúť sluch vratne. To zahŕňa niektoré **diuretiká**, **aspirin**, **NSAID** a **makrolidové** antibiotiká.

Fyzická trauma

- Poškodenie môže byť priamo ucha alebo mozgových centier, ktoré spracovávajú zvukové informácie prenášané ušami.
- Osoby, ktoré mali úraz hlavy, sú zvlášť náchylné na stratu sluchu alebo **tinitus**, buď dočasne alebo permanentne.

- Ľudia vystavení veľmi hlasnému hluku (90 dB alebo viac, napr. blízko tryskového stroja), môžu utrpieť progresívnu stratu sluchu. Ojedinelý prípad extrémne hlasného hluku (ako explózia) môže tiež spôsobiť dočasnú alebo permanentnú stratu sluchu.

RELAX



Zhovárajú sa dvaja spolužiaci:

- Včera mi otec prezradil, prečo lekári toľko odporúčajú jesť ryby! Vraj preto, lebo berú veľké peniaze za ťahanie z hrdla.

- **Jožko budeme sa hrať na mamičku a otecka?**

- **Dobre, ale kto nám bude robiť právnik?**

Na súde: - Boli ste už trestaný?

- Áno, osem krát.

- V tom prípade bude trest vyšší.

- Ale ja som si myslel, že ako stály klient dostanem zľavu...

- **Pán doktor nebude tá injekcia bolieť?**

- **Trocha bude, lebo zdravotná poisťovňa ju nehradí....**

Pred horiacim domom sa pýta policajt muža s injekčnou striekačkou: -Vy ste lekár ?

- Nie ja som hasič, ale musím šetriť s vodou...

Čašník zbadá ako si hosť čistí príbor obrusom a napomenie ho:

- Prepáčte, ale to nerobte! Po prvé príbor je čistý. A po druhé pozrite sa ako ste zašpinili obrus...

Dvaja kamaráti sa zhovárajú:

- Tuším sa presťahujem do Ameriky.

- A čo tam budeš robiť?

- To isté čo aj tu.

- To nerob, tam by ťa za to mohli zavrieť!

Ako sa dorozumievame?

Určite ste si už niekedy všimli istú zaujímavú skutočnosť. Čím vyššie niekto stojí na rebríčku moci, tým skromnejšie sú jeho gestá - a naopak, čím nižšie niekto v tomto rebríčku stojí, tým bohatšia je reč jeho tela. Okrem toho: čím sme starší, tým viac redukuje reč svojho tela. Moc a vek redukovávajú gestá. Na ukážku môžeme uviesť názorný príklad. Ak dieťa klame, zakrýva si ústa rukou. Tento nevedomý pohyb sa časom nevytráca, len sa rokmi mení. Ak klame dospelý človek, jeho podvedomie mu zároveň prikazuje pozastaviť svoje slová. Dospelí však nenasledujú slepo svoje podvedomie, snažia sa tomuto pohybu zabrániť. Ruka sa síce blíži k tvári, ale v poslednom momente sa podarí zatiahnuť záchrannú brzdu. Pohyb sa odvedie smerom k nosu, akoby svrbel. S inými gestami je to podobné. Čím starší je človek, tým ťažšie je porozumieť reči jeho tela. Napriek tomu telo neklame. Človek si síce - obrazne povedané - zahryzne do pery, no aj tieto utlmené gestá určite vypovedajú veľa o jeho osobe. Najťažšie nám dokáže klamať niekto, koho veľmi dobre poznáme. Vtedy vnímame všetky menšie signály ktoré vysiela a ktoré zrazu nie sú také, akými vždy boli. Mikrosignálmi, ktoré nevieme účinne kontrolovať, sú napríklad vyťahnutie obočia, pohyby ústnych kútikov, stiahnutie zreničiek. Týmito znakmi sa dá odhaliť klamstvo, aj keď predstierame supersignál čestnosti - otvorené dlane. Často sa nám stane, že cítime určitý podvod. Nie vždy sme však ochotní uveriť svojmu šiestemu zmyslu. Nechceme si možno uvedomiť nesúlad medzi slovami a gestami. Tento cit pre gestá, ktoré sa nehodia k tónom, majú vyvinuté najmä ženy. Najsilnejšie je tento "šiesty" zmysel vyvinutý u tých žien, ktoré sú matkami. Vedci to vysvetľujú predovšetkým tréningom. Mladé matky sa dorozumievajú so svojimi deťmi v prvých rokoch ich života najmä prostriedkami reči tela. Podobne ten, kto si toto dorozumievanie sústavne cvičí (napríklad politici), je schopný falšovať reč svojho tela. Takýto človek sa však musí veľmi kontrolovať, aby jeho telo nevysielalo signály, ktoré nie sú v súlade s jeho slovami. Herci, profesionáli, umelecky motivovaní "klamári" majú podobnú skúsenosť. Dbajú o to, aby medzi nimi a publikom bol vždy určitý odstup. Musí tu byť určitá vzdialenosť, ktorá vytvára ilúzie. Rôzne nové média veľmi sťažili situáciu hlavne mímom. Na javisku musia byť gestá a pohyby štylizované,

premýšlené a maximálne nabité afektmi, duševná bolesť vyjadrená jedným pohybom, ktorý uchváti všetkých až do posledného radu. Obrazovka a plátno zatlačili predstaviteľov fikcií do úzadia. Na malej obrazovke sa javia gestá ako nedôveryhodné, bombastické a smiešne. Herci musia byť preto všestranní a vedieť zahrať pred kamerou rôzne situácie. Nieкто, kto bol na javisku síce božský, nemusí zrazu zblízka pôsobiť tak osľujúco. (zdroj internet)

Poézia od našich SP

Husiarka

Juraj Diky

Moja sestra Hanička
uprosila mamičku,
že pôjde pásť husi,
že to veru skúsi.

Mamička súhlasila,
Hanička sa tešila,
vzala prúťik do ruky
ženie húsky na lúky.

Vyhнала ich na pažiť
zabudla si ich strážiť,
húsky spolu ta šli
do ovsíka zašli.

Hanka nič nezbadala
s kamarátkou sa hrala,
prišiel sused od hora
zajal húsky do dvora.

Hanka húska hľadala
bedáka až beda,
kdeže sa len podeli
a či ste ich videli?

Veru sme ich našli
keď sme hore zašli,
u susedov ta hore
sedeli si na dvore.

Meno

Dušan Kuba

Mám ja doma izbičku
a v nej malú sestričku.

Leží v bielej košieľke
v maľovanej postieľke.

Oco, mama hýtajú,
aké meno jej dajú.

Navrhujú Anička,
ako stará mamička.

Jedna teta, tá by Hanku,
druhá teta zasa Blanku.

Starý otec, ten vraj Betku
(zjedla by nám kašu všetku).

Jeden ujo – ten chce Tinu,
druhý ujo Katarínu.

Mne tie mená nesedia,
také majú susedia.

Nech je radšej Gabika
ako moja bábika.

Deti

Magda Pilarová – Benkovičová

Deti nám vyrástli,
nebudeme sa s nimi vodiť za ruky.
Ty život osamelý ustúp mi.
Veď máme priateľov, ktorí nám pomohli.

Chyťme sa za ruky a spievajme.
Dnes ty mne, zajtra ja tebe,
navzájom si pomôžeme.

Život i práca nás baví,
to je dobrá zvesť.
Koláče s priateľmi budeme jesť.
Chyťme sa za ruky a spievajme....

Dobrý recept s Trnavským Gongom



Melónová zmrzlina

Chcete u hostí alebo doma zabodovať? Hotovú zmrzlinu podávajte vo vydlabaném polovicke melána.

Potrebujeme: 100 g žltého cukrového melóna, 100 ml smotany na šľahanie, 1500 g nízkoťučného jogurtu, 14 ČL čerstvo vytlačenej citrónovej šťavy, 160 g jemného kryštálového cukru.

Postup: Melón prekrájame na polovicu a lyžicou odstránime jadierka. Nakrájame na plátky a dlhým nožom odstránime šupku. Dužinu melóna nakrájame na kocky a rozmixujeme. Pridáme smotanu, jogurt, citrónovú šťavu a cukor a všetky suroviny spolu zmixujeme.

Zmes dáme na 20 minút do mrazničky. Potom ju ešte raz premiešame a vylejeme do zmrzlinoča alebo do nádoby na mrazenie.

KRONIKA

Naši Jubilanti

Milí jubilanti, keďže redakcia nemá vždy informácie, kto z vás oslávil alebo oslávi svoje okrúhliny, či obyčajné narodeniny, 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 júni oslávia pekné okrúhle jubileá títo členovia ZO SUSP Ilava dňa 1.6. 2015 75 rokov **OPATOVÁ** Mária, 11.6. 60 rokov **PECUCHOVÁ** Anna a 55 rokov **ŠTEFANEC** Peter. Pevné zdravie, šťastie a pohodu im prajú členovia a výbor ZO SUSP.

Dňa 27. 6. oslávi pekné jubileum 45 rokov **FRATRIČ** Miloš , člen OZ Poradensko-rehabilitačného centra. Pevné zdravie, pohodu medzi blízkymi mu prajú členovia a výbor OZ Poradensko-rehabilitačného centra.

Zaujímavosti zo sveta sluchovo postihnutých a pre sluchovo postihnutých

Ako reagujeme na reč tela a rúk?

Komunikáciou si ľudia medzi sebou odovzdávajú rôzne dôležité informácie. Pri rozhovore z druhým človekom sa zameriavajú na všetky prejavy, ktoré môžu pozorovať. Mimoslovne (neverbálne) nám často povedia viac o vzťahu hovoriaceho k nám, k téme, k situácii a pod. Dôležité informácie poskytuje aj slovná (verbálna) komunikácia. Už sme mali možnosť v živote sa stretnúť s ľuďmi, ktorí pri komunikácii okrem slovného prejavu, hodne používali aj gestá rukami a mimiku tváre. Gestami, ktorými sprevádzame svoj slovný (verbálny) prejav, môžeme vyzdvihnúť dôležitosť niektorých informácií. Niekedy sa i gesto samo môže stať prejavom, ktorým vyjadrujeme svoj názor, záujem alebo nezáujem o problematiku človeka. Z pohybov rúk môžeme vyčítať, či rozhovor prebieha v pokoji alebo v napätej atmosfére. Gestá sú dosť ovplyvnené kultúrou. V rôznych národných kultúrach môžu mať niektoré gestá odlišný význam, a preto môžu nastať problémy, keď sa stretnú ľudia z rozdielnych kultúr a sú odkázaní komunikovať len gestami. Často si nemusia vôbec rozumieť a môžu vzniknúť zmätky, ale i napätie. V používaní gest sú medzi ľuďmi veľké rozdiely. Niektorí jedinci nie sú schopní hovoriť, ak si pri tom nemôžu pomáhať rukami, iní naopak nepoužívajú pohyby rúk pri rozhovore ani na dokreslenie či zvýraznenie slov, akoby mali ochrnuté ruky. U Nepočujúcich je bežné, že pri komunikácii najviac využívajú gestá rukami (posunkujú) a mimiku tváre, čím vyjadrujú k posunkom pri komunikácii dôležité informácie pocitov, názorov a dôležitosť toho, čo naznačujú posunkami. Mimoslovnú (neverbálnu) komunikáciu využívalo ľudstvo od svojho vzniku a je teda veľmi stará. Tiež aj dotyky. Neskôr sa k tomu pridružili zvuky, hlasy, slová...

Ostatní sluchovo postihnutí ľudia okrem hovorenej, slovnej komunikácii využívajú aj gestá a občas dotyky. Kinetika čiže pohyby a polohy tela môžu vyjadrovať emócie, dotvárať slovný (verbálny) prejav (napr. zvýrazniť nejaké slovo). Môžu odrážať aj určitú úlohu sebavedomia, neistotu a pod. Pohyby môžu byť i obrazom módy. Niektoré sú charakteristické pre určitého človeka, napr. spôsob chôdze, státia, sedenia a pod. Polohy nie sú len strnulé, môžu byť aj nejaké jednoduché pózy, napr. naklonenie hlavy, jej podopretie rukou, pohladenie tváre a pod. Celkový obraz póz a pohybov môže naznačovať povedzme túžbu presadiť sa, urobiť dobrý dojem, bezmocnosť a pod.

Nie každý človek znesie cudzie dotyky, hoci sú u sluchovo postihnutých bežnou súčasťou komunikácie. Odborne sa to nazýva Proxemika a Haptika. Proxemika vyjadruje telesnú vzdialenosť medzi ľuďmi pri komunikácii. Blízkosť označuje dôverný vzťah, väčšia vzdialenosť formálny (úradný) kontakt. **Každý človek má určitú intímnu zónu, ktorú dovoľí prekročiť len niektorým ľuďom, zväčša z najbližšieho okolia (napr. deti, manželský partner, dôverný priateľ).** Každý jedinec si chráni svoju intímnu zónu pred zásahmi z okolia. Napríklad v plnom autobuse sa ľudia usilujú čo najviac uchrániť svoju intímnu zónu a odťahujú sa od iných, ktorí ju nechtiac narúšajú. Pri komunikácii sa vzdialenosť medzi ľuďmi môže meniť. Ak sa podáva napríklad dôvernejšia informácia, vzdialenosť sa zvyčajne znižuje, ak sa prejde na bežnú sociálnu komunikáciu, vzdialenosť medzi ľuďmi sa zväčší.

Proxemika odráža aj príslušnosť k určitej kultúre. Keď sa stretnú ľudia z rôznych národných kultúr, môžu vzniknúť problémy, lebo vzdialenosť, ktorá je pre jedného prijateľná, môže byť pre druhého priveľmi dôverná a môže mu prekážať pri bežnej komunikácii. Tento problém môže nastať napríklad pri stretnutí obyvateľov z Latinskej Ameriky a severnej Európy.

Haptika je bezprostredný telesný kontakt medzi ľuďmi. Môže vyjadrovať určité správanie (napr. agresiu - ťahanie, trhanie, vedenie), ale môže mať aj symbolickú funkciu (napr. poklepanie po pleci vyjadruje priateľstvo, súhlas, uznanie, u sluchovo postihnutých aj upozornenie, že mu niečo chceme povedať, alebo ho upozorniť na niekoho či na niečo). Určitú symbolickú funkciu má aj podanie ruky. Niektorí ľudia si všimajú silu stlačenia pri podaní, vlhkosť ruky, jej teplotu či chlad a pod. Niekedy si na základe tejto informácie utvoríme určitú mienku o človeku. Napríklad silné stisnutie ruky sa zvyčajne spája so sebaistotou a sebavedomím ale aj srdečnosťou. Ak vám pri stretnutí niekto ani nepodal ruku, len akoby ju vložil do vašej dlane a jeho ruka je mäkká, budete mať pocit, že je to človek neistý, nerozhodný a rád sa nechá viesť, alebo je vlažný, chladný a chce si od vás udržať odstup..

Keďže si ľudia informácie medzi sebou odovzdávajú a pri rozhovoroch s druhou osobou sa zameriava na všetky prejavy, ktoré môžeme pozorovať, nám často povedia viac o vzťahu hovoriaceho k nám, k téme, k situácii a pod. Odborníci hovoria o štyroch zónach, ktoré určujú hranice životného priestoru a povoleného narušenia vlastného teritória.

Je to tzv. **intímny odstup**. Tento odstup je vhodný pre najlepších priateľov, ľudí, ktorí sa majú radi, sú si veľmi blízki.

Potom je to **osobný odstup**, ktorý sa vyznačuje tam, kde končí intímny odstup, siaha do vzdialenosti približne 120 cm. Takýto odstup nás delí od „starých známych“. Takúto vzdialenosť dodržiavame pri rôznych rozhovoroch, priateľských stretnutiach, zábavách, plesoch a diskotékach.

Za ním je **spoločenský odstup** ktorý je od 120 do 360 cm. Takto je človek vzdialený od kolegov alebo nepriateľných osôb, ktorým sa vyhýba. Na túto vzdialenosť komunikujú nadriadený s podriadenými. V takejto vzdialenosti sa pohybujú vraj aj páry, a to vtedy, ak majú potrebu sa venovať svojim záležitostiam a pritom si nechávajú možnosť prípadnej komunikácie...

Posledný odstup je **verejný odstup** - úradný a začína sa od 360 cm, komunikácia sa stáva formálnou. Aby sme človeka počuli, musíme hovoriť hlasnejšie. Tento odstup oceňujú vraj osoby, ktoré si vyžadujú rešpekt... Treba si uvedomiť, že odstupy vnímajú iné národy rozdielne, lebo všade na svete sú životné priestory rôzne. Dokonca výskumy poukázali aj na rozdielnosť ľudí mesta a vidieka. Vniknutím do intímnej zóny môžeme otestovať svoje prijatie alebo odmietnutie. Čím viacej komunikujete, spoznávate, že vzdialenosť medzi vami a druhou osobou sa skrúti.

Záverom je skonštatovanie, že každý vnímame dotyky a komunikáciu po svojom a nie každému sú dotyky druhých osôb príjemné, aj keď si to komunikácia napr. u sluchovo postihnutých, vyžaduje. Preto je dôležité poznať aj túto problematiku a je tu priestor pre výskum alebo psychologické práce na tému „Dotyky a sluchovo postihnutí.“ (K.Brázdovičová, zdroje: *Psychologické a sociálne ťaháky, Umenie prezentácie a komunikácie od T.Nagyho*)

Viete, že ...?

Psy dokážu z dychu človeka vycítiť (vyčucháť) rakovinu alebo nízku **hladinu cukru v krvi**. Je dokázané, že vycvičené psy dokázali z dychu jasne rozpoznať rakovinové bunky, ktoré vylučujú relatívne ľahko odlišiteľný pach, ktorý sa šíri celým telom, rovnako ako nízka hladina cukru u diabetikov.

Dostatočné množstva ovocia a zeleniny môže organizmu pomôcť **vyrobiť vlastný aspirín**. Aspirín je liek obsahujúci kyselinu acetylsalicylovú, je protizápalový, pomáha proti bolesti a rovnako riedi krv, preto ho niektorí užívajú ako prevenciu pred infarktom či mŕtvicou. Vedci zistili, že pri konzumácii dostatočného množstva ovocia a zeleniny telo prijme kyselinu benzoovú, z ktorej si organizmus vyrobí kyselinu salicylovú.

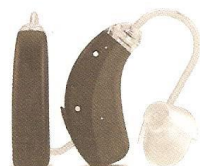
Sóda bikarbóna (aj kypriaci prášok do pečiva) vybieli zuby, cesnak vylieči pleseň na nohách a med vám pomôže **"po opici"**.

Už jedno zdiemnutie (**20 minút spánku**) počas dňa vám nielen zvýši náladu a prinavráti energiu, ale ak si ho doprajete aspoň trikrát týždenne, tak je aj prevenciou pred infarktom.

Sociálne siete môžu prospievať zdraviu. Štúdie totiž preukázali, že udržiavanie kontaktov s rodinou a priateľmi aj touto formou, dokáže odvrátiť stratu pamäti a pomáha žiť dlhšie.

Načúvacie prístroje WIDEX

MODELY:



ME-m



ME-9



ME-19



ME-X



ME-CIC



ME-IIC

Modely načúvacích prístrojov firmy Widex MENU sú cenovo dostupné so všetkými výhodami, ktoré by ste očakávali od drahších modelov. Poskytnú kvalitné, príjemné počúvanie s vysokou zrozumiteľnosťou reči, čistý a prirodzený zvuk a minimalizuje pískanie prístroja za každých okolností. Môže sa nastaviť a prispôbiť rôznym situáciám a prostrediu.

FARBY:



Béžová hnedá
(021)



Jantárová čierna
(030)



Kávová hnedá
(071)



Zimná strieborná
(072)



Titánová sivá
(073)



Charcoal sivá
(035)



Svetlo hnedá
(025)



Tmavo hnedá
(027)



Hlinitá hnedá
(028)



Hodvábne hnedá
(081)

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

Číslo TG Jún 2015 spracovala Katarína Brázdovičová

