



Vážení a milí čtenáři,

podzim každoročně přináší přeladění do rytmu udávaného školními zařízeními, letos současně nastalo i nenadálé prudké ochlazení, tedy přibýlo více příležitostí být doma a moct si číst a inspirovat se.

V našem podzimním Zpravodaji se dozvíte, jaké to bylo letos na znakovacím kurzu plném louží a deště. Představíme vám další členku týmu pražského pracoviště rané péče, tentokrát Zuzku Havelkovou.

V týmu hodně čteme a často si vybíráme i literaturu s odbornými tématy, nyní si můžete přečíst ohlas *Těhotného Buddhy*, *Nácviku sebeobsluhy* i *Sourozenských konstelací*. Kdyby vás knihy podle referencí zaujaly, zeptejte se svých poradkyň, třeba bude některá z nich volná a můžete si ji od nás zapůjčit.

Navštívili jsme několik organizací, které představují praktickou pomoc rodinám v Praze, a dále i MŠ v Závlekově na Klatovsku, kde používají každodenně a prakticky alternativní a augmentativní komunikaci (AAK).

Víte, že k vozíku/kočárku Benecykl existuje i zimní výbava? My ji máme k zapůjčení v naší Pomůckovně. Jak jde využít a jaké zkušenosti s ní má již z loňska jedna z klientských rodin, se podrobně dozvíte v článku. Zkusíte ji i vy? Budeme se těšit na další zkušenosti a zážitky do sbírky.

Tentokrát se nám sešly také nečekané šikovné tipy z rodin, za které jsme moc vděční, rozšiřují nám přehled a vám tak zprostředkovaně další možnosti, po čem sáhnout. Teď už víme, že existují látkové pleny pro velké děti, nejen pro miminka, a že konvičkování není jen pro dospělé, ale zvládnou ho bravurně i malé děti.

„Samodomo“ pomůcky máme v oblibě snad odjakživa. Tentokrát se můžete pokochat, k čemu jde využít šedá stavební polystyrenová hmota a jak si udělat interaktivní obrázek farmy z obyčejného kartonu.

Příjemné a inspirativní čtení přeje

*Alice Pexiederová, poradkyně rané péče
a redaktorka Zpravodaje*



NOVINKY Z RANÉ PÉČE DIAKONIE

- [ZNAKOVACÍ KURZ ZÁŘÍ 2022](#) (STR. 3)
- [JAK BYLO NA ZNAKOVACÍM KURZU](#) (STR. 4)

PŘEDSTAVENÍ ČLENŮ TÝMU

- [NÁŠ TÝM — ZUZANA HAVELKOVÁ](#) (STR. 5)

PŘEČETLI JSME

- [TĚHOTNEJ BUDHA](#) (STR. 7)
- [NÁCVIK SEBEOBSLUHY A SOCIÁLNÍCH DOVEDNOSTÍ PRO DĚTI S AUTISMEM](#) (STR. 8)
- [SOUROZENECKÉ KONSTALACE](#) (STR. 9)

PŘEDSTAVUJEME

- [NÁVŠTĚVA V DIC A MŠ HURBANOVA](#) (STR. 10)
- [NA NÁVŠTĚVĚ V HORNOMLÝNSKÉ](#) (STR. 11)

INTEGRACE JE LEGRACE

- [S OBRÁZKY JDE VŠECHNO SNÁZ... Reportáž ze školky, ve které se užívá podpora komunikace](#) (STR. 13)

POMŮCKY V PRAXI

- [BENECYKL SE ZIMNÍ VÝBAVOU](#) (STR. 16)

ZKUŠENOSTI Z RODIN

- [LÁTKOVÉ PLENY](#) (STR. 17)
- [KONVIČKOVÁNÍ](#) (STR. 18)

SAMODOMO

- [NEVŠEDNÍ ŠEĎ](#) (STR. 19)
- [FARMA](#) (STR. 20)

RECEPT

- [MOŠTOVÁNÍ](#) (STR. 21)

[KONTAKTY](#) (STR. 27)

ZNAKOVACÍ KURZ ZÁŘÍ 2022

Znakovací kurz proběhl tradičně v krásném prostředí Bělče u Hradce Králové. Přestože nám tentokrát počasí nepřálo, bylo chladno a pršelo, zvládli jsme si užít i krásy blízkých lesů. Okolí je jako stvořené k jízdám na odstrkovadle či prvním kole. Všude kolem jsou krásné rovné cesty uprostřed lesů. Kvůli chladnějšímu počasí méně odvážlivců než jindy využilo možnosti půjčování šlapadel a loděk. Naopak díky chladnějšímu a deštivému počasí si děti mohly více užít zábavu v loužích.

Veškerý program byl uzpůsobený tak, aby účastníci mohli začít se znakováním a aby jim gesta a znaky vešly co nejvíce pod kůži. Během dne bylo několik krátkých bloků znakování, kdy se rodiny učily znaky ke slovům, která děti často používají. Znakovalo se při písničkách, básničkách, pohádkách i při procházkách venku.

Večerní čas, byl vyhrazen na klidnější povídání o podpoře komunikace obecně. Každá rodina využila možnost hodiny individuálního povídání



s logopedkou. A to kdekoli – i venku při procházce a hraní v loužích.

Bylo krásné sledovat, jak je znakování pro děti přirozené. Znakuje se v místnosti, kde nejsou hračky, takže nejsou žádná velká rozptýlení. Znakování pracovníků i rodičů děti zaujme snad od prvního bloku. Nemálo dětí na konci pobytu odjíždělo s tím, že měly za sebou první pokusy o znaky.

Vlasta Spilková, poradkyně Rané péče Diakonie



JAK BYLO NA ZNAKOVACÍM KURZU

Se znakováním máme zkušenosti od března tohoto roku, díky poradkyni rané péče paní Dynterové (ze Střediska rané péče Sluníčko). Od té doby se Kačenka zvládla naučit a rozeznat přes 20 znaků.

Cítili jsme, že nám kurz pomůže rozšířit slovní zásobu, a naštěstí jsme se na něj dostali.

Slibovali jsme si od něj hlavně rozšíření slovní zásoby a možnost více komunikovat a ověřovat si, co by dcerka chtěla.

Dostali jsme mnohem víc, i když to může znít jako klišé. Sešla se skvělá skupina dětí i dospělých (rodičů i odborníků) a všichni měli pro ostatní pochopení.

Den naplňovaly znakovací lekce s dalšími slovíčky, písničkami, říkankami a pohádkami. Užili jsme si ale i večerní přednášky na téma znakování, logopedie s praktickými radami.

Skvělá byla i konzultace s logopedkou, takového pochopení a vysvětlení se nám ještě nedostalo. Prosím více takových odborníků (u nás ve městě je jich třeba nedostatek).

A nechyběl ani prostor na odpočinek, v lese, v místním pivovaru, v herně i v kaluži.

Jediné, co nám mohlo trochu kazit radost, bylo trochu deštivé a studené počasí, ale zas rostly houby. A mohli jsme si pořád zpívat a znakovat *Prší, prší*.

Můžeme říct, že jsme si odnesli mnoho cenných rad, nových slov a zkušeností, jak dále znakovat a zlepšovat se. A navázali i krásná přátelství, klidně bychom jeli znova, třeba na nějakou pokračovací lekci.

Ála Durdilová



NÁŠ TÝM — ZUZANA HAVELKOVÁ

Asi většinou znáte z konzultací u vás doma jen svou poradkyni, z prvního setkání si možná vybavujete ještě její kolegyni, z telefonu nebo při předávání pomůcek v kanceláři na Barrandově potkáváte naši koordinátorku, z mailového nebo telefonního poradenství k sociálně právní tematice naši specialistku na tento obor.

Rozhodly jsme se, že se vám budeme postupně trochu více představovat, abyste viděli, kdo za prací, která se k vám dostává prostřednictvím naší služby, stojí.

Začaly jsme představením Veroniky Strenkové a teď předává štafetu své pražské kolegyni Zuzaně Havelkové.

Zuzko, tvoje první zkušenost s ranou péčí byla za studií. V čem se lišila představa studentky/dobrovolnice od každodenní praxe, jak ji zažíváš v rodinách i v týmu?

Je to tak, do naší rané péče jsem mohla nakouknout,

už když jsem studovala, a to jak do kanceláře na Barrandově, tak do několika klientských rodin. Do dvou z nich jsem i po skončení praxe docházela a dál trávila čas s dětmi i celou rodinou. Moje role v rodině však byla úplně jiná. Trávila jsem s rodinou nebo se samotným dítětem třeba i celé odpoledne, a mohla jsem tak intenzivněji nahlédnout do toho, jak rodina žije nebo jak probíhá péče o dítětko s nějakým znevýhodněním. Jako poradkyně pracuji s větším počtem rodin, které mi umožňují nakouknout do svého života a setkávání probíhá v jiném tempu. Při praxi jsem si neuvědomovala, že práce poradkyně je vlastně hodně osamělá, že až na první konzultace je poradkyně v rodině vlastně sama a při každodenním záprahu se s kolegyněmi, které jsou zase převážně ve svých rodinách, často mívá. O společné setkávání ale hodně stojíme, a tak se snažíme hledat příležitosti, jak spolu být – a naštěstí se nám to dobře daří, řekla bych.



Než poradkyně vezme pomůcku na konzultaci, často ji sama nejprve otestuje.

Hodně pracuješ s rodinami, pro které není čeština rodným jazykem. Která témata jsou pro rodiny cizinců nejdůležitější? A co potřebuješ jako poradkyně?

Ano, je to pravda, už od začátku mám velké štěstí na rodiny, jejichž mateřským jazykem není čeština. S několika rodinami mluvím při konzultacích anglicky. Asi nejde úplně zobecnit to, co je pro tyto rodiny důležité. Záleží na mnoha faktorech – na tom, jak a jestli ovládají češtinu, jaké zázemí v Česku mají apod. Některé rodiny pak potřebují určitými procesy, třeba sháněním školky nebo zařizováním příspěvku na péči, provést detailněji. Rodiny z jiných zemí jsou i pro mne jedinečným obohacením – přinášejí často tipy na různé pomůcky, hračky nebo terapie, o kterých jsme v Česku třeba ještě neslyšeli. A co k této práci potřebuji? V kostce asi trochu víc času a trochu víc trpělivosti – a to hlavně se sebou a svými jazykovými dovednostmi.

Našla sis už v rané péči svou „parketu“, oblast, kterou máš chuť blíže prozkoumávat?

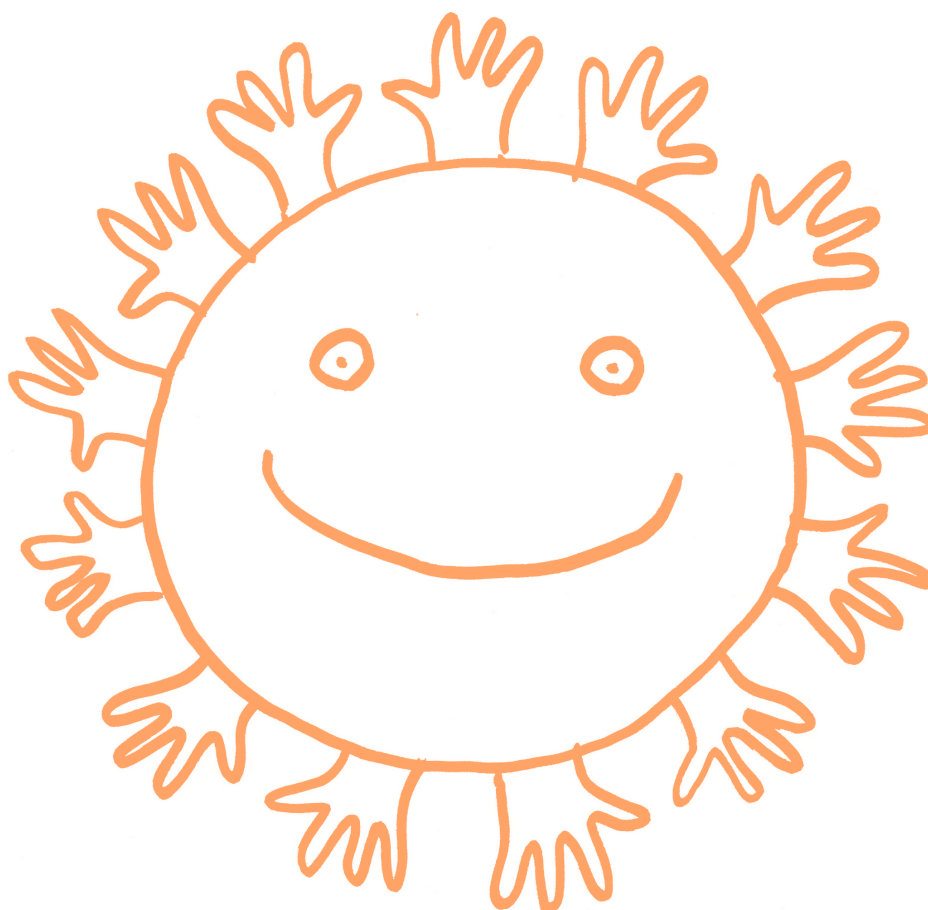
V rané péči řešíme s rodinami hromady a hromady zajímavých témat a musím říct, že procházím různý-

mi obdobími, kdy mě určitá témata nadchnou a zjišťuju si toho o nich víc a víc. Nejvíce se mě asi drží téma citlivosti na různé smyslové podněty – ať už jde třeba o ty sluchové nebo hmatové. Baví mě všimnout si projevů, kterými dáváme citlivost najevo, a zjišťovat, jaké aktivity nebo třeba pomůcky by mohly pomoci lepšímu žití s touto citlivostí. V poslední době jsem také posedlá vším zubařským – baví mě objevovat hračky a materiály, které by mohly pomoci dětem zbavit se strachu ze zubařského prostředí. Neméně zajímavé mi připadají způsoby, jakými je možné zajistit o něco hladší průběh ošetření.

A prozradíš nám, kam tě srdce táhne, když zrovna nejsi v práci?

Většinou odpočívám ráda aktivně – baví mě poznávat nové kouty naší země i zemí dalších. S tím se pojí učení se cizím jazykům nebo poslouchání rozličné hudby. I mezi konzultacemi si ráda „odfrknu“ na zajímavém pražském místě, kam bych se jindy asi vůbec nepodívala.

Ptala se Veronika Strenková, poradkyně rané péče



TĚHOTNEJ BUDHA

Svobodová Klára, nakladatelství Kosmas, 2021

Kniha Těhotnej Buddha je věnována všem rodičům, kteří od života dostali pár facek. Autorka Klára Svobodová v ní zachycuje průběh svých dvou těhotenství; první skončilo porodem mrtvé holčičky, druhé velmi předčasným porodem malé Serafínky, která si v důsledku toho do života nese sluchové postižení. Už z tohoto je jasné, že na jeden život je toho pěkná hromada malérů... Autorka si však v knížce nestěžuje, nenaříká, prostě jen rekapituluje, jak to celé bylo. Užívá k tomu syrový jazyk, který všechno, co se stalo, umocňuje a oživuje. K představě stačí krátký citát z doslovu: „Těhotenství je prý nejkrásnější období v životě ženy. Ale některý mámy dostanou hned napoprvý pěkně po hubě.“

Na necelých 150 stránkách společně s autorkou prožíváme živě obě její těhotenství, se všemi nečekanými zákrutami a překážkami. Stejně jako ona jsme chvíli smutní, chvíli našťvaní, cítíme beznaděj, strach, vztek, ale i velkou sílu nedat se a všemu, co přichází, čelit. Však i autorka samu sebe nazývá matkou bojovnicí...

Levely na cestě matky bojovnice:

Level 1: Naučit se přijímat rány.

Level 2: Stát se Buddhou. Když je všechno úplně v řiti, někdy se nedá dělat nic jiného než se zastavit a dechat.

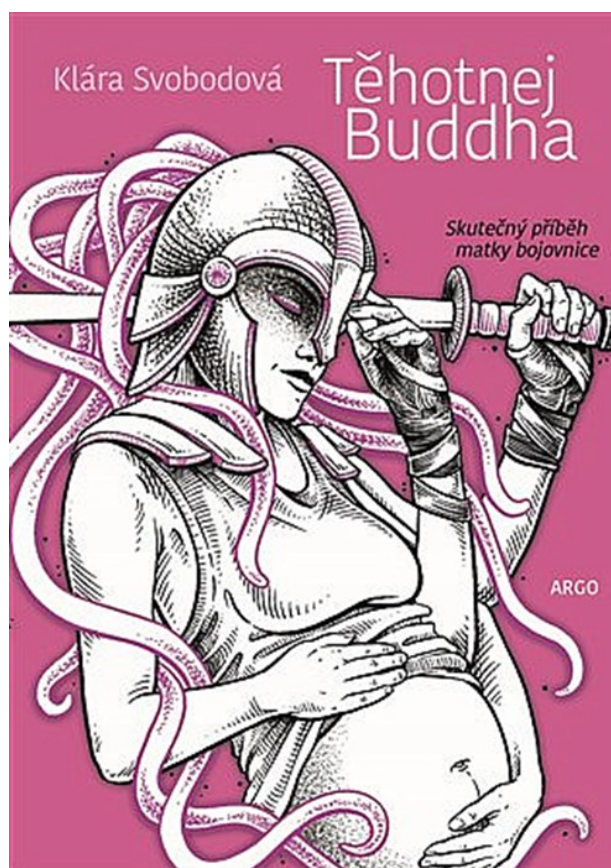
Level 3: Nepodělat se. Nenechat se ovládnout strachem. Jít do toho znovu, přestože vím, jak strašně se to může podělat.

Level 4: Nebát se říznout.

Level 5: Nenechat se ovládnout minulostí. To, že se to podělalo jednou, nemusí nutně znamenat, že se to musí podělat pokaždý.

Již v tuto chvíli se můžeme těšit na druhou knížku Kláry Svobodové, která by měla vyjít zanedlouho, za sledování stojí i její web www.spocklidem.cz. Nás v rané péči si získala hlavně její originální [znakovací videa](#).

Knížku jedním dechem přečetla a článek (s využitím textů knihy Těhotnej Buddha) sepsala Pavla Foster Skalová, poradkyně rané péče



NÁCVIK SEBEOSLUHY A SOCIÁLNÍCH DOVEDNOSTÍ PRO DĚTI S AUTISMEM

Jacobs, D. S.; Betts, D. E., nakladatelství Portál, 2013

Kniha anglických specialistů (ergoterapeutky D. S. Jacobs a pedagoga D. E. Bettse) je věnována dvěma na první pohled nesourodytým tématům. Při bližším promyšlení však pochopíme souvislost – sebeobsluha i sociální dovednosti (spolu s komunikační schopností) jsou základem pro co nejvíce samostatný a naplněný život osob s PAS.

Kniha stručně a jasně popisuje mnohé z potíží, s nimiž se rodiny s dětmi s autismem setkávají. Neostré vnímání vlastního těla, poruchy rovnováhy, oslabená jemná motorika, senzorycké obtíže a jiná specifika narušují nejen sebeprožívání dítěte, ale promítají se do vztahů ke světu.

Autoři s respektem k odlišnostem dětí s autismem zdůrazňují, že dítě a později dospělý bude žít ve většinovém světě a že je nutné je včas připravit. A že dítě či dospělý s autismem jsou součástí celku, nemají mít tedy mimořádná privilegia na úkor ostatních členů rodiny či společenství.

Zároveň potvrzují, že mnohé z dovedností je schopno naučit se i dítě s autismem, je však zapotřebí více času a trpělivosti a dovolit sobě i dítěti učení se chybou. Doporučují rodičům položit si jednoduchou otázku: „Budu schopen to dělat za něj, i když už mu bude osmnáct let?“

Kniha nabízí vedle teoretického vhledu i množství konkrétních nápadů, cvičení a doporučení pro rodiče i odborníky (učitele, asistenty apod.), jak je možné jednotlivá oslabení hravou formou zmírnit. **Podnětů najdete v knize mnoho, vybírám namátkou příklady na tlumení hladiny hluku.**

- Vypněte rádio či televizi vždy, pokud se nikdo nedívá a neposlouchá.
- Zaveďte si doma pravidlo, že kdokoli si přeje mluvit s jinou osobou, jde za ní do místnosti, kde se nachází, a nekřičí z pokoje do pokoje.
- Zvažte použití speciálních chráničů uší před hlukem (tzv. tlumítek – pozn. VS)
- Všimněte si síly vlastního hlasu a hlasu ostatních osob v místnosti, zejména dětí.
- Vyhněte se opakování pokynů či otázek. Děti s PAS potřebují obvykle více času, aby porozuměly mluvenému slovu. Dopřejte jim dostatek času. Jestliže opakujete sdělení rychle za sebou, je to, jako byste neustále mačkali vypínač počítače, a dítě je pak nuceno začínat proces porozumění znova a znova.

Myslím, že navrhovaná doporučení můžeme uplatnit při výchově vždy, i když třeba naše dítě není zvukově hypersensitivní. Knihu si můžete půjčit v naší knihovně.

Veronika Strenková, poradkyně rané péče



SOUROZENECKÉ KONSTALACE

Leman, Kevin, nakladatelství Portál, 1997

Konečně jsem se k té knize o prázdninách dostala, přečetla ji a první a poslední dojem je, že trochu pozdě...

Kniha Kevina Lemanova odráží dobu, v níž byla napsána (80. léta), a byť se sourozenecké vztahy a vztahy vůbec tak rychle nemění, tato kniha dokazuje, že některé knihy stárnou rychleji než jiné.

Ale abych případné čtenáře příliš neodradila. Nakonec (a i v průběhu čtení) jsem v ní našla pár postřehů, vodítek pro sebereflexi i práci s rodinami.

Nevzala jsem ji tedy „i s chlupama“, některé termíny – např. autoritativní výchova, reálná disciplína mi chlupy naopak ježily, jiné odlehčovací a sebezlehčující – „šašek Leman“, „štěně Kevin“, bych možná snáz zvládla na semináři než v knize, přesto věřím, že rodič, který aktuálně řeší, „jak to mezi/s těmi mými dětmi je“, v ní najde konkrétní tipy pro výchovu, dozví se, jak pořadí narození ovlivňuje partnerské vztahy i rodičovské postoje, a v epilogu dostane stručné shrnutí, se kterým je možné souhlasit.

Šest základních bodů obsahuje asi toto:

- Pořadí narození je důležité, ale není nejdůležitější pro další život člověka.
- Stejně důležité jsou způsoby jednání v rámci rodiny, prostředí, v němž dítě vyrůstá, jeho jedinečné dispozice.
- Každé pořadí narození má své silné i slabé stránky – na rodičích je, aby dětem pomohli rozvinout silné stránky a omezit dopad těch méně pozitivních.
- Žádné pořadí narození není lepší než jiné.
- Pořadí narození nepodává komplexní obraz osobnosti, je pouze jedním z ukazatelů.
- Poznání principů neposkytuje automaticky prostor pro změnu. Změnu může přinést až déletrvající práce na sobě.

Knihu si můžete půjčit u nás v knihovně, případně mě poučit o [modernější verzi](#), děkuji!

Veronika Strenková, poradkyně rané péče



NÁVŠTĚVA V DIC A MŠ HURBANOVA

Začátek léta se pro mne tentokrát nesl v duchu hlubšího poznávání míst, které některé naše rodiny moc dobře znají a my od nich, i když často pouze přeneseně. S několika kolegyněmi jsme proto zatoužily seznámit se s nimi na vlastní kůži! Po návštěvě Hornomlýnské, o které se taktéž můžete ve Zpravodaji dočíst, jsme měly možnost nakouknout na konci června i do Dětského integračního centra a mateřské školy Hurbanova.

A co že se to všechno (téměř) pod jednou střechou v Hurbanově ulici v Krči nachází?

Mateřská škola, speciálně pedagogické centrum, nestátní zdravotnické zařízení poskytující rehabilitační péči dětem z mateřské školy a dokonce i tréninková kavárna Café Start.

Společně s kolegyněmi jsme navštívily budovu MŠ. Mateřská škola má šest tříd. Dvě třídy jsou třídy speciální, zbývající třídy jsou třídy běžné, do kterých jsou zároveň integrovány děti se speciálními potřebami. Všechny třídy mají více pedagogických pracovníků než je tomu obvykle a i počty dětí jsou menší, obzvláště ve speciálních třídách. Zahlédly jsme i prostory bazénku, sauny nebo prostoru na cvičení,

který využívají dvě fyzioterapeutky k individuální terapii nebo skupinové rehabilitaci. V této mateřské škole neplatí spádovost – bydliště nehraje při přijímacím řízení roli. K zápisu se hlásí děti od 2 let, MŠ je soukromá, ale je zapsána v Rejstříku škol a školských zařízení. Ceny můžete najít na [webových stránkách mateřské školy](#).

A co mě v mateřské škole nejvíc zaujalo?

Musím se přiznat, že mě nadchla jedna ze speciálních tříd, která působila hodně příjemně – byla světlá, vzdušná a hlavně se přímo v prostředku třídy nacházel vstup na venkovní zahrádku. Tam se mohly děti rychle ze třídy přesunout a skákat na trampolíně, hrát si, vybíhat se anebo si prostě odpočinout na čerstvém vzduchu s pohledem do korun stromů.

V době, kdy jsme mateřskou školu navštívily, ji čekala velká změna ve vedení a spolu s tím i hromada plánů a úprav – např. modernizace vnitřních prostorů nebo přestavba venkovních zahrádek. Je vidět, že už se některé ze změn dějí a my tak držíme mateřské škole palce, ať se jí v novém kabátu dobře funguje.

Zuzana Havelková, poradkyně rané péče



NA NÁVŠTĚVĚ V HORNOMLÝNSKÉ

*Ráda bych vás, milí rodiče, seznámila s moc příjemným místem na pražském Chodově, které jsme měli možnost s několika kolegyněmi navštívit. Jedná se o organizaci **Hornomlýnská**, sídlící ve Filipově ulici – **můžete ji také znát jako centrum Filipovka**. Znáte? Že ne? Ráda Vás s ní seznámím!*

Hornomlýnská je organizace, která poskytuje dvě sociální služby: **odlehčovací službu, tzv. odlehčovačku, a osobní asistenci**. Obě dvě pracují s dětmi s postižením, kterým je od 3 do 18 let a jsou z Prahy (částečně také ze Středočeského kraje).

Prostory **odlehčovací služby** vypadají na první pohled třeba jako školka – spousta barev, hraček, houpačka, relaxační prostory, deky a vaky. A čím se tedy liší? Odlehčovací služba je sociální služba, která má primárně zajistit pečující odlehčení, relax, prostor pro jiné aktivity, než je péče o dítě. Může se jednat o pár hodin u zubaře, návštěvu ZOO pouze se sourozenci dítěte nebo o dovolenou. Zatím se zde však nabízí služba ambulantní, tedy taková, do které dítě nejčastěji rodič odvede a zase si ho ten samý den vy-

zvedne. Otevřeno má Hornomlýnská i o víkendech nebo prázdninách, tyto termíny jsou však často pořádně plné. Kdo zato shání odlehčení na všední dny, má téměř vyhráno! Okamžitá kapacita, tedy kolik dětí naráz může v centru být, je 8 dětí. Důležité je také vědět třeba to, že se za službu platí (zhruba 120 Kč/h) a že se tu nevaří – rodina donese vlastní jídlo, které pak personál dítěti podá. A pro koho služba není? To jsme nevypátraly. Báječní zaměstnanci Hornomlýnské se snaží službu poskytnout tam, kde je to potřeba, a i když není všechno růžové, snaží se cestu a řešení najít. Než se odlehčovače ozvete, je dobré mít trochu rozmyšlené, kdy a jak často byste ji chtěli využívat. Zároveň je dobré si nejdříve s dostatečným předstihem zajistit odlehčovačku a až potom dělat velké plány – abyste se pak nedivili, že už je v termínu perfektně naplánovaného výletu do hor v odlehčovače plno!

Více informací o odlehčovací službě v Hornomlýnské najdete zde: <http://www.hornomlynska.cz/socialni-sluzby-pro-deti-s-postizenim/odlehcovaci-sluzba/>



Osobní asistence je další službou, kterou nabízí Hornomlýnská. Je to **terénní služba**, což znamená, že za ní nikam nemusíte docházet, přijde k vám. Osobní asistenci zajišťují asistenti, kteří mají dětem dopomoci k uskutečnění toho, co jejich vrstevníci v tom samém věku běžně zvládají, ale jim se to kvůli jejich handicapu nedaří. Může jít třeba o pomoc při jedení, pohybu nebo v trávení volného času. Probíhá nejčastěji u dítěte doma, ale také ve škole, školce (pozor, není to samé jako asistent pedagoga, kterého doporučuje SPC nebo PPP a má ve škole jinou funkci!), na hřištích nebo při cestách. Na rozdíl od odlehčovačky je tady rodina spojena s jedním asistentem, který za dítětem dochází, což má své pozitivní i negativní stránky. Shánění vhodného asistenta bývá často proces na hodně dlouhou dobu. Napadá vás také otázka, jestli je možné tuto dobu nějak ovlivnit? I nás napadala. Ano, ovlivnit ji může rodina především svými (především časovými) požadavky. Po-

kud hledá asistenci na každé úterý od 14:15 do 18:15, bude shánění o dost obtížnější, než když bude hledat asistenta na zhruba 4 hodiny v jakýkoliv všední den odpoledne. I u osobní asistence je tedy lepší si nejprve zajistit službu a až poté zařizovat program sobě. Osobní asistenci rodina také hradí, a to obdobnou sumou jako u odlehčovací služby – zhruba 120 Kč/h.

Více informací o osobní asistenci v Hornomlýnské najdete zde: <http://www.hornomlynska.cz/socialni-sluzby-pro-deti-s-postizenim/sluzba-osobni-asistence/>

Pokud vás některá ze služeb zaujala, neváhejte Hornomlýnskou kontaktovat. Stejně jako u jiných služeb či terapií je i zde velkým tématem (zatím) téměř naplněná kapacita pracoviště. Aktuální informace i kontakt najdete na [webu Hornomlýnské](#).

Zuzana Havelková, poradkyně rané péče



S OBRÁZKY JDE VŠECHNO SNÁZ...

Reportáž ze školky, ve které se užívá podpora komunikace

S užíváním podpory komunikace má ledaskdo z vás zkušenosti z domova; možná s děťátkem znakujete, možná si vaše děti vybírají z fotek svačinek, možná společně vedete zážitkový deník, možná děláte něco úplně jiného – možností je celá řada!

Pojďme se ale podívat, jak využívají obrázkové podpory v jedné mateřské škole.

Se zavlekovskou mateřskou školou jsem v kontaktu již déle než rok; docházejí sem hned dvě holčičky z rodin, se kterými spolupracuji. Jedna má diagnózu autismu, druhá vývojové dysfázie. V důsledku toho to mají s mluvením mnohem složitější než ostatní

děti. Mají však zároveň velké štěstí, že všichni kolem nich hledají cesty, jak jim s komunikací pomoci.

Na začátku prázdnin jsem se sešla s vedoucí učitelkou **Pavlou Přerostovou** a asistentkou **Kateřinou Kloudovou**, abychom společně zrekapitulovaly, co všechno se za poslední rok v oblasti podpory komunikace událo, v čem pomůcky nejvíc pomáhají. Ukázalo se, že obrázky dobře fungují nejen pro holčičky, pro které byly vytvořeny. Využívají je i další děti, které mají z různých důvodů – třeba proto, že mají opožděný psychomotorický vývoj, jsou z odlišného jazykového prostředí nebo jsou prostě jen malinké – obtíže s komunikací.



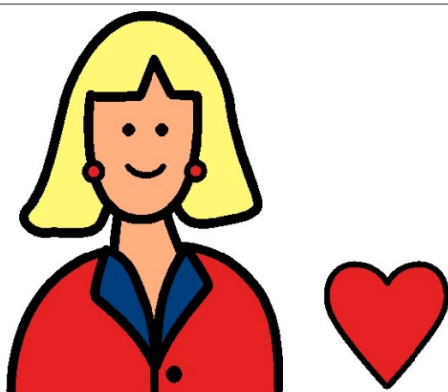
MŠ v Zavlekově na Klatovsku



vedoucí učitelka Pavla Přerostová a asistentka Kateřina Kloudová



A co konkrétně se ve školce využívá? Velmi oblíbené jsou básničky nebo písničky, ve kterých je text doprovázen obrázky. Jedna taková například umožnila holčičce s vývojovou dysfázií samostatně přednést básničku na besídce ke Dni matek; obrázky jí pomohly vybavit si a odříkat správně celý text.



MAMINKY JSEM MAZLÍČEK,



TATÍNKOVO ZLATO,



AŽ K NÁM NĚKDY PŘIJDETE,



ZEPTEJTE SE NA TO!

Obrázky mohou také pomoci zvýšit porozumění textu, zejména v případě, kdy se tam vyskytují pro děti neúplně běžná slova. Paní Přerostová hraje dětem na kytaru tramské písničky, a tak uvádí jako příklad pojmy „krčma“ či „trampi“ z písničky *Na Okoř je cesta*.



NA KONCI



TÉ CESTY



TRNITÉ, STOJÍ



KRČMA

JAKO



HRAD,



JAKO HRAD.



TRAMPI



SE TAM



SEŠLI,

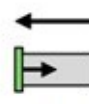


HLADOVÍ

A



SEŠLÍ,



ZAČALI



SOBĚ



NOTOVAT.

Holčičce s autismem zvyšuje užití symbolů porozumění situaci; paní asistentka uvádí příklad užití symbolu pro svačinu – holčička hned ví, co ji čeká, a ochotně jde rovnou ke stolečku. Ve chvílích únavy se zase může uklidnit tím, že si podle fotek vybere hračku, která jí pak pomůže překonat těžkou situaci.



Ve vypjatějších momentech dětem pomáhají symboly emocí, které usnadňují pochopení, co se s nimi právě v tuto chvíli děje.



Všichni se snaží, aby byly obrázkové pomůcky vždy dětem na očích a dospělým po ruce. Hned nad okénkem do kuchyně jsou umístěny symboly, které znázorňují celý průběh dne. Paní učitelka vypráví, jak moc pomohly chlapečkovi, který do Zavlekova přišel s celou rodinou z Ukrajiny. Vzhledem k tomu, že zpočátku ničemu nerozuměl, byl zmatený, divoký, špatně se zapojoval mezi děti, snažil se ze školky utíkat. Poté, co ho na průběh dne připravovaly paní učitelky pomocí symbolů, se jeho chování výrazně změnilo. Teď už rozuměl tomu, co se bude dít po svačince nebo kdy se jde na procházku. A symboly pro „spát“ a „jít domů“ si s sebou dokonce bral do postele – ty mu přinášely jistotu, že už pro něj přijde tatínek.



Zavlekovská školka však nestaví jen na obrázcích. Všichni se snaží do komunikace zapojovat i jednoduché znaky; paní učitelka říká, že je znát, že jsou pak jejich sdělení srozumitelnější a důraznější.

A jak to bude dál?

S oběma klientskými rodinami jsem se domluvila, že těžiště další spolupráce bude právě ve školce. Hledáme tedy společně další cesty a možnosti, jak podporu komunikace nadále rozvíjet. Paní asistentka zakládá pro holčičku s autismem zážitkový deník, do komunikace s holčičkou s autismem se budou postupně zapojovat další fotky, například paní učitelky a paní asistentky.

Další využití najdou i symboly – ty se budou užívat například k tomu, aby byly děti připraveny na různé mimořádné situace, jako je návštěva divadla, příchod Mikuláše nebo třeba masopust. A určitě přibudou další písničky a básničky.

O své zkušenosti se podělila Pavla Foster Skalová, poradkyně rané péče

BENECYKL SE ZIMNÍ VÝBAVOU

Víte o tom, že Raná péče nabízí v Pomůckovně ke kočárku Benecykl kromě letní verze i jeho variantu na sněh? Můžete si půjčit set, jímž se promění tento kočárek (menší i větší) na vozítko na lyžích či je dokonce možné si půjčit i set s tyčemi, díky němuž můžete vyrazit s Benecyklem na lyže. Dle velikosti dítěte, které si za zády vezete, to chce mít dostatečně silného tahouna a můžete vyrazit.

My jsme tuto možnost vyzkoušeli, protože jsme chtěli jet na lyže všichni společně a našemu synovi dopřát nějaký nový zážitek. Dlouze jsme přemýšleli, kam z Prahy rozumně vyrazit, aby byl terén co nejrovnější a abych se já jako tahounka moc nesesdřela. Volba padla na Jizerské hory. Z infocentra Jizerské magistrály nám byly i doporučeny trasy (je dobré si je zjišťovat před výletem, dostanete aktuální zprávu dle sněhových podmínek).

Náš den D, kdy se sešel doma půjčený Benecykl a zdraví členové výletu, vyšel zrovna na den, kdy bylo poměrně ošklivo, a z Prahy jsme vyrazili za deště. Ještě v Liberci přšelo, což nám zajistilo vesměs hladký příjezd až do Bedřichova, kde už pěkně chumelilo. Hlavní parkoviště bylo dle očekávání plné, na ZTP místo jsme byli posláni kamsi nahoru k Hájence po zasněžené cestě. Naštěstí nás nechali zaparkovat u jiné chalupy, protože mezi hrabajícími auty bychom k Hájence nevyjeli. Parkovali jsme tak luxusně přímo nad bedřichovským stadionem.

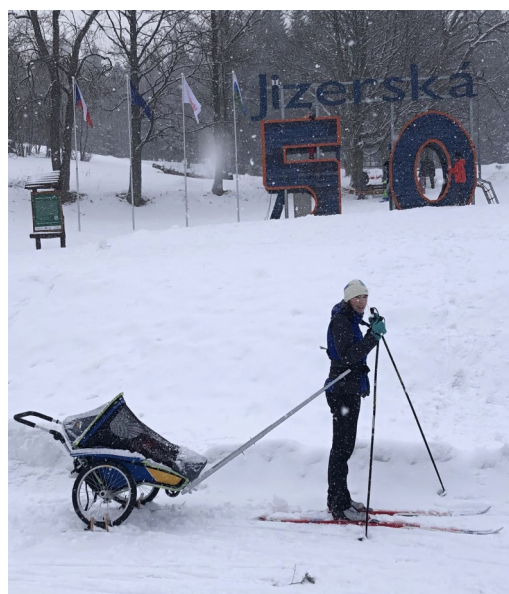
Stačilo tedy „jen“ zateplit syna v Benecyklu (ač je mu skoro sedm, poskládal se do malé verze kočárku a dvě hodiny v něm v pohodě vydržel), dokončit už z domova připravenou proměnu kočárku v zimní verzi s lyžičkami (i malý kočár s tyčemi nám zabral velký kufr auta), nasoukat se do potahu, vše vhodně seštelovat a hurá do vánice. Sjezd na stadion šel kupodivu dobře. Tyče drží vozítko v konstantní vzdálenosti, malé postrčení jsem vnímala jen při zabrzdění, jinak se mi z kopce jelo dobře. Jsem zvyklá „bruslit“, to jde s vozítkem v zádech o poznání hůř. Vozík se trochu pohupuje, ale synovi to nevadilo. Do kopce je zátež v zádech dost znát. Syn mi to dával najevo svým hlasitým pokřikováním – mami, proč zase stojíme, to mě nebaví, nic nevidím (sněžilo opravdu dost). Chvillemi jsem měla chuť ho vysadit do závěje, ale nakonec jsme si všichni na zátěž i podmínky nějak zvykli a po návratu zpět do Bedřichova dokonce vylezlo

sluníčko. Syna jsme vysadili do čerstvého sněhu stavět sněhuláky a my s dcerou jsme si ještě zakroužily na stadionu.



Po odložení celého postroje jsem měla dojem, že na lyžích létám, příjemný zážitek na závěr výletu. Na doplnění energie se hodí stánek s občerstvením dole pod stadionem u točny autobusu. Mají tam mimo jiné moc dobré pečivo z místních pekáren.

Pokud máte tedy doma tahouna siláka, neváhejte si Benecykl s lyžařským setem půjčit, budete mít nový zážitek, a pokud vyrazíte do Jizerek, dojezd na stadion je z kopce dolů, takže závěrečný dojem bude určitě pozitivní.



Klára Fůsková

LÁTKOVÉ PLENY

Jsem maminka pětileté holčičky s postižením a celých pět let je dcera na plenkách. Nikdy jsem nad látkovými nepřemýšlela, ani jsem je neměla možnost vyzkoušet. Od dceřiných tří let mi naše dětská lékařka vypisuje poukaz na plenky, vždy na dobu tří měsíců.

Dokud měla Karolínka maximálně 15-17 kg, nebyl žádný problém, našla jsem plenky, které jí vyhovovaly, ale s přibývajícím kily nastal problém. Naše značka plen vyrábí pouze plenky velikosti 6, což sice vyhovuje dané hmotnosti, ale už tlačily velikostně, případně neseděly na délku a občas byla Karolínka ráno promočená.

Snažila jsem se s vedoucím lékárny najít vhodnou alternativu, ale zdravotní plenky, které jsme vyzkoušeli, byly otřesné. Neelastické, se dvěma lepícími proužky, které měla Karolínka věčně roztrhlé nebo zaříznuté v kůži, byly obrovské, prostě nepraktické. Ale musela jsem se s nimi nějakým způsobem sžít. Dalším problémem, který jsem řešila, bylo to, že naše město mi v rámci šetření nevydalo známku na popelnici, takže jsem musela odpad házet k sousedům a uvědomila jsem si, že kvůli větším plenám toho odpadu mám o hodně víc.

Před několika týdny jsem pátrala na internetu po koši na plenky – kvůli zápachu a místu v koši na odpadky. Než bych objednala první, který se mi z hlediska líbil, prohlížela jsem si různé recenze a videa, abych vybrala ten správný. Na konci každého videa byl záběr, jak vyndávají pytel, který byl přeplněný použitými plenami, a já si uvědomila, jak obrovské

množství odpadu produkujeme. Zabrala jsem se do pátrání na internetu a na mysl mi přišly látkové plenky. Netušila jsem, že se vyrábějí i plenkové kalhotky pro větší děti a dokonce i dospělé. Objevila jsem webovou stránku Bobánek.cz, která nabízela veškeré druhy kalhotek, vkládacích plen, separačních ubrousků i různých pytlíků na použité plenky. Hned jsem našla správnou velikost, což v našem případě bylo dětské XL, do toho XL vkládací plenky a separační ubrousky. Vše jsem objednala s tím, že to musím vyzkoušet.

Za pár dní jsem dostala balík. Nejen, že kalhotky byly i ve skutečnosti opravdu krásné, vybrala jsem holčičí vzor, také jsem si oddychla, že opravdu budou velikostně sedět. Vyzkoušela jsem je, ani jednou neměla Karolínka nějaké potničky, zarudnutí ani nic podobného. Musela jsem je jen častěji měnit a přepírat. Na látkové plenkové kalhotky si Karolínka rychle zvykla a já také. Během té doby, co je používáme, jsem tedy objevila i jednorázové, které nám sedí a proplácí je pojišťovna, ale používám je jen na cesty k lékařům, na rehabilitacích a podobně, ale doma a ven na procházky jediné látkové.

Na to, abych je mohla krásně střídat, nemusím mít nějaké zásoby. Vystačíme si se třemi kalhotkami a přibližně 14 – 20 vkládacími plenami. Jediné, co mě mrzí, je to, že jsem s tím nezačala dřív. Jakmile Karolínka z kalhotek vyrostе, dokoupím jen větší, což už budou pro menší dospělé.

Petra Kopová



KONVIČKOVÁNÍ

Naše tříapůlletá dceruška s Downovým syndromem trpěla téměř celoročně zahleněním, které se s příchodem zimy zhoršovalo a několikrát ročně skončilo bakteriální infekcí. Letos jsme vytáhli do boje proti rýmě s konvičkou na proplachování nosu. Tato pomůcka se nám velmi osvědčila a rádi bychom povzbudili všechny, kteří ji neznají nebo s jejím použitím váhají.

Jedná se malou **konvičku ve tvaru rohu**, vyrobenou z nezávadného plastu, která se naplní vlažnou vodou, do níž se přimíchá běžná sůl v množství jedné odměrky, která je ke konvičce přiložena. Tento roztok o koncentraci roztoku fyziologického se vlije nejprve do jedné a pak do druhé nosní dírky. Průplach velmi účinně očistí sliznice od přilnutého hleny. Voda se sekretem odteče skrze otvor v nosní přepážce druhou nosní dírku, případně se lehce vysmrká. Ke stejnému účelu se používají spreje s mořskou vodou, rozdíl je v tom, že při použití konvičky je hlen vystaven působení mnohem většího množství slané vody, která nosní sekret nejen navlhčí, ale opravdu spláchne. Nesrovnatelně příjemnější je také užití vody o teplotě lidského těla a absence „rázu“, který se projevuje při vstřiku ze spreje. Zpočátku je možno zažívat nepatrně zvláštní pocit, když voda protéká nosem, něco jako velmi mírný tlak nebo šimrání, ale slaná voda sliznice nijak nedráždí ani nevysouší a úleva od zahlenění je okamžitá.

Způsob použití konvičky je velmi dobře popsán a zdokumentován na internetu, včetně videí a odpovědních poraden, takže dodáváme jen **několik**

posřehů z naší praxe konvičkování s malým dítětem:

1) Pro zavádění nálevky konvičky dceři do nosu se mi osvědčilo držet konvičku blíže k hrdlu, trochu jako tužku, omezí se tím opakované „trefování se“ do nosní dírky, které může být nepříjemné.

2) Je vhodné, zejména ze začátku, počítat s politím oblečení, takže konvičujeme, když je dcera svlečená a/nebo zabalená do osušky, případně má na sobě tričko, které pak dám usušit, nebo během dne s nepromokavým bryndáčkem. (I tak nám voda teče do rukávů a podobně.)

3) Je dobré si metodu nejprve zkusit na sobě a zažít si, jaké to je. Není třeba hned kupovat konvičku pro dospělé, nádobku lze omýt horkou vodou, mýt v myčce a případně i vyvařit. Pomoci příkladem mohou i starší sourozenci.

4) Je dobré brát metodu s lehkostí. Voda vléváná do nosu, která vytéká druhou dírku, vypadá ohromně legračně, a když je nos propláchnutý, teče úplně čistá, takže se například dá chytat do kelímku.

Ačkoliv zatím ještě neudeřila hlavní rýmová sezóna, už teď vidíme veliký rozdíl oproti minulým letům. Dcera mnohem lépe dýchá nosem, konvičkování zvládne i zadní rýmu, takže v ní nic neublá a nechřčí. Vysmrkáváním slané vody se naučila krásně smrkat i bez ní, takže se s hlenem vypořádá i bez léků a kapek a po bakteriální infekci není ani stopy.

Přejeme hodně úspěchů těm, kdo se do konvičkování pustí, a všem hodně zdraví!

Marie Beslon



NEVŠEDNÍ ŠEĎ

Když k nám přijdou noví hosté na návštěvu, snad každý se dříve či později zeptá. Vy ještě něco stavíte?

Po bytě máme totiž rozesté větší či menší bloky a jiné tvary šedého tvrzeného polystyrenu. My jsme tuto obyčejnou hmotu povýšili na ergoterapeutické pomůcky pro našeho syna. Doma se pohybuje po čtyřech po zemi. A jak rostl, potřeboval podložku pod nohy, přiměřeně vysoké sedátko, aby seděl obkročmo kvůli kyčlím, „pódium“ neboli širokou pracovní plochu, u níž může klečet a hrát si, schůdky na trénování nakračování...

Shánět vybavení odpovídajících parametrů je nejen finančně náročné, ale též vesměs nemožné. Začali jsme si ho tedy vyrábět právě z tvrzeného polystyre-

nu. Nařežeme polystyrenové desky do odpovídajících tvarů a velikostí, slepíme je lepicí pěnou, případně opatříme protiskluzovou podložkou a je hotovo. Když syn povyroste, přilepí se další vrstva či se slepí rovnou dva bloky k sobě... Naším vrcholným výrobkem je oblouk. Vyrobit ho je už „vyšší dívčí“. Synův tatínek s dědou žhaví v dílně drát upevněný na jakémsi „stojanostolečku“ a řezou slepené vrstvy do požadovaných tvarů. Povrch je zprvu trochu krabátý, ale když se pomůcka pravidelně používá, hrany se změkčí, takže po úvodních nesmělých pokusech hranoly něčím obšít zůstáváme u syrového polystyrenu v moderním provedení v barvě betonové stěrky.

Klára Fůsková



FARMA

Malý Jiřík se učí poznávat zvířata, a co mají ráda, kde žijí. Současně se zkouší orientovat na velké ploše a zapojovat přitom obě ruce v různých směrech, soustředit se a přitom si hrát a užívat s rodiči zábavu.

Maminka mu vyrobila z kartonu a zalaminovaných obrázků zvířat na suchý zip parádní hru, která ho moc baví.

Díky za nápad a sdílení *Denise Kroc*.



MOŠTOVÁNÍ

Na straně [13-15](#) najdete reportáž ze školky, která podporuje komunikační dovednosti dětí prostřednictvím celé řady obrázkových pomůcek. Jednou z nich je i postup moštování, o který bychom se s vámi rádi podělili.



JAK

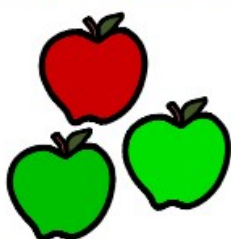
SE VYRÁBÍ



JABLKOVÝ



MOŠT?



NEJPRVE

JABLKA



SESBÍRÁME

DO



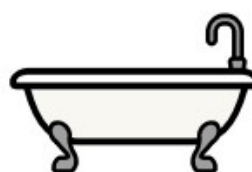
KOŠÍKU.



POTOM JE

VYSYPEME

DO



KÁDĚ

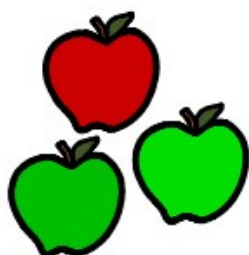
A



POŘÁDNĚ

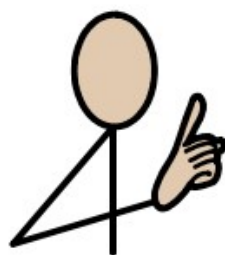


UMYJEME.

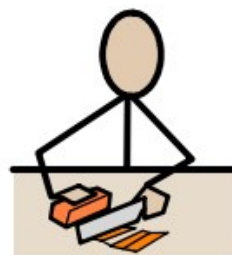


JABLKA

SE



MUSÍ



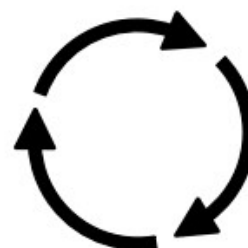
ROZKRÁJET

NA



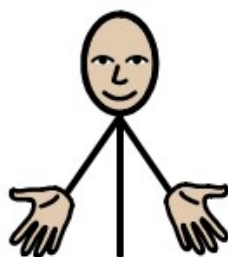
KOUSKY

A POTOM JEŠTĚ



ROZEMLÍT.

K



TOMU

POTŘEBUJEME



DRTIČKU.



JABLKOVOU



KAŠI



POŘÁDNĚ



VYMAČKÁME V



LISU.



A UŽ

TEČE



JABLKOVÁ



ŠTÁVA,



KTERÉ SE

ŘÍKÁ



MOŠT.



MOŠT

VYPIJEME.

JE



MOC



DOBRÝ

A



ZDRAVÝ!

Obrazový návod připravila pomocí programu Symwriter Pavla Foster Skalová, poradkyně rané péče

Copyright © říjen 2022 Raná péče Diakonie
All rights reserved.

Redakční práce: Alice Pexiederová

Sazba: Lucie Černíková

Ilustrace: Martin Rybář

Autorka postavičky z titulní

stránky: Galina Miklínová

Pracoviště Rané péče Diakonie:

Machatého 683/10, Praha 5

Domažlická 1159/9, Praha 3

Mírové nám. 19, Horažďovice

Pod tratí 232, 415 01 Teplice

Kontakt:

tel: 235 518 392

e-mail: info@rana-pece.cz

www.rana-pece.cz

www.facebook.com/RanaPeceDiakonie

www.instagram.com/rana_pece_diakonie



Jsme součástí **Diakonie ČCE - Střediska celostátních programů a služeb**

Čajkovského 1640/8

130 00 Praha 3

www.scps.diakonie.cz

Ředitel: David Michal

Vedoucí rané péče:
Mgr. Anna Slováčková

Koordinátorka:
Petra Dušánková

Poradkyně rané péče:
Mgr. Barbora Jiráková
Mgr. Alena Kunová
Mgr. Pavla Foster Skalová
Mgr. Veronika Strenková
Bc. Alice Pexiederová
Bc. Monika Menclová, DiS
Mgr. Zuzana Havelková
Mgr. Adéla Závorková
Bc. Alexandra Chomiszaková
Mgr. Vlasta Spilková
Mgr. Kateřina Cingl
Mgr. Eva Vedralová
PhDr. Kateřina Štinglová
Bc. Sabina Havrilčová
Bc. Daniela Horáčková
Bc. Jana Javorská
Mgr. Pavla Těhníková (na RD)
Mgr. Ewa Svoboda (na RD)
Bc. Barbora Kremlová (na RD)

Sociální pracovnice:
Mgr. Lucie Černíková

Děkujeme paní **Jitce Rohanové** za první korektury textů a **všem statečným přispěvatelům** za chuť se s námi podělit o své zkušenosti.

**NEMÁTE-LI ZÁJEM ZPRAVODAJ DOSTÁVAT, NAPIŠTE PROSÍM VÁŠ POŽADAVEK
NA INFO@RANA-PECE.CZ.**