

Pečujeme doma

Vaše reakce
na článek:

**Otázky kolem
paliativní sedace**

Strana 3

Marcela Šabatová: Když neodpovídám, můžeš vyvodit, že nejsem v duchovní pohodě

Smutné a úžasné zároveň



Ještě v květnu 2021 si z potíží dokázali dělat legraci. Doma na balkoně se psem Samem.

Marcela Šabatová se narodila v Brně-Žabovřeskách a žije zde stále. Jen se přestěhovala do jiné ulice poblíž svého původního domova. Po dvou letech od jejího narození přišla na svět mladší sestra, která před dvaceti lety zemřela. Rodiče Marcely Šabatové byli v sedmdesátých letech zatčeni pro trestný čin *podvracení republiky*, tatínek na rok, maminka na dva. Po návratu z vězení její tatínek náhle zemřel, dodnes není zcela jasné, zda šlo o přirozené úmrtí, o sebevraždu, nebo vraždu. Prezident Ludvík Svoboda udělil její matce milost. V roce 1981 pak matka obdržela vystěhovalecký pas a odešla do Francie, v Paříži se podruhé provdala za známého historika Jana Tesaře. Po roce 1992 začala jezdit do Československa, nyní už několik let žije v Brně.

Náš rozhovor

Vzhledem k rodinným podmínkám a politickým okolnostem nemohla Marcela Šabatová studovat vysokou školu, nebyla přijata ani na třetí pokus. Bylo jí alespoň dovoleno, aby vystudovala střední knihovnickou školu. V knihovně pak působila téměř dvacet let, poté se stala redaktorkou nakladatelství Doplněk, které v roce 1991 založil její manžel Jan Šabata. A v této funkci působí dodnes. Jen namátkou uvádím některé knižní tituly, které Doplněk nedávno vydal, *Jurkovič, Brno a Vesna* Mileny Flodrové nebo *Naším snem byla Kanada*, kterou napsala Eva Židková.

Marcela Šabatová je podruhé vdaná, s manželem Janem Šabatou mají dohromady pět dětí a jedenáct vnoučat.

Marcelo, známe se léta. V brněnském nakladatelství Doplněk, které jsi vedla s Janem, jsem před dvaceti lety vydala svoji prvotinu *Barman rytířem čestné legie*, moc ráda na tu dobu vzpomínám, na naše setkání. Od té doby se mnohé změnilo.

Janovo zdraví se zhoršilo, v mládí ho postihla roztroušená skleróza, v době, kdy lékaři byli ještě bezmocní. Převážně jsi o něho pečovala doma a sama. Pokud se nemýlím, pečujš stále, spolu se širší rodinou jsi pro něj vytvořila most do světa zdravých.

Milá Ladko, když jsme připravovali k vydání tvoji knihu, byl můj muž ještě plný sil. Je ovšem pravda, že krátce předtím se u něj začaly objevovat různé problémy, se kterými si lékaři nevěděli rady. Posílali si jej mezi sebou – od ortopeda k neurologovi a zpátky. Jedna doktorka dokonce tvrdila, že Honzíkovi tlačí klíční kost na nervy a že by se měla odoperovat, aby potíže přestaly! Honzík k ní přestal chodit a jeho sestra Hanička mu sjednala schůzku s vynikajícím pražským neurologem, který hned poznal, co je příčinou rozděleného vidění i obtížného chůze. Následná vyšetření pak „roztroušenku“ jen potvrdila. Neurolog navíc po důkladné diagnóze konstatoval, že manžel má nemoc už víc než 20 let, tedy od svých 28. Dnes je Honzíkovi 70. Odkázán na péči jiných, zpočátku tedy hlavně na moji, je posledních šest, letos vlastně už sedm let.

Výrazné zhoršení nastalo, když jsem si zlomila pravou ruku a při komplikované zlomenině jsem se nemohla o Honzika starat, respektive mu pomáhat. Nejprve mě zastala nejmladší dcera, pak se Honzík shodou okolností ocitl na 14 dní v nemocnici. Vedoucí lékařka mu před propuštěním prostřednictvím své někdejší spolužačky domluvila pobyt v rehabilitačním ústavu. Ústav má dobrou pověst, a tak jsme doufali, že v něm Honzík trochu postaví na nohy. Opak byl bohužel pravdou – když do něj nastupoval, ještě trochu chodil, byt' s pomocí lidí a chodítka, po dvou měsících byl v podstatě ležák.

To byla nepochybně citelná změna dosavadního života, nejen tvého, ale i celé rodiny, děti...

Vůbec jsem si nevěděla rady. Bylo mi jasné, že s rukou, kterou jsem ještě stále nesměla zatěžovat, to nezvládnou. Naštěstí děti mě nenechaly ve štýchu, syn zajistil pomoc asistenční služby a s ní jsme si už poradili. Dovednosti se ovšem mému muži již nevrátily tam, kde jsme před mým úrazem skončili. A postupně se vytrácely i další.

Pečování, jak ví každý, kdo se někdy o svého blízkého staral, je náročné fyzicky (což obnášelo věčně bolavá záda) i psychicky. Nakonec jsem skončila v péči psychiatrů a začala brát antidepressiva. Nedokázala jsem bez nich spát – a když jsem nějakou dobu spala jen čtyři až pět hodin denně, scházely mi při pečování už trpělivost i síly. Můj muž ode mne v té době očekával vlnější zacházení. Nechápal, že naprosto vyčerpaná už ze sebe laskavost vydolují jen těžko.

V péči psychiatrů jsem stále a stále beru antidepressiva.

S Honzíkem máme pět dětí. Necelý rok po mém úrazu se domluvily, že si každý z nich vezme na starost jeden víkend v měsíci, a pak se tu střídaly. Byla velká úleva, že na pomáhání nejsem jen s asistenty, a také jsem se tím dostala nejen do blízkosti svých milých, ale když tu byl o víkendu jeden ze synů, občas jsem se mohla i vydat na výlet, což mi přinášelo velkou potěchu a úlevu.

A dnešní situace?

Domácí péči už jsem přestávala zvládat, stále častěji jsem musela volat na pomoc

hodného souseda z protějšího domu, protože ani ve dvou (tedy já s pečovatelkou) jsme někdy nemohly Honzíkovi dostat z postele. Přitom jsem nechtěla, aby v ní ležel celé odpoledne (ráno a dopoledne měl sil víc a vstávání nebyl problém). Soused vždy mával rukou nad mými díky, ale když jsem ho potřebovala i dvakrát týdně, bylo mi trapně.

Od září 2022 žije můj muž v Betanii, Domě důstojného stáří. Přihlášku v ní měl už několik let, a protože se jim uvolnilo místo, po rodinné poradě jsme se rozhodli, že nabídku k trvalému pobytu nemůžeme odmítnout. Mohlo by trvat i několik let, než by přišla další. Zpočátku se tam Honzíkovi nelíbilo, byl zmatený, dokonce se v jednom z prvních týdnů zmínil o tom, že se musí domluvit s dětmi, kdy půjde domů! Nyní se s tavním životem smířil. Osazenstvo Betanie je vesměs mladé, laskavé, v téměř každé denní službě pracuje nejméně jeden muž, který přesuny a péči o manžela zvládá sám nebo s drobnou výpomocí sestřičky. Někdy je s nimi i legrace a vždy jsou opravdu hodní.

Pokračování na straně 4

Anonce

Strana 2
Co jsme my, budete i vy

Není to prudce původní téma, ale v názorech lidí se odráží stále. A dumají o něm i ti nejmenší, co rozum berou ve školních lavicích.

Strana 3
Putovní výstava s názvem Místa doma

Veřejnost pečovatelky často vnímá jako ty, které rozvázají obědy a chodí lidem nakupovat. Ale jak je to ve skutečnosti?

Strana 6
Znáte možnosti péče doma?

Mnozí by o léčení v domácím prostředí stáli, ale bojí se ho. Možná i proto, že neznají všechny možnosti.

Strana 10
Obložený chlebiček mezi palcem a ukazováčkem

Jak držet obložený chlebiček? Nedbale, sebejistě a distingovaně. To jest mezi palcem a ukazováčkem. Ale je to nepochybně umění!

Sloupek Ivana Jergla

Co jsme my, budete i vy



Už školou povinný vnuk se mě bezelstně zeptal: „Dědo, k čemu jsou starý lidé, když už nemůžou nic dělat?“ „Někteří toho moc dělat nemůžou, ale ve svém životě udělali hodně věcí, abys měl třeba kde bydlet s rodiči, kam chodit do školy, kde si hrát na hřišti. Ledacos vědí a můžou ti poradit.“ Zakroutil hlavou: „Ale na to mám počítač.“ „Kdo ti povídá pohádky, čte, hraje s tebou? Člověče, nezlob se a utěš tě, když se rozbereš po pádu z koleček?“ „Babička.“ „No, vidíš. My staří, i když často brbláme nad svými potížemi, jsme na spoustu užitečných věcí. Pamatujeme taky události, které se nedočeš ani v těch nejlepších učebnicích dějepisu.“

Na nás na všechny denně, čtyřicet hodin denně, útočí manipulující média, klamavé reklamy zneužívající principy psychologie. Podněcují, abychom si užívali, radovali se, protože život je přece jeden nepřetržitý mejdan v jásavých barvách jako na billboardu cestovní kanceláře. Na všechny slasti máme právo a mnozí rodiče nechtějí peněz, aby potomkům jich umožnili co nejvíce. Vzpomínám si, že během mého pobytu v rehabilitačním ústavu mě navštívila mladší sestra s kamarádkou, obě už v druhém ročníku gymnázia, a ona kamarádka, vidouc různě postižené klienty, se s obavou zeptala: neudělají mi nic? Nevím, zda předmět občanské výchovy na školách obsahuje taky něco víc o stáří a konci života, zda se chodí na exkurze do domovů důchodců a ústavů pro zdravotně postižené. Ne že jen přijdou ti nejmenší zaspávat a zatančit. Myslím, že by měli dospívající ve vhodném věku procházet ne v šokujícím, ale přiměřeném rozsahu „zážitkovými akcemi“ ve zmíněných zařízeních. Ne každý má možnost poznat v rodině, jak to chodí, když už člověk nechodí a potřebuje pomoc slovem i podáním pomocné ruky.

Mohl by to třeba organizovat Červený kříž nebo přímo domovy seniorů jako dny otevřených dveří. Byla by to užitečná a kultivující protiváha ke konzumnímu mejdanu mladých let.

IVAN JERGL

Z blogů

Upozornění: Jaký máte nárok na léčbu při covidu-19

Národní rada osob se zdravotním postižením ČR (NRZP ČR) upozorňuje, že čeští pacienti nejsou dobře informováni o tom, co dělat, mají-li příznaky covidu-19 nebo již mají pozitivní test. Riziková pacienta, tedy seniory a občany trpící některou z chronických nemocí, jsou vážným průběhem covidu stále nejvíce ohroženi.

V současné době dominuje pandemii tzv. varianta omicron, která má mírnější průběh. Pro zdravé občany nepředstavuje velké riziko závažného průběhu a hospitalizace. Avšak pro osoby starší 65 let a pro rizikové pacienty se pravděpodobnost hospitalizace pro toto onemocnění zvyšuje až pětkrát. Ještě dramatičtější je zvýšení rizika úmrtí, které je u osob starších 65 let dokonce šedesátkrát vyšší než u pacientů do 30 let. Je samozřejmě skvělé, že všechna limitující opatření byla již odstraněna, ale možná právě proto by měli být riziková pacienta obezřetní. Bohužel, mnozí z nás ani nevědí, že mezi rizikové pacienty patří. Navíc informovanost o tom, kdo jsou riziková pacienta a jakým způsobem se mohou dostat k účinné léčbě, je stále velmi malá.

Předseda NRZP ČR Václav Krása vysvětluje: „Jako riziková pacienta jsou označováni lidé s cukrovkou, chorobami srdce a cév, plíc nebo ledvin, onkologičtí pacienti, lidé s imunodeficiencemi a obecně osoby ve věku nad 65 let.“ A pokračuje: „Stále vnímáme určitý strach občanů z nedostupnosti instrukcí jak postupovat v případě nákazy. Považujeme proto za důležité poskytnout široké veřejnosti jednoduchý návod, co dělat a jak se chránit. Nejdůležitější je vědět, že pokud máte příznaky covidu, například kašel, bolest v krku, rýmu, ztrátu čichu a podobně, je důležité provést si antigenní test. Pokud je pozitivní, kontaktujte ihned svého praktického lékaře, který vám může předepsat antivirotika.“ vysvětluje a dodává: „Hraje se ale o čas. Léčba antivirotiky, které nedovolí viru se ve vašem těle rozmnožit, je účinná, pouze pokud se podá co nejdříve, ideálně do tří a maximálně do pěti dnů od prvních příznaků. Radím tedy všem – nečekejte s příznaky několik dnů, než si uděláte test. Jste-li pozitivní na covid, kontaktujte okamžitě svého praktického lékaře. Díky rychlému postupu můžete získat léčbu, která vás ochrání před hospitalizací. K prokázání positivity vám stačí pouze antigenní test.“

Antivirotika neboli antivirotické léky je skupina léků, která umí účinně zablokovat schopnost viru množit se. Pokud virus není schopen se množit, nemůže v lidském těle vyvolat vysokou virovou „nálož“, která by mohla způsobit závažný průběh onemocnění. I pacient s oslabenou imunitou má tedy šanci, že jeho imunitní systém se s nízkou náloží viru vyrovná a potlačí jej. Cílem je chránit se před těžkou formou onemocnění a minimalizovat pravděpodobnost hospitalizace.

V současné době je v České republice dostupný léčivý přípravek Paxlovid, který je jediné registrované antivirotikum k léčbě covidu ve formě tablet a podává se v domácím prostředí. Dále je dostupný registrovaný léčivý přípravek Veklury ve formě infuzí, třetím dostupným přípravkem je neregistrovaný přípravek Lagevrio. Aby byla léčba účinná, je terapie těmito léky nezbytně zahájit co nejdříve. Všechny tři přípravky jsou plně hrazené z veřejného zdravotního pojištění, a to všem rizikovým pacientům.

Zdroj: NRZP

Opatrovnictví se moc nepohnulo



Mezi našimi čtenáři a tazateli jsme provedli v minulém čísle sondy na téma, co je pro ně nejtěžší při výkonu funkce opatrovníka. Je až s podivem, že za mnoho let praxe se obavy, nespokojenost, těžkosti a způsob provádění opatrovnictví nikam moc nepohnuly a stále se zdá, že je v opatrovnictví v mnohém neutěšený stav.

Komentář

Opatrovnictví je ochranou, pomocí, obhajobou práv osob, které toho samy již nejsou schopny. Opatrovanými bývají lidé s velmi těžkým zdravotním postižením (například lidé s těžkým mentálním postižením, lidé s demencí, kdy nepoznávají své okolí, schizofrenici, lidé po centrální mozkové příhodě). Opatrovníkem bývá vybírán nejčastěji blízký, rodinný příslušník, protože nejlépe zná prostředí opatrovaného, kdy se ověřuje především jeho bezúhonnost a skutečnost, že není zadlužen. Neověřují se odborné dovednosti, psychická odolnost, znalosti v oblasti práva a moderních technologií a postupů, schopnost ustat i konfliktní situace, které se kolem opatrovaného objevují. Opatrovníkem se osoba stane na základě rozhodnutí soudu, který pak kontroluje výkon opatrovnictví. Opatrovník by se díky tomu mohl domnívat, že by to měl být i soud, který mu pomůže, když si sám nebude vědět rady.

Zkušenosti našich čtenářů hovoří o tom, že se opatrovníci nemají od koho fungující opatrovnictví naučit, kde se setkávají, poradit, okoukat praktické triky a získat jistotu, že problémy jejich opatrovaných jsou řešitelné, a to řešení že zvládnou zajistit. Ačkoliv jednotlivě se opatrovníci mohou setkat s kurzy pro pečující, občas některá z poraden poradí, není to totéž jako třeba rozšířené povědomí o rodičovství, kdy rodiče starající se o práva svých dětí mají širokou paletu, jak se domoci pomoci.

Opatrovnictví je často tiché. Pokud opatrovník svoji činnost pro opatrovaného dělá dobře, opatrovaný je zajištěn. Má správně přiznané sociální dávky, jeho práva jsou chráněna, podvodů, které se kolem něj dějí, jsou potrestány, dluhy anulovány, zdravotníci poskytují maximální zdravotní péči, sociální služby jsou dostupné, úřady znají postavení opatrovníka, soukromé subjekty (např. banky) znají omezení opatrovaného a povinnosti opatrovníka, podvodné živly jsou odrazeny... K opatrovanému se společnost chová lidsky i podle práva (v souladu s dobrými mravy, s úctou, důstojně, ohleduplně, s respektováním soukromí). A pokud snad opatrovník váhá a neví, co ve vzniklé situaci dělat, každý kolem něj dělá svou práci rád, zodpovědně a odborně, a pomoc je funkční a rychlá (počínaje policií, lékaři, pokračující soudem, poradenstvím).

Tak toto je snem snad každého, kdo se v opatrovnictví pohybuje. Ze zkušeností našich i našich čtenářů ale vyplývá, ne-li rovnou opak, tak alespoň vážné nedostatky ve výkonu, podpoře a pochopení opatrovnictví.

Až příliš často dochází ke zneužívání opatrovaných a opatrovníci volají po větší ochraně opatrovaných, jako je třeba zápis omezení svéprávnosti do občanského průkazu, aby tak podvodník (alespoň pro dobu po rozhodnutí soudu) hned věděl, že tady svůj podvod ani nemá zkoušet. Tato

ochrana, která by nejspíš část zneužití omezila, však je především stigmatizací opatrovaného (následně s ním nechtějí jednat ani ti, co by mohli) a několikrát byl návrat k této praxi zamítnut. Zůstává tak na dovednostech opatrovníků, aby pak prokazovali, že podpis neznamená vždy platné a závazné jednání. A protože na opatrovnictví nejsou „školy“, opatrovníci se této poloprávní disciplíny často nezhostí dobře.

Pokud se takového pochybení dopustí opatrovník z řad blízkých osob, lze ho odvolat a jmenovat třeba veřejného opatrovníka (obec), ale ani to není zárukou. Naši čtenáři i my se setkáváme s neprofesionální a s nemožností „se někam dovolat“. Dokonce jsou nám známy případy, kdy sám opatrovník páchal trestnou činnost na majetku a právech opatrovaného.



Zdá se, že soudy neprovádí kontrolu nad výkonem opatrovnictví v dostatečné míře a nevyužívají samy právní možnosti (např. podání trestního oznámení). Snad je to i dobře, protože naopak schopných opatrovníků se dotýká, že je někdo hypoteticky hlídá.

Opatrovníci si opakovaně stěžují na nekompetentní přístup úřadů, lékařů, policistů, soukromých organizací (bank, sociálních služeb, pronajímatelů atd.), kdy bývá problém v nastavení informování, poskytování pomoci, komunikaci. Zdá se, že se očekává, že když má opatrovaný opatrovníka, tak ten vše sám zařídí, pohlídá a nikoho jiného už není potřeba (jako by se nečekalo, že by ještě měla pomoci s poskytováním péče sociální služba, lékař měl provést ošetření v domácím prostředí a policista měl vyšetřit zpronevěru opatrovaných prostředků atd.). Opatrovníci se cítí osamělí, nepodpoření ve své činnosti, a pokud opravdu osobně opatrovanému pomáhají třeba ve své pracovní době, protože úřady jsou otevřené omezeně, tak to dělají na své náklady a musí si brát dovolenou. Nepřenášejí se tu odpovědnost na jejich zaměstnavatele, které by jim případně v době nepřítomnosti poskytovali náhradu mzdy. Ale nejenže nemají za to peníze, ale nikdo ani neví, že kvalitní výkon opatrovnictví stojí opatrovaného hodně sil a času.

Opatrovnictví je ze zákona primárně bezplatné, tj. na náklad opatrovníka, ale když

už musíte za opatrovaným 200 km daleko do psychiatrické nemocnice, mnohokrát na úřad v jejich úřední hodiny, několikrát do nemocnice, aby se v ní k opatrovanému chovali podle práva, vyřizujete jeden „papír“ za druhým kvůli exekucím, které opatrovaný v lepším případě vytvořil a peníze si užil, v horším případě byl podveden a okraden a policie při podání trestního oznámení ani nevyřeší zastoupení opatrovaného jako zvlášť zranitelné oběti a zase všechno hlídá opatrovník, když pak jen změna výplaty důchodu úřadu trvá 90 dnů a nikoho netrápí, z čeho opatrovaný po dobu změny bude žít, tak je s podivem, že ještě stále máme fungující, psychicky nezhroutené a nevyhořelé opatrovníky.

Opatrovník sice nedělá práci za stát, jak se občas u péče a opatrovnictví někdo zmíní (naše právo je postavené primárně na samostatnosti nás samých a pak na pomoci v rodině a teprve až poté nastupuje stát; potažmo – ono, kdo je ten stát? Jsem to já, jste to vy, je to soused, nakladatel, prodáváč? A ti všichni mají zajistit péči / opatrovnictví místo rodiny?), ale dělá práci, která by si zasloužila větší pozornost, podporu a asi i politický marketing, tedy zviditelnit. Pak by si opatrovníci nemuse-li připadat, že jsou na všechny problémy „toho druhého“ sami a na okraji zájmu všech a snad že jsou považováni i za obtěžovatele a stěžovatele.

Když k tomu přidáme fakt, že mnoho opatrovníků neumí hájit ani svá práva, jak mají hájit práva opatrovaných? I mezi našimi čtenáři jsou opatrovníci, kteří si nejsou schopni vyjednat lepší postavení v práci, jejich rodiny je zneužívají, nejsou férové v nastavení péče v rodině, úředníci s nimi jednají jako s onucí a následně si pro nemoc neobhájí odpovídající sociální dávky. Naši čtenáři vnímají bolestně nedostatky systému opatrovnictví: časové prodlevy, které mohou mít právně a lidsky katastrofální důsledky (když rok soudního řízení nemůžete zastupovat opatrovaného a soud nedělá svoji práci, aby řešil pro akutní případy hmotněprávní opatrovnictví pro dobu řízení a pak třeba dva měsíce vyznačuje doložku právní moci), nezkušenost a nedostupnost informací (a to i na kvalifikovaných místech jako je soud, sociální odbory, poradny), neznalost laické veřejnosti (např. banky a operátoři nejsou schopní nastavit bankovní limity, tak aby to odpovídalo potřebám opatrovnictví).

Zkušenosti našich čtenářů bohužel musíme v mnohém potvrdit a musíme uznat, že s bolestmi a bolístkami kolem opatrovnictví se setkáváme až příliš často. Proto se jeví, že naše činnost spočívající v pomoci, poradenství, vzdělávání a publikační činnosti směřované k pečujícím a opatrovníkům je i do budoucna žádoucí. Aby se tito důležití lidé v životě zranitelných cítili lépe a cítili, že na všechno nejsou sami a že jejich práci a snahu někdo vidí a že tu je někdo, kdo jim může být někdy i oporou.

RADKA PEŠLOVÁ

Místa pro srdce

„Náš nový projekt se nazývá Místa doma,“ říká jeho koordinátorka Tereza Umlaufová. „Naším cílem je ukázat rozmanitost pečovatelské profese. Ta je fyzicky i psychicky velice náročná. Na druhou stranu hluboce smysluplná a nezbytná. Veřejnost pečovatelky často vnímá

rodiny, aby se nebdály pečovat o své blízké doma,“ říká Tereza Umlaufová. Co si tedy pod názvem Místa doma máme představit? Ve spolupráci s fotografkou Veronikou Husů vzniká soubor fotografií a jejich putovní výstava z míst, kde působí obecně prospěšná

A o tomto svědčí ona putovní výstava. Na fotografiích se objevují záběry z Ledenic, Jílovic, Olešnice, Trhových Svin a okolí, Českých Velenic a Komařic, což jsou všechno obce v nádherné jihočeské krajině. „Nechceme se ale soustředit jen na krásy přírody, chceme ukázat i život našich klientů a práci našich pečovatelky, které jsou často paprskem světla v domovech, kde pomáháme sedm dní v týdnu od rána do večera,“ říká sociální pracovnice Miroslava Poláková. „Naším cílem je pomáhat seniorům a osobám se zdravotním postižením zůstat doma, co nejdéle to jde,“ dodává Tereza Umlaufová. „Někdy si ale připadám spíše jako Sherlock Holmes, když pátrám po finančních prostředcích pro naši organizaci.“ A jako správná manažerka dodává hned: „Jakoukoliv částku můžete poukázat na náš transparentní bankovní účet č. 24 02 46 05 19/2010. Do zprávy pro příjemce prosíme napište vaše telefonní číslo.“

A na co můžete přispět? Podpořte výstavu MÍSTA DOMA, která potrvá až do roku 2024. Výroba velkoformátových fotografií a instalace výstavy není zadarmo, přispějete tak i na kurzy pro začínající rodinné pečovatele, které jsou pro účastníky zdarma, nebo na auto, protože ARCHA chce působit v každé, i té nejzapadlejší samotě této části Novohradských hor.

A tak popřejme všem z ARCHY nejen pěkné léto v nádherné jihočeské krajině, ale poděkujeme všem jejím členkám a spolupracovnicím: třem Pavlínám – Beránkové, Bláhové a Švarcové, Magdě Jindrové, Alici Klímové, Heleně Stropnické, Elišce Volfové, Denise Turkové, Jaroslavě Vobořilové, Michaele Štěpkové, Bohuslavě Foltové, Ivaně Matějkové, Jitce Vaňkové a Renatě Ferdové. I těm, kteří se ještě k náročným a potřebným službám bližním připojí. A poděkujeme i jejich donátorům, kteří svědčí o tom, že míst se srdcem je nejen na jihu Čech stále dost. **LADISLAV VENCÁLEK**

Krátce

Před uzávěrkou: Pečující by měli povinně nakupovat služby?

Republikový výbor NRZP ČR se zabýval financováním sociálních služeb. Konstatoval, že MPSV připravuje velkou reformu financování sociálních služeb, která by se měla projednávat v příštím roce: „Z jednotlivých jednání, ale i ze stanovisek některých subjektů vyznívá, že by mohlo dojít i k určité změně ve výplatě příspěvku na péči. Výplata příspěvku na péči by měla být podmíněna odebráním určitého množství služeb od registrovaných poskytovatelů sociálních služeb. To znamená, že příspěvek na péči by nemohl být využit plně například na péči, kterou poskytují osoby blízké, ale za část příspěvku na péči by musela být koupena konkrétní služba, například pečovatelská služba, osobní asistence, denní stacionář, odlehčovací služba. Republikový výbor došel k jednoznačnému závěru, že to je pro komunitu lidí se zdravotním postižením nepřijatelné.“ To, že „část dávky by se mohla případně vyplácet poskytovatelům služeb“, potvrdil před uzávěrkou vydání ministr Jurečka. Možnost vzápětí podpořil prezident Asociace poskytovatelů sociálních služeb J. Horecký. Tématem se budeme zabývat v dalších číslech.

Nález Ústavního soudu: Revoluce, byť zatím v zárodku

Ústavní soud vyřkl nález, že kdo odírá informace, musí prokázat legitimní důvody. Štítí proti zvidávavým občanům, které se do legislativy čas od času dostanou, prostřelil v nálezu obecně. Připomeňme, že ředitel ÚZIS Ladislav Dušek je ve zdravotnické komunitě znám také jako člověk, který úzkeostlivě „sedí na datech“, o něž se zejména s laickou veřejností často odmítá dělit. A právě tento aktuální nález Ústavního soudu by podle mnoha odborníků mohl pomoci tuto informační bariéru ve zdravotnictví prolomit. „Vnímám to jako první krok k tomu, aby padl faktický monopol ÚZIS na výklad dat a abychom se časem dočkali nějaké rozumné podoby otevřených zdravotnických dat,“ říká Jakub Král ze společnosti Porta Medica. Podobně to vidí advokátka Barbora Dubanská z iniciativy Ministr zdraví. „Je to taková revoluce v zárodku,“ míní.

Změny postihnou i pečující, seniory a zdravotně postižené

Vláda představila tzv. konsolidační balíček, který má ozdravit veřejné rozpočty. Oznamovaná změna zvýšení DPH u léků postihne především seniory a lidi s chronickým onemocněním. Současně se většinově jedná o lidi s nižšími příjmy. Ani vratky za doplatky na léky příliš nepomohou, protože se vztahují jen na některé léky hrazené z veřejného zdravotního pojištění. Praktické zrušení odpočtu daně na partnera (v návrhu je jeho ponechání pouze do tří let věku dítěte) je zase opatření, které poškozí rodiny, v nichž jeden z partnerů pečuje o osobu blízkou, tedy seniora nebo osobu se zdravotním postižením. Těchto lidí může být až osmdesát tisíc.

Jak řešit důchodovou reformu. Zabte se, radí starým Japoncům

Co dělat s rapidním stárnutím japonské populace, které už údajně ohrožuje i samotný chod státu? Do vlastních rukou by to mohli vzít sami senioři. Mohli by se zabít. A dál tak nezabírat místo mladším. S tímto více než radikálním řešením, které ho hned vyneslo mezi hvězdy internetu, přišel akademik Yusuke Narita. „Mám pocit, že řešení je celkem jasné. Není to nakonec masová sebevražda a masová „seppuka“ starých lidí?“ nadnesl tento sedmatřicetiletý akademik. Okamžitě tímto výrokiem získal mnoho fanoušků. Jen na twitteru jej sleduje přes půl milionu lidí. „Věci, které nesmíte říkat, jsou většinou pravdivé,“ tvrdí oblíbený akademik.

PREHAB pomáhá pacientům před náročnou operací

Klinika rehabilitace a tělovýchovného lékařství Fakultní nemocnice Ostrava nabízí pacientům s nádorovým onemocněním jícnu, žaludku a konečníku speciální předoperační program. Jeho cílem je, aby se v průběhu chemoterapie nebo radioterapie, které operaci předchází, nezhoršila jejich fyzická kondice. Na projektu úzce spolupracují chirurgové, anesteziologové a onkologové. Právě oni pacientům ještě před operací tuto takzvanou rehabilitaci doporučují. „Každý pacient prochází vstupním rehabilitačním vyšetřením, jehož součástí je mimo jiné i zátěžové testování. Tím zjišťujeme úroveň kardiorespirálních zdatností. Po skončení prehabilitačního programu měření zopakujeme,“ vysvětluje MUDr. Tomáš Hudeček z FN Ostrava. Ten také podá zájemcům detailní informace.

Co by alimentární povinnost dětí k rodičům u nás přinesla?

Alimentární povinnosti nemají jen rodiče ke svým dětem, ale i děti ke svým rodičům. Do zajištění péče o nesoběstačné seniory chce ministr práce a sociálních věcí ČR Marian Jurečka (KDU-ČSL) vtáhnout i jejich děti. „Ne všechna odpovědnost leží na státu,“ uvedl na sněmovním semináři s tím, že je třeba tuto záležitost legislativně vyřešit do roku 2025. Dodejme k tomu: proč ne. Pokud nemá ministr obavy, že se mnohé děti svých starých rodičů raději zřeknou. Jako miliony Rakušanů a Němců se zřeklo církve, aby nemuseli platit kirchensteuer. Anebo možná to bude naopak a mladší generace teď začnou mohutně bojovat za vyšší důchody? **(Pečujeme doma)**

ARCHA
BOROVANÝ

MÍSTA DOMA

VÝSTAVA FOTOGRAFIÍ
DOMÁCI PÉČE
PEČOVATELSKÉ SLUŽBY ARCHA

Vernisáž ve středu 7. června v 17 hodin
Hudební doprovod sourozenců Spurných

Infocentrum a knihovna
Suchbátův nad Lužnicí
7. 6. - 30. 6. 2023

Přijďte se podívat do MÍSTA,
kam se běžně nepodíváte.
Pojďte je s námi
proslavit.

Foto by Veronika Husů

jako ty, které rozváží obědy a chodí lidem nakupovat. Při těchto činnostech je totiž potkávají. To podstatné se ale odehrává za zavřenými dveřmi domova každého z klientů. Zároveň chceme inspirovat

společnost ARCHA se sídlem v Borovanech. Pečovatelky a sociální pracovnice ARCHY se starají o seniory, kteří navzdory obtížím, jež přináší stáří, zůstávají doma v péči rodin a v péči ARCHY.

Paliativní sedace jako eutanazie?

Lidé se obávají zveřejnit svoje jméno, narůstá počet lidí, kteří k tomu jsou ochotni jen pod podmínkou anonymity. Koneckonců potvrzují to i průzkum, který provedla agentura SANEP. Z reprezentativního průzkumu mimo jiné vyplynulo, že se více než polovina českých občanů (55 procent) bojí otevřeně vyjádřit své názory. To už něco určitě znamená a není úplně těžké uhodnout, co. Stále víc čtenářů nám píše s prosbou neuvádět jméno. Posledně nám takto napsala čtenářka a upozornila na diplomovou práci Andreji Slavičkové o paliativní sedaci v souvislosti s naším článkem o eutanazii v minulém čísle.

Upozorňuje nás zejména na pasáž o souhlasu s paliativní sedací. Právě se v ní: *Souhlas s paliativní sedací může podle doporučení Evropské asociace paliativní péče dát sám pacient nebo zákonný zástupce. Pokud není možné tento souhlas od pacienta získat, pacient nezanechal dříve vyslovené přání*

a zákonný zástupce rovněž nebyl stanoven, pak se stává paliativní sedace, vedoucí ke zmírnění refrakterních příznaků, standardním postupem. „Znamená to,“ ptá se, „když někdo (většina z nás nemá zákonného zástupce) přijde do hospice a dříve nevyjádřil přání, že si nepřeje paliativní sedaci, tak by stejně byla při zhoršení jeho stavu automaticky zahájena? Občas slyším, že se u nás praktikuje divoká eutanazie – neděje se právě tímto způsobem? Co se přesně myslí divokou eutanazií?“

Ještě pisatelka zvyrazňuje věty: *Některí odborníci uvádějí, že jasné rozlišení mezi kontinuální hlubokou sedací a eutanazií se snížilo nebo úplně vymizelo, když je medicína nepřiměřeně zvyšována, nebo když je kontinuální hluboká sedace indikována příliš brzy. A dále, že přirovnávají paliativní sedaci k tzv. technické eutanazii. A že při zavedení paliativní sedace u pacienta s delší životní prognózou je možné někdy*

se setkat s postojem, že by tento postup mohl být kvalifikován jako ekvivalent eutanazie. Píše k tomu, že to je pro ni překvapivé. A dodává, že nechce šířit nějaké deprese, ale že by se o těchto věcech mělo v souvislosti s paliativní péčí hovořit.

Doplňme jenom, že zmíněná diplomová práce základně pojednává o postoji sestery k paliativní sedaci a o tom, nakolik zapadá do dobré ošetrovatelské péče, konkrétněji: do dobré paliativní ošetrovatelské péče. Jistě je dobré pro ty, které téma zajímá, přečíst si ji celou. Najdou ji na: https://theses.cz/id/5jl2up/DP_Paliativn_sedace_z_pohledu_VS_Andrea_Slavkov_FZV_UPOL.pdf

My za ohlas každopádně děkujeme. V rozsáhlém rozhovoru o eutanazii jsme téma paliativní sedace nerozváděli, ale jde o věci zásadního rázu a budeme rádi, když nám zasvěcení zmíněné otázky kvalifikovaně odpoví. **A. Hošťálek**

Marcela Šabatová: Když neodpovídám, můžeš vyvodit, že nejsem v duchovní pohodě

Smutné a úžasné zároveň

Dokončení ze strany 1

Manžela jsem zpočátku navštěvovala dvakrát denně, nyní postupně přecházíme pouze k odpoledním návštěvám. Občas se za ním zastaví někdo z dětí, případně vezme s sebou své malé děti. Z jejich veselé přítomnosti těži i další „klienti“ Betanie, například při společném cvičení. Nedávno mi Honzíkův spolubydlící řekl, že máme děti dobře vychované. Samozřejmě mě to potěšilo. (Až později mi došlo, že nevím, zda myslí děti, nebo naše vnoučata.)

Často myslím na to, co jsi mi napsala v jednom dopise: (...) z toho, že hned neodpovídám na tvůj dopis, můžeš vyvodit, že mám buď hodně práce, nebo nejsem v duchovní pohodě, či obojí (...). Jaký je život v duchovní nepohodě s vědomím, že ji nesmím dát příliš najevo, že musím navzdory všemu splnit i úkoly, které jsou i nad moje fyzické síly? Smutné a úžasné zároveň...

Na tuto otázku už jsem částečně odpověděla v předchozím textu. Kromě péče o svého muže jsem se musela postupně naučit různé úkoly, které dříve vykonával pro Doplněk, naše nakladatelství. Některé mi nebyly zvlášť zatěžko, ale když zároveň potřeboval pomoc můj muž, šlo to někdy obtížně skloubit. Před zhruba půldruhým rokem jsem si uvědomila, že práce pro Doplněk mě sice baví a těší, ale že mi bere čas potřebný Honzíkovi. Od té doby tlumím činnost nakladatelství (Honzík už se na ní nijak nepodílí) a doufám, že se mi povede brzo ji ukončit. A opět pomáhají děti, bez nich bych si neporadila. Mladší syn převzal dobrovolně roli hlavy rodiny (mužský prvek je tak důležitý, že nevím, co bych si bez něj počala) a dcery mi zase pomáhají po psychické stránce a podporují mě, seč jim to jejich rodinné povinnosti dovolí. Když se ovšem večer vracím po návštěvě Betanie do prázdného bytu, je mi smutno a nebýt pejska, který mě vítá, vůbec by se mi domů nechtělo.

U zpočátku nepříznivé diagnózy je velmi svízelné jakési neurčitě vědomí nevyčlepnutí určité nemoci, původně ne zcela přiznané, ale časem začne tato skutečnost vyplňovat existenciální prostor nejen nemocného, ale i jeho nejbližšího okolí. Jaká byla nebo je tvoje každodenní zkušenost v tomto směru?

Když třetí vyšetření v nemocnici doložilo, že manžel má opravdu roztroušenou sklerózu, drželi jsme se za ruce... Na pokoji byli další dva pacienti, jeden z nich mladý a velmi nemocný. Na projevy citů nebyl prostor. Pamatuji se, že jsem pak seděla v zaparkovaném autě, pršelo a já brečela a nemohla přestat. Až po několika dnech jsem se odhodlala zavolat sestře, která byla zároveň mou nejlepší kamarádkou i důvěrníci. Divila se, že jsem ji nedala vědět hned.

Tehdy manžel ještě chodil a psychicky byl zcela v pořádku. A máš pravdu, jak se nemoc postupně zmocňovala jeho těla, začal se měnit i duševně. Jednak jsme museli všechno podřízovat novým skutečným, jednak nám oběma začal chybět humor. Zprvu se dostal sám, kam potřeboval, pak bylo nutné ho odvézt, později i dovézt. Začal dělat chyby, takže některé činnosti jsme museli zvládat spolu, aby z toho neplynuly zbytečné potíže. Nemoc nás postupně odřezávala od lidí.

Například Honzíkův táta žádal jeho spolupráci na textech, s počítačem, s tiskárnou. Když si už musel vzít Honzíkovi úkoly na sebe mladší syn, tátu jsme pak moc nevidali. (Kromě setkání s širší rodinou.) Vysvětlovala jsem si to tím, že ho ničí, jak Honzík „upadá“, a nechtěl to vidět. Nebo se s námi přestal vidat jeden z nejlepších kamarádů, když mu Honzík přestal být partnerem. Zbyla vlastně jen jedna přátelská dvojice, která s námi drží dodnes, jen se už nesetkáváme každý týden, to zdaleka ne. (Jednou si Dana postěžovala: *Už ani o té politice se nehádáme...*)



A ještě jedna dva roky stará vzpomínka, na čas pohody u suší.

Donedávna jsem na otázky, jak je na tom Honzík psychicky, odpovídala, že dobře. Teď už bych to nemohla říct. Kolikrát když se ho na něco ptám (třeba co měl k obědu nebo jestli v poledne cvičil), řekne, že neví. *Ne* vím je jeho nejčastější odpověď. Přítom s dětmi hrává šachy a někdy je poráží (jindy ony jeho). Když k nám chodily děti s vnoučaty, nezvyklý rozruch Honzíkovi spíš rušil, než těšil. Dokázal celé dny hrát na počítači karetní hru FreeCell a poslouchat přitom rádio. Pokud jsem reptala, že mě vysílání ruší při práci, nerad je vypnul. Zdá se mi, že jej jeho někdejší ústřední téma, politika, už v podstatě nezajímá. Noviny, kterým dřív věnoval tolik času, číst nechce. Má nejráději, když mu předčítám, ale druhý den neví, kde jsme skončili. Taky si nepamatuje, o čem byl včerejší film. Karty v Betanii nehraje a nezdá se, že by je postrádal.

Člověk žijící s nemocí, těžce invalidní, se mění. A na ty změny nebývá nejbližší okolí připraveno... Nemoc Honzíkovi silně devastuje. Již dávno mi přestal být partnerem pro nejrůznější úvahy, a zdá-li se mu, že po příchodu do Betanie dlouho povídám, řekne *budeme*

si číst. V některé dny také špatně mluví – logopedické potíže jsou jedním z průvodních jevů roztroušené sklerózy. Někteří pacienti chodí i na logopedii, ale to by v Betanii bylo asi obtížně dosažitelné. Myslím, že pro personál musí být někdy složité se s Honzíkem domluvit, jsem-li u toho, stávám se „tlumočnicí“. Dřív ho máloco rozhodilo, teď bývá popudlivý, až nepříjemný. Personál je našťastí zvyklý, babičky a dědečci se nechovají pokaždé hezky.

Pokud mluvíme někdy o nemoci, Honzík se dlouho upínal k několika slovům pražského neurologa: *Do dvaceti*

schopnost. **Marně. Přátel ubývalo, nakonec jsem zůstala jen já, mamka a moje dcera Štěpánka. Spi-sovatel Jean Améry v jedné ze svých knih užil výraz „nevolnost ze života“, řekla bych, že začíná v tomto okamžiku. Čím delší dobu člověk žije v podřízené situaci, odkázán na pomoc jiných, tím o něj klesá běžný společenský zájem, je to bolestné, zvláště pokud jde o blízké rodinné příslušníky. Tot' verdikt současné společnosti, té společnosti, pro kterou je příznačné „vlastnění a úspěch“. Betanie byla pro Jana, tvého manžela, správné rozhodnutí, mnohého je ušetřen. Ale abychom, Marcelo, nekončily smutně. Kromě pejska, procházek, dětí a knížek, co ještě ti dělá radost?**

Děkuji za vzpomínku na tvého otce, prošla jsi pečováním se ctí, a že ti pomáhalo i dospívající dcera, je známka toho, že jste si byly blízké. A jste pořád. U tvé maminky jako by se péče o ni rozuměla sama sebou, což samozřejmě pravda není. Nakolik nesnadný úkol jste na sebe vzaly – a my s dětmi také, dokládá i moje vzpomínka, jak plakala naše nejmladší, tehdy už studentka vysoké školy, když jsem se vrátila z nemocnice s rukou v sádře. Honzíkova reakce jí přišla líto.

Dobře, ale nechtělaš končit smutně, musím si tedy vzpomenout na veselejší chvíle, kdy jsme si dokázaly z našich potíží ještě dělat legraci. A to byla úleva!

Co mi dělá radost? Musím si zvyknout, že Betanie mi umožňuje získat nějaký čas pro sebe. Knížky, samozřejmě, vnoučata – jsou báječná. Kdysi jsem hlídala vnoučku (tehdy jsem ještě mohla Honzíkovi nechat samotného) a s ním jsem znovu objevovala svět. Letos už jí bude patnáct, a když se občas vidíme, nevím vlastně, jak se mám chovat. Několik let už s ním nesdílím každodenní život a na našem vztahu je to znát. Máme ale několik menších vnoučat. Nedávno jsem přišla pro vnoučka do školky, a když mě uviděl za oknem, začal radostně poskakovat... Jindy mě objevil na chodbě za dveřmi, utíkal domů a volal na svou mladší sestřičku: „Bětko, babička přišla!“

Chystám se, že začnu zase cvičit (několik let jsem dělala taj-či a hodně mi to pomáhalo), snad se občas i vypravím na menší výlet. Taky za kulturou bych mohla, dřív jsem navštěvovala výstavy, někdy s maminkou, jenže té už bude devadesát a nikam nechodí. Co mi dělá ještě radost? Mailové spojení s několika spřízněnými dušemi. Není sice tak osobní jako schůzky „u kafe“, ale přesto výměna zpráv potěší. A nakonec – vždycky jsem říkala, že na vydávání nejsou důležité jen ceně knížky, které by třeba nikde jinde nevyšly, ale seznámení se skvělými, zapálenými lidmi. To, že Doplněk končí, považují mnozí za škodu. Možná, nicméně své nejbližší za nakladatelství nevyměním.

A když jse u Doplnku, nemohu se nezeptat, z které z vydaných knih máš největší radost?

Ne, nemohu vybrat jednu, je jich přes 450. Ke každé z nich se váže nějaký příběh...

Milá Marcelo, velice ti děkuji za rozhovor. Tvoje závěrečná slova svědčí o tom, že jsi přece jen našla svůj čas.

LADISLAVA CHATEAU

Stoici mají co říct i dnešním lidem. I pečovatelkám

Recenze

Z produkce nakladatelství JOTA jistě nejen mě zaujala *Malá kniha stoicismu* Jonase Salzgebera s podtitulem *Stoická filozofie pro moderní spokojený život*. V anotaci se píše: *Kde najít radost? Odkud získat sílu? Jak čelit různým strachům? Jak se vyrovnat se smrtí blízkého člověka? A co si počít s depresivními myšlenkami, které se stále vrací? Zatímco tradiční vzdělávání nám na takové otázky neodpoví, starověké filozofické školy se zabývaly právě takovými: učily jak žít a překonávat strasti, jak je život přináší.*

Po otevření knihy následuje poslání, příslib. – *Nadčasná moudrost k získání odolnosti, sebedůvěry a klidu*. Obdobně nabízí více titulů z okruhu soudobé psychologie v praxi. Zde se autor opírá o myšlenky a učení dávných myslitelů, především stoiků. Jsou ověřeny staletými a mají své místo v soudobém poradenství a psychoterapii. Stoikové doporučovali žít v souladu s přírodou,

opírali se o etiku, středem zájmu byl lidský jedinec. Hledali i nalézali odpovědi, jak se vyrovnávat s problémy, překonávat je, najít svou životní cestu.

Zakladatelem stoicismu byl Zénón z Kítia (333–261). Když ztroskotala jeho obchodní loď a přišel o majetek, změnil přístup k životu. Později prý vyhodnotil událost jako šťastnou plavbu. To je vlastně jeden ze základních kamenů této filozofie. – Člověk se trápí vnějšími ději, které přitom sám nemůže ovlivnit. Problém, který máme řešit, není mimo nás, ale uvnitř, v nás samých. Jak vnější vnímáme, zpracujeme, jak se k němu postavíme. Člověk se má učit rozlišit, co sám může či naopak nemůže ovlivnit. K tomu, mimo dosah jeho vlivu, má zvolit moudrý stoický postoj, směřovat k žití v harmonii sama se sebou. Nezaměňujme však s pasivitou a netečností.

Základy stoicismu položili čtyři římsí představitelé: Seneca (4 př. n. l. – 65 n. l.), Musonius Rufus (30–100), Epiktétos (55–135) a Marcus Aurelius (121–180). Přibližme každého z mnoha citátů, vystihujících „ducha stoické filozofie“. – Seneca: *„Je zloha zbytečně se ptát, má-li život smysl či ne. Má takový smysl, jaký mu dáme.“*

M. Rufus: *„Stejně jako je zbytečné lékařské umění, pokud nevede ke zdraví lidského těla, tak je zbytečná filozofická doktrína, pokud nevede ke ctnosti lidské duše.“* Epiktétos: *„Je jenom jedna cesta za štěstím, a to přestat se trápit nad tím, co je mimo naši moc.“* M. Aurelius: *„Všechny svízele jsem vyhostil. Neboť nebyly kolem mě, nýbrž ve mně – v mých představách.“* „Pohráá mnou někdo? Jeho věc. Moje věc je, abych nebyl přistižen, že činím nebo mluví něco hodného opovržení.“

Stoicismus vede k vnitřnímu klidu a sebestjotě, k životu v souladu s vlastním ideálním já. Zásadním principem je soustředění na to, co máme pod vlastní kontrolou. Neznamená to přitom lhostejnost či rezignaci na vnější dění. Náš rozum a charakter rozhodují, jak reagujeme na to, co sami ovlivnit nemůžeme. Lepší je moudře, než hloupě.

Přehledně i poutavě napsaná knížka seznamuje s myšlenkami stoiků, jejich současným uplatněním a nabízí řadu praktických cvičení. Obsahuje dost užitečného a zajímavého pro každého, kdo se zaměřením či profesí věnuje jednání s lidmi či přímo nabízí pomoc. Tak například každá pečovatelka má zkušenosti i se svěřenci,

kteří dokážou náročnou práci znepříjemnit. Není dobré ani efektivní nechat se ovlivnit a soustředit na tyto vnější, byť faktické jevy. Nechat se vtáhnout do marného boje o změnu povahy druhého, jejíž příčinou bývá vlastní nespokojenost, otrávenost, trápení s tím, co nezměníme. Líp je obrnit se, zaměřit se na vlastní co nejlepší výkon, tedy to, co odpovídá našemu ideálnímu já. To je lepší cestou k osobnímu naplnění i spokojenosti, radí stoici. A někdy, může se i přihodit, že kvalitní péče, klid a vyrovnanost se odrazí i v jisté, možná drobné změně projevu toho, o něhož pečujeme. Vytrvalost i přes chyby je tím nejtěžším.

„*Život není ani dobrý, ani zlý, je prostor pro obojí,*“ řekl Seneca. Člověk má možnost volby a hovoří za něj jeho činy. Dokonalý není nikdo. Ani učitelé. Seneca vzpomíná, jak ho roztrpčila návštěva, kde mu nabídli místo málo čestné. Po návratu domů se však sám nad sebou zasmál, jak ho něco takového mohlo rozhodit. Záleží snad, na jakém místě usedne náš zadek? A císař-filozof Marcus Aurelius ve svých *Hovorech* k sobě si ulevil docela nestoicky: *„I kdybys i zlostil pucl, přes to budou lidé stále jednat stejně.“*

JAROSLAV ŠTĚPANIČ

Škola pečování

V naší příloze najdete další ukázkou z knihy Opatrovník v praxi, v poradně odpověď Jitky Koutové a nechybí samozřejmě ani oblíbená rubrika Danuše Spohrové.

Milá Sally, máme zapeklitý problém

Naše Sally

...Naši blízcí příbuzní, u kterých je tatínek, nám zamezují k němu v přístupu. Ale jsou chytří, nedozvoníme se, neberou telefony. Když se nám to po několika dnech podaří, tak se tváří, že neslyšeli nebo že nebyli doma. Přitom s tatínkem pořád doma někdo je. To se potom těžko dokazuje, že je tam špatná vůle, i když víme, že špatná vůle je. Kolikrát necháme něco pro tatínka za dveřmi a jdeme domů. Máme to relativně kousek, ale ve skutečnosti to je, jako by bydlél na druhém konci republiky. Ale co dělat? Příbuzní se tváří, že nechápou, o co nám jde, a že se nic neděje. Tatínek má už 90, a když jsme s ním výjimečně o samotě, naznačuje, že nechce mít hlavně problémy. Dá se v takové věci poradit?

Moji milí, řešíte opravdu zapeklitý problém a zajímalo by mě, jestli se vám ho podaří rozlousknout. Tatínek je v ústraní, smí k němu jen omezený okruh lidí, sami si s ním moc nepovídáte. A když, moc vám neřekne. Mezi řádky od vás probleskuje, že se bojí, že nechce dělat problémy. A co hůř, tuto situaci vytváří vaši příbuzní, zapírají se, nereagují na zvonek. Jak říká klasik, je něco špatného ve státě dánském. I ptám se: „Copak asi?“ Ideální varianta je, že jste prostě měli smůlu a na návštěvu jste přišli v době, kdy opravdu zrovna nikdo nebyl doma, nefungoval zvonek, nebo byli všichni i s dědečkem na procházce. Ovšem jako pravděpodobnější se mi jeví situace, že vás za dědečkem opravdu nepustí schválně. Tak se mi zdá, že je toto chování vašich příbuzných důsledkem nějakého problému z dřívějšíka. Že by majetek? Dědeček se dožil úctyhodné devadesátky. Že by si vaši příbuzní

vyměnili nějaké výhody, o kterých vy nevíte, a oni se domnívají, že by vám vadily? Nebo mají nějaký důvod domnívat se, že byste naopak mohli chtít něco pro sebe vy? A proto vás s ním nechtějí nechávat o samotě? Nebo se snad bojí, že byste mu mohli ublížovat? Že jsou to nesmysly a fabulace? Že „vařím z vody“? No samozřejmě! Ale to je přesně podhoubí pro vznik problémů z nepochopení. Osočování až averze místo vzájemné komunikace a snahy o pochopení. Je-li opravdu v centru dění dědeček a jeho důstojné žítí a dožití v kruhu rodinném, nastává čas ke zcela otevřené debatě o rozdělení péče bez vyčítání a obviňování, co kdy kdo udělal a neudělal. Místo toho zkuste navrhnout střídání, hlídání, procházky či návštěvy v předem daný čas. Ale ne jednou za měsíc! Aspoň dvakrát, třikrát týdně. A pokud to bude příbuzným vadit, ptejte se, co jim vadí. Třeba mají pocit, že je kontrolujete, že je chcete pomlouvat, že jim uvidíte „pod pokličku“.

Moc bych vám přála, abyste našli v rodině sílu „vytáhnout kostlivce ze skříně“ a vzájemně si vyříkat problémy. Možná zjistíte, že to není tak strašné, že se možná vzájemně obviňujete z něčeho, co není pravda, nebo jsou to staré pokřivené polopravdy. Možná ale k dohodě nedojdete. Problémy nemají jednoduchá řešení. Vytrvejte, choďte na další návštěvy, nabídněte profesionální pomoc dědečkovi – pečovatelky, zdravotní sestry, pobyt v odlehčovací službě. Tak docílíte, že dědečka uvidí víc lidí a lépe by si všimli nějakého nekalého jednání. A pokud by všechno selhalo, můžete upozornit dědečkova praktického lékaře nebo místní sociální odbor na nevhodné chování pečujících a zmínit vaše obavy o jeho zdraví. I když tak výrazně vyhocený se mi tento problém nejeví. Důležité je vytrvat, ať si můžete vzájemně s dědečkem užít hezké chvíle bez negativních emocí.

Vaše Sally

Správný pohyb se nedá bohužel nahradit žádným lékem

Zdárně kyneme. Jak z toho ven?



Metody uzdravení jsou různé. Měnily se v závislosti na vyspělosti společnosti, i když některé zůstávají po věky. Tak například Hippokrates řekl: „Jakýkoliv lék se dá nahradit správným pohybem, ale správný pohyb se nedá nahradit žádným lékem.“

Zdraví



Na jaře jsme svlékli tlusté péřové kabáty a nestačíme se divit, kolik i mladých a nejmladších je obézních. U starších už se s tím počítá, ale u mladých to dost zaráží. Ti budou potřebovat svoje tělo ještě celý život. Ale k mému velkému smutku se s tím společnost smířila. Bere to už jako normu. To je bohužel škoda. Obezita je dneska definována jako vážná nemoc, vznikla dokonce lékařská specializace – obezitologie. Naši předkové vybojovali kdysi samostatnost naší vlasti v pohybu. Habsburkové jim zakázali téměř vše, ale pohyb ne, cvičit mohli. A tak v každém městečku, dokonce i na vesnicích vznikaly sokolovny a orlovny a cvičilo se. V dobách mého dětství se cvičilo pořád a cvičení bylo zdarma. Staří sokoli to brali jako povinnost věnovat se zadarmo dorostu. To bohužel po sametovce přestalo platit a národ zdárně kyne před obrazovkami.

Jak z toho ven? Školy by to měly nejjednodušší, kdyby svoje tělocvičny a hřiště daly po odpoledních a večerech ZADARMO k dispozici veřejnosti, ale hlavně dětem. Snad by se našly peníze na odborný dohled, možná by pomohly samosprávy. Pak by se děti nepraly za obchodním centrem nebo v parcích. Teď už se prý i střílejí, jak ukazují v TV. Co na tom, že nakonec to není ostrá zbraň. Děti prostě potřebují přebytek energie někam uvolnit, sportem by to bylo nejlepší. Nám starším stačí procházka nebo rozcvička i doma na koberci. No ale teď trochu z jiného šálku. Je jaro a podle čínské medicíny je to období jater. Játra jsou pro člověka neméně důležitým orgánem jako srdce,



plice či ledviny. Játra – a to klasická medicína málo ví, nám ovlivňují vazy, šlachy a tudíž i klouby. To si málokdo uvědomuje, že potíže s koleny nebo palce u nohou můžou souviset s játry. A nemusí to být jen alkohol, který je všeobecně známý, že játrům škodí. Neumíte si představit život bez bůčku, smaženého řízku nebo pečeně? V jednom známém pořadu se mělo hádat, kolik kilogramů masa sní Češi za rok. Někteří hádali až 350 kg. Hned jsem se smála. Máme 365 dní v roce, ideální by bylo tak půl kg za den, tak to by bylo 180 kg. Byla jsem skeptická, myslela jsem tak polovinu, tedy 90 kg, a trefila jsem se. Je to prý 89,5 kg. Když vezmeme vegetariány, vegany a frutariány,

tak mnozí spoluobčané jí zeleninu jen ve vánočním salátu. A to je hodně málo. Proto ta přední místa v úmrtí na infarkty a cévní mozkovky. Ale co můžeme udělat pro naše játra. Pampelišky, jejich listy, ale i kořeny, jsou pro játra pozeňným. Bršlice kozí noha, hrozná plevel na zahradě, má na jaře též plno látek, které játrům pomáhají. Další jsou zeměžluč, máta peprná, pelyněk, ze kterých jsou léčivé čaje, i když někdy mají odporou chuť. Další jednoduchou léčivkou je cibule. Stačí si uvařit oloupanou cibuli v několika lžicích vody a přiložit na dvě hodiny jako obklad na pravé podžebří. Pomůže to i žlučníku. A nakonec jedna stará čínská moudrost. Co máte nemocné, jezte.

Takže játra na cibulce, uvařená nebo udušená, aspoň jednou dvakrát týdně dělají zázraky i při bolestech žlučníku.

No a ještě kopřiva. Nic vám nevyčistí organismus tak skvěle jako kopřiva. Nejučinnější je právě na jaře. Šálek kopřiv můžete přidávat do salátů, dušené zeleniny nebo špenátu. Dělá zázraky. Chodte na procházky, zobejte sedmikrásky a doufajte, že hůř už nebude. To bylo heslo méji prababičky z Bílých Karpat, a že tam bylo chudo. Na léto plné krásných rudých plodů se s vámi těší

MUDr. Danuše Spohrová

Autorka je ředitelka NADACE ZDRAVÍ PRO MORAVU

Znáte všechny možnosti péče doma?



Velmi často se setkáváme s potřebou dožít doma, léčit se ve svém prostředí, nechat se opečovávat blízkými namísto zdravotnickým personálem, případně i jako rodinní příslušníci chceme mít svého blízkého u sebe doma a nikoliv daleko. Aktualizovali jsme zevrubný informační článek Radky Pešlové z roku 2020.

V těchto časech, kdy jsou v nemocnicích omezo- vány návštěvy, nabývá potřeba léčit se v domácím prostředí ještě více na síle. Mnozí by o léčení v domácím prostředí stáli, ale bojí se ho. U rodin nemocného to jsou často obavy, že nebudou mít potřebnou kvalifikaci na danou pomoc, že neovlád- nou fyzicky náročné úkony, že budou muset zůstat doma bez prostředků, protože bude nutné obětovat svoji práci na úkor péče.

Všechny tyto obavy jsou často velmi opodstatněné. Bohužel ale málokdy je poskytnuta taková podpo- ra, aby byly obavy rozptýleny. V tomto článku si klademe za cíl upozornit na možnosti, které v sou- časnosti jsou, aby péče v domácím prostředí mohla probíhat a aby rodinu netrápily existenční a zdra- votní problémy plynoucí z náročnosti péče. Vše záleží na tom, o koho a jak dlouho se chceme, pří- padně potřebujeme starat. V lehčích případech, kdy náš blízký onemocní, případně je hospitalizovaný a bude propouštěn domů, ale potřebuje krátkodobě pomoc druhé dospělé osoby, můžeme s takovým člověkem zůstat doma. Pokud je pečující současně zaměstnancem (pracujícím na pracovní smlouvu, nikoliv dohodu o provedení práce nebo o pracovní činnosti), má možnost si od lékaře opečovávaného nechat vypsát tiskopis *Rozhodnutí o potřebě ošet- řování* a ten předat svému zaměstnavateli. Zaměst- navatel doplní potřebné údaje a spolu s potvrzením účetních údajů (průměry, vyměřovací základ) zašle tento doklad na správu sociálního zabezpečení. Ta pak do třiceti dnů vyplatí ošetřovné způsobem, který si zaměstnanec v tiskopise zvolil (nejčastěji výplata na účet).

Ošetřovné (dříve známé jako OČR – ošetřování člena rodiny) náleží jen tehdy, pokud pečujeme o nemocného, který je naším potomkem, rodičem, manželem, registrovaným partnerem, sourozencem nebo osobou, se kterou současně bydlíme. Výplata ošetřovného je u dospělých osob maximálně 9 dnů (u dětí, pokud jsme současně osamělým rodičem, maximálně 16 dnů). Po dobu tohoto ošetřovného musí zaměstnavatel omluvit naši nepřítomnost v práci. Pokud by se ale péče protahovala (ne kaž- dá nemoc se vyléčí za 9 dnů), pak zaměstnavatel musí omluvit naši absenci po delší období, ale za tyto dny nad 9 kalendářních dnů (u osamělých rodičů nad 16 dnů) již nenáleží výplata od správy sociálního zabezpečení. Jinak řečeno – můžeme být doma, ale bez peněz.

Někdy potřebujeme opečovávaného spíše **zdravotně vyšetřit** a pak hlídat a **pomoci mu pravidelně brát léky**, poskytnout ošetření, základně rehabilitovat, ale nutně bychom s ním kvůli tomu nepotřebovali být celý den doma. Můžeme mít i strach, že když s ním jsme doma, tyto zdravotnické úkony nezvlá- dne, že je ošetřování nemocného na nás příliš slo- žité (např. aplikace injekcí, převazy).

Ze **zdravotního pojištění** je hrazeno komplexní posouzení zdravotního stavu pojištěnce v jeho prostředí nebo cílená kontrola pojištěnce v domácím prostředí praktickým lékařem. Následně **praktický lékař může předepsat ošetřovatelskou intervenci** jednoduchou v domácím prostředí nebo komplex- ní péči o ošetřovatelsky náročné nebo nepohyblivé pojištěnce v domácím prostředí.

Z dalších úkonů, na které je právo, je dobré při- pomenout, že lze i dvakrát ročně u dětí do 15 let a jednou ročně u dospělých uhradit lékaři rozhovor s rodinou a bez časového omezení je právo na edu- kační pohovor lékaře s nemocným či rodinou. Dále máme právo na návštěvu fyzioterapeuta, všeobecné sestry, sestry pro péči v psychiatrii, dětské sestry a porodní asistentky a též na návštěvu psychiat- ra, klinického psychologa ve vlastním sociálním

prostředí pacienta. Tohoto se dá využít u osob s de- mencí, které nejsou schopny si pohlídat dávková- ní léků, u osob se schizofrenií, kde je také velmi důležité nastavení preventivní či udržovací léčby. Mnoha lidem po centrální mozkové příhodě nebo při ochrnutí může naopak pomoci základní fyzio- terapeutická péče.

Překážkou využití tohoto práva bohužel může být někdy i **nedostupnost zdravotní péče** v bydliš- ti pacienta a případně neochota lékařů. Neochotu lékařů jde ovlivnit osobním jednáním, písemnou formou, případně přes stížnosti na nadřízeného lékaře, krajský úřad – zdravotní odbor, zdravotní pojišťovnu a na lékařskou komoru. Tady nejspíše půjde o případ od případu a možná pomůže i změna lékaře. Nedostupnost zdravotní péče by ale mohl být hůře odstranitelný problém, proto ministerstvo zdravotnictví zřídilo formulář stížnosti na nedo- stupnost zdravotní péče <https://nedostupnapec.mzcr.cz>. Na stránkách Všeobecné zdravotní po- jišťovny lze také ověřit dostupnost zdravotní péče (<https://www.vzp.cz/poskytovatele/dostupnost-zdravotni-pecce>) a případně máme možnost zdra- votní pojišťovnu kontaktovat a ona by nám měla pomoci dostupného lékaře vyhledat.

Ve spojitosti se zdravotní péčí nezapomínejme také na možnost **předepisování přepravy sanitním vo- zem** k ošetření a z ošetření, které nám může znač- ně ulevit v péči o našeho nemocného. Více zde: <https://www.vzp.cz/poskytovatele/informace-pro-praxi/poradna/preprava-pacienta-vozidlem-zdravotnicke-dopravni-sluzby>.

Někdy nám nestačí ani krátkodobá péče nebo poskytnutí zdravotní péče a potřebujeme našemu nemocnému poskytnout celodenní přítomnost a péči. Pokud sami nechceme po nějakou dobu tuto péči poskytovat, je dobré zvážit spolupráci s profesio- nálními poskytovateli sociální péče. Tím jsou dle zákona o sociálních službách právě poskytovatelé **sociálních služeb**. Vhodnou sociální službu by si měl zvolit podle svých potřeb opečovávaný, pří- padně mu můžeme s výběrem pomoci (výběr zde: <https://www.mpsv.cz/web/cz/socialni-sluzby-1>).

V sociálních službách pracují vzdělání pracovníci s uměním jednoduššími postupy zvládnout složi- tější péči. Například než se laikovi podaří okoupat svého opečovávaného rodinného příslušníka, je schopen si u toho zmáčet koupelnu, strhnout záda a vytvořit modřiny opečovávanému. Pracovníci v sociálních službách ale mají nacvičené postupy šetřící nejen jejich čas a zdraví, ale i právě zdraví opečovávaného. Je možné se buď techniky učít (např. zde: <https://www.mskruh.cz/videa/>) anebo využít profesionální poskytovatele péče. Lze také kombinovat péči vlastní s péčí profesionální.

S tímto bychom neměli zapomínat ani na možnost ulehčení si práce (a zachování zdraví) využitím **kompenzačních pomůcek**, jejichž seznam najde- me v příloze zákona o zdravotním pojištění. (Zá- kon je dostupný na <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1997-48#prilohy> a metodika číselníku VZP s po- drobněji popsány nároky na pomůcky na <http://www.vzp.cz/poskytovatele/ciselniky/zdravotnicke-prostredky>.) Některá postižení jde kompenzo- vat v domácím prostředí také za pomoci zařízení vlastní pomůcky, na kterou nám může přispět úřad práce. Seznam pomůcek můžeme najít v příloze zákona č. 388/2011 Sb., v platném znění (<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2011-388#prilohy>).

Další možnost, jak se doma starat o našeho ope- čovávaného, je v případě, že je lékařem zdravot- nického zařízení při hospitalizaci **podmíněno pro- puštění z nemocnice do domácího léčení osobní péčí druhé osoby**. Jinak řečeno, když náš rodinný

příslušník skončí v nemocnici a domů ho jsou léka- ři ochotni propustit jen s podmínkou, že tam nebu- de sám; tak máme často „nuž na krku“ jak ze dne na den zanechat práce a začít se starat.

Na dobu až 90 dnů existuje sociální dávka nemo- cenského pojištění, která se nazývá **dlouhodobé ošetřovné**. Mají na ni nárok jak zaměstnanci, tak podnikatelé, kteří mají hrazené nemocenské pojiš- tění (v rámci sociálního pojištění).

Důležité je si dát pozor na základní podmínky:

- nemocný, o kterého se po propuštění z nemoc- nice budeme starat, musí chtít naši péči;
- péči musí předepsat ošetřující lékař z nemocnice buď v den propouštění z nemocnice, nebo pak do 3 pracovních dnů, když mu podáte žádost, ale musíte se vejít maximálně do 8 kalendářních dnů po ukon- čení hospitalizace. K později podané žádosti se ne- bude přihlížet;
- pobyt v nemocnici musí trvat alespoň 4 dny;
- výjimkou, kdy nemusí být opečovávaný v nem- ocnici, ale přesto by mohl vzniknout nárok na ošetřovné, je období, kdy ošetřující lékař určí u nemocného, že jde o inkurabilní stav, který vyža- duje poskytování paliativní péče a dlouhodobé péče v domácím prostředí. O vzniku potřeby dlouhodobé péče rozhodne na žádost ošetřované osoby, jejího zákonného zástupce, opatrovníka nebo osoby ur- čené ošetřovanou osobou ošetřující lékař, který pro inkurabilní stav poskytuje ošetřované osobě zdra- votní služby;

• doporučovaná péče v domácnosti musí být ale- spoň na 30 dnů (při krátkodobém ošetřování by šlo čerpat „běžné“ ošetřovné);

• pečující musí svoji nepřítomnost v zaměstnání oznámit zaměstnavateli a ten má možnost sdělit vážné provozní důvody a zaměstnance na dlou-hodobé ošetřovné „nepustit“. (Dle § 191a zákona č. 262/2006 Sb.: *Zaměstnavatel je povinen omluvit nepřítomnost zaměstnance v práci po dobu posky- tování dlouhodobé péče v případech podle § 41a až 41c zákona o nemocenském pojištění, nebrání- li tomu vážné provozní důvody.*) Dříve platilo, že musí zaměstnavatel s nástupem dát souhlas, což často komplikovalo pečujícím situaci, protože za- městnavatel, který nebyl aktivní, souhlas nevydal, a poté nebyl nárok na dlouhodobé ošetřovné. Nově se souhlas zaměstnavatele předpokládá automa- ticky, ale kdyby zaměstnavatel písemně protes- toval, zaměstnanec nemá svolení a tím ani nárok na dlouhodobé ošetřovné. O to, zda zaměstnavatel má opravdu vážné provozní důvody pro neomlu- vení nepřítomnosti zaměstnance v práci, by mohl zaměstnanec a zaměstnavatel vést soudní spor (je zde sice vysoká pravděpodobnost, že by zaměstna- nec vyhrál, ale je to rozhodně dlouhé řízení, které nepomůže v daný okamžik vyřešit ani péči a ani finanční zajištění pečující osoby);

• zaměstnání (kde došlo k odvodu na sociálním pojištění) pečující osoby musí před zahájením péče trvat alespoň 4 měsíce a u podnikatele musí jít o 3 měsíce účasti na nemocenském pojištění;

• pečující osoba musí být k opečovávanému ve vztahu manželském, registrovaném partnerském, příbuzným v linii přímé nebo sourozenec, tchyně, tchán, snacha, zeť, neteř, synovec, teta nebo strýc, nebo manžel / partner těchto osob, druhem, druž- kou nebo jinou fyzickou osobou žijící s ošetřova- nou osobou v domácnosti. U „vyženěných vztahů“ druhá a družky a osob v domácnosti je třeba mít shodné místo trvalého pobytu.

Samotná péče pak probíhá v domácím prostředí (můžeme k tomu využívat domácí péči, sociální služby, převozy sanitním vozem atd.) a stát v rámci nemocenské dávky dlouhodobé ošetřovné platí

nepřítomnost v práci jen maximálně 90 kalendář- ních dnů a jen dny, kdy tato péče trvala (například pokud pečujeme, ale třeba jsme na dva dny muse- li na školení a v té době pečoval někdo jiný, tak za tyto dva dny se dlouhodobé ošetřovné nevyplatí, ale ani se o tuto dobu neprodlužuje celkových 90 kalendářních dnů).

Výplata dlouhodobého ošetřovného se hradí až do jednoho měsíce následujícího po dni, v němž byl stanovený doklad pro nárok na výplatu dávky doručen okresní správě sociálního zabezpečení. Ji- nak řečeno, až zaměstnavatel dodá na OSSZ správ- ně doklady, tak pak ještě můžete čekat na výplatu skoro měsíc. Pro jistotu doplňujeme, že zaměst- navatel posílá na OSSZ doklady až po výplatním termínu, tj. pokud v září budete na dlouhodobém ošetřovném, tak doklady zaměstnavatel pošle až třeba 15.10. (za září) a výplatu dlouhodobého ošet- řovného tedy dostaneme až do 15.11., což může v rodinném rozpočtu způsobovat značné problé- my – je tedy potřeba s tímto zpožděním počítat a mít finanční rezervu.

Dlouhodobé ošetřovné nejde řetězit (tak že bychom střídáním pečujících čerpali 90 dnů na jednoho pe- čujícího, pak 90 na druhého atd.). Současně pečující nemůže pečovat 90 dnů o jednoho příbuzného a pak o druhého dalších 90 dnů. Nárok na další dlouhodo- bé ošetřovné může vzniknout nejdříve po uplynutí 12 měsíců ode dne, za který měl naposledy při téže potřebě dlouhodobé péče nárok na výplatu dlouho- dobého ošetřovného. Na péči o jednoho nemocné- ho se můžeme s někým dalším střídát (a to i opako- vaně), ale výplata dávky náleží vždy jen jedenkrát. Pokud by vznikaly nějaké další dotazy ohledně dlouhodobého ošetřovného, je důležité zjišťovat odpovědi na správných místech. Jediný, kdo je oprávněn odborně poradit a zodpovědět dotazy, je pracovník okresní správy sociálního zabezpečení. Pečující mají často tendenci se dotazovat léka- řů, ale jejich role je léčit, a ne znát sociální dávky. Jejich odpovědi mohou znít sice přesvědčivě, ale nemusí být správné (tak jak je napsané v zákoně), proto si je opravdu aktivně a nejlépe hned ověřme. Pokud by nám k péči nedostačovalo jen 90 dnů, ale bude nám jasné, že půjde o péči rozhodně delší (ne-li trvalou), je dobré se zajímat i o **příspěvek na péči** (z dávek úřadu práce). Více se o něm do- zvíte například zde:

- <https://www.mpsv.cz/web/cz/-/prispevek-na-peci>,
- <https://www.mskruh.cz/poradna/naucne-texty/navod-jak-ziskat-odpovidajici-prispevek-na-peci-cast-1>,
- <https://www.mskruh.cz/poradna/naucne-texty/navod-jak-ziskat-odpovidajici-prispevek-na-peci-cast-2>,
- <https://www.mskruh.cz/poradna/naucne-texty/navod-jak-ziskat-odpovidajici-prispevek-na-peci-cast-3>.

Pro úplnost ještě uvádíme, že u osob, které v prů- běhu naší péče z vážných zdravotních důvodů od- cházejí a my s jejich životním odchodem potřebu- jeme pomoci, podpořit a zvládnout náročnou péči posledních dnů, je dobré kontaktovat také pomoc služby **domácí / mobilní hospicové péče**. Kontakt lze vyhledat ve vaší lokalitě na internetu nebo ho získat v nejbližší nemocnici, se kterou je zpravidla takovýto hospic propojen.

Péče může být náročná, péče může být posledním darem opečovávanému, ale péče by neměla být destruktivní ani pro pečujícího a ani pro opečo- vávaného. K pohodové péči je často potřeba sílu a úředních znalostí. Snad jsme vám tímto článkem pomohli alespoň v tom druhém.

Mgr. Radka Pešlová

Opatrovník je spíš manažer, ne obsluha



Pokračujeme v přetiskování vybraných kapitol z knihy Radky Pešlové Opatrovník v praxi, kterou vydal Moravskoslezský kruh.



Úhrada za péči

Péče, kterou opatrovaný potřebuje, se hradí podle druhu služby. Některé jsou zdarma (například poradenství), některé se hradí za hodinu spotřebované péče (kupříkladu pečovatelská a asistenční služba). Tuto péči v potřebném množství bude opatrovník hradit především z přiznaného příspěvku na péči, který opatrovaný pobírá, ale pokud nebude na úhradu stačit, může hradit další péči i z jiných zdrojů (třeba z úspor).

Pokud jde ale o péči poskytovanou v domovech, zde ze zákona náleží proplacení péče domovu ve výši příspěvku na péči. Je jedno, kolik péče domov poskytne, ale má nárok na úhradu ve výši přiznaného příspěvku. Pokud má opatrovník dojem, že se služba nestará tak dobře, aby si zasloužila plnou platbu z příspěvku na péči, je na opatrovníkovi, aby kontroloval kvalitu služby, nastavil rozsah poskytované služby, případně podal ve službě stížnost a vymáhal opatrovancovo právo na kvalitní péči v maximálním rozsahu.

Je příspěvek na péči ve správné výši? Musí to opatrovník řešit?

Primárně by také měl opatrovník řešit přiznání odpovídajícího příspěvku na péči. Měl by vědět, jak se o příspěvek na péči žádá, jaká jsou posudková kritéria a jak pohlídat lékařské zprávy, aby byla šance získat správný stupeň příspěvku na péči. Měl by využívat i obranné mechanismy (vyjádření k řízení, odvolání, nahlášení do spisu na úřadu práce i na lékařské posudkové službě, jednání s lékařem, pokud vypisuje lékařské posudky špatně, žaloby, přezkumy atd.).

Pokud si s tím neví rady, je důležité, aby se obrátil o pomoc na poradny nebo na sociální odbor na obecním úřadu. Kvalita poskytování poradenství je bohužel různorodá, proto je potřeba si informace ověřit a nenechat se odradit informací „to vám řeknou / pomohou na úřadu práce“. Úřad práce, pokud sám od sebe nepřizná odpovídající stupeň příspěvku na péči, nejspíš vám už o moc lépe nepomůže (kdyby to uměl, máte odpovídající stupeň již napoprve).

Smlouva o poskytování sociální služby

Vše ohledně poskytování sociální služby by mělo být sjednané ve smlouvě o poskytování sociálních služeb. Smlouva by měla být přehledná a měl by v ní opatrovník najít všechny potřebné informace. Měl by mít jasno o druhu sociální služby, která je pro opatrovance sjednaná; o rozsahu poskytované sociální služby, který může regulovat (objednat více či méně, hlídat kvalitu poskytování); o místu a čase poskytování sociální služby (opatrovník může regulovat podle potřeb opatrovaného, kdy, kde a co služba poskytne), výši úhrady, způsob placení, včetně způsobů vyúčtování (opatrovník by měl mít jasno, co a kdy se započítává, jak a kam se vrací, jak se vracení vypočítává). Ze smlouvy by mělo být zřejmé, jaká pravidla ve službě platí a co by neměl opatrovaný porušovat, aby mu nehrázila výpověď. Za co a kdy hrozí výpověď, jaké jsou výpovědní doby a samotná platnost smlouvy (na dobu určitou / neurčitou) by mělo být také jasné už při sjednávání smlouvy.

Opatrovník by měl být právně schopen smlouvu projít, pochopit a jednat o podmínkách, které jsou v ní napsané. Když se v budoucnu vyskytne problém, zda služba dělá či nedělá sjednanou práci dobře, měl by opatrovník opět prověřit, co je ve smlouvě, a porovnat to se skutečností. Služba není diktátor, který může samozvaně za opatrovaného řešit, cokoliv si zamane. Nepřebírá roli opatrovníka a současně nemá právo opatrovníkovi diktovat. Opatrovník zůstává ochráncem opatrovaného a služba poskytuje službu. Stejně jako by rodič například kontroloval školu, zda jeho dítěti poskytuje, co má, a škola nesupluje rodiče, tak opatrovník kontroluje službu a služba nesupluje opatrovníka.

Co když opatrovaný bývá mimo službu – má nárok na vratky?

Má a nemá. Opatrovaný je ve službě, protože už jinou možnost nemá (například doma by samostatný život

nezvládl), služba má mnoho povinností a musí mít vždy připraven prostor, vybavení a personál k pomoci uživatelů (opatrovanému). Proto je oprávněné, že některé prostředky službě náleží, i když opatrovaný (uživatel) je třeba v nemocnici nebo na krátkodobém pobytu u rodiny v domácím prostředí.

Jestli služby neúčtují, případně vracejí prostředky za bydlení, stravu či péči, je sjednané vždy ve smlouvě o poskytování sociální služby. Už při zahájení služby musí mít obě smluvní strany jasno, jak to bude, až tato situace nastane. Opatrovník samozřejmě nemusí podepsat, s čím nesouhlasí a může o tom se službou jednat. Dokonce v budoucnu může vyvolat jednání o dodatku ke smlouvě a nejasné nebo nevyhovující pasáže změnit. Vracení tedy vypadá tak, jak je dohodnuto ve smlouvě. Běžně služby účtují za ubytování i v době nepřítomnosti (jakási forma nájmu), zpravidla vrací částky nespoteřované za potraviny, ale nechávají si ze stravování režijní náklady a některé služby neúčtují za dny, kdy osoba neužívá jejich péči. Zákon toto přesně neupravuje, proto je podstatné, jak je to smluvně dohodnuto.

Doplácení do plné úhrady v pobytové službě

Protože opatrovník má povinnost zkontrolovat opatrovancovy příjmy (a vymáhat jejich případné navýšení a třeba i další sociální dávky), zároveň má hájit práva opatrovaného a nikoliv služby, tak z opatrovancových příjmů nelze (a to ani se souhlasem soudu, který by byl neplatný) překročit zákonné omezení, že služba nesmí požadovat úhradu vyšší, než je 85 % příjmů uživatele (opatrovaného).

Pokud opatrovník něco takového schvaluje a platí, dopouští se neoprávněného nakládání s cizím majetkem a případně i zpronevěry. Pokud něco takového služba vědomě přijímá, přijímá platbu jako bezdůvodné obohacení. Některé služby vyvolávají v opatrovníkovi pocit, že na opatrovaného doplácí a že by měly dát přednost solventnějšímu uživateli. Toto není profesionální přístup a na takovou manipulaci by opatrovník neměl přistoupit. Pokud ale opatrovník cítí vděčnost, že se službou spokojen, nic mu nebrání, aby sám za sebe ze svých příjmů službě doplácel. Zde je vhodné uzavřít mezi poskytovatelem a opatrovníkem (nikoliv z důvodu, že je opatrovník, ale jako se soukromou osobou) dohodu o spoluúčasti. K této dohodě opět nemůže být nikdo nucen (například když nám nebudete doplácet, tak opatrovaného nevezmete / vypovíme). Je dobrovolná. Platbu (doplácení) ale činí opatrovník opravdu ze svých zdrojů, ze svých příjmů a následně se tato informace nedokládá soudu.

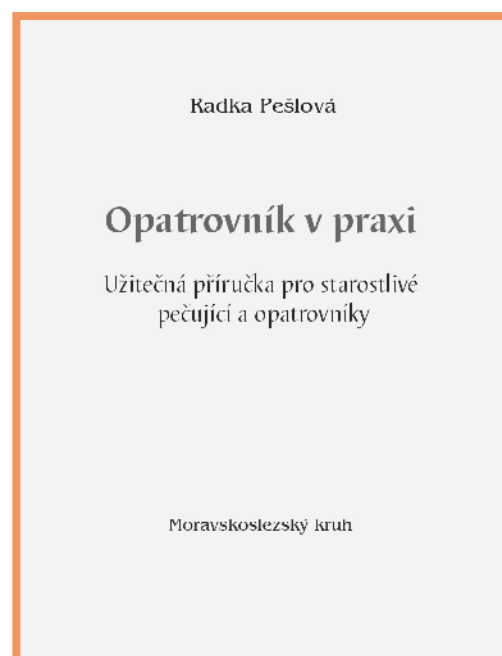
Dary ve prospěch služby

Opatrovník i opatrovaný někdy mívají chuť službě za její péči poděkovat. V některých nepoctivých službách je tlačeno na takovéto „poděkování“. Dar od opatrovance ve prospěch služby není možný. Byl by zcela neplatný, a to i kdyby byla služba sebelepší. Stejně tak by bylo neplatné pořízení pro případ smrti ve prospěch služby, když se třeba služba skvěle stará, ale rodina je jinak nefunkční nebo neexistuje, takže po opatrovaném nemá kdo dědit. Dar i závěť ve prospěch služby může sepsat či poskytnout opatrovník, ale jen ze svých prostředků. Nesmí k tomu použít prostředky opatrovance.

Dotaz: Může opatrovaný pracovat?

Mentálně postižený syn by chtěl na pár hodin zkusit pracovat. Kdo musí podepsat jeho pracovní smlouvu, když je na vše omezen? Může podepsat hmotnou odpovědnost a co bude následovat, když se něco stane? Budu jako opatrovník odpovídat za vzniklou škodu? Víte, já ho tam ale nemám čas pravidelně vozit. Slyšela jsem také, že mu můžou sebrat důchod, když začne pracovat, je to pravda?

Opatrovník pracovat může, pokud je toho schopen. Práve má často blahodárný vliv nejen na jeho finanční situaci, ale také na prožívání v životě. Opatrovaný se cítí



být užitečný, a pokud je v práci, která je kombinovatelná s jeho postižením, bývají opatrovaní i věrní zaměstnanci. Stejně jako na zaměstnávání kohokoliv jiného se vztahuje i na opatrovaného zákoník práce. I opatrovaný musí na lékařskou prohlídku před vznikem pracovního poměru, aby lékař zhodnotil, zda práci v provozu zaměstnavatele zvládne po zdravotní stránce. Opatrovaný má stejná práva a povinnosti: například musí dodržovat pracovní dobu a zaměstnavatel mu musí poskytovat pracovní pomůcky, proškolení či dovolenou podle toho, zda vykonává práci v pracovním poměru, na dohodu o provedení práce nebo na dohodu o pracovní činnosti.

Pokud má opatrovaný přiznaný invalidní důchod nebo statut osoby zdravotně znevýhodněné, je dokonce výhodnějším zaměstnancem pro zaměstnavatele, protože může uplatňovat daňové výhody pro zaměstnávání osob se zdravotním postižením. A větší zaměstnavatelé díky takovému opatrovanému plní povinné kvóty pro zaměstnávání zdravotně postižených.

Kdo podepisuje pracovní smlouvu

Pracovní smlouvu nebo dohodu podepisuje opatrovník, pokud je opatrovaný v tomto rozsahu omezen. Stejně tak bude pravděpodobně přebírat za opatrovaného mzdu / plat, pokud je i v tomto rozsahu (nakládání s finančními prostředky) opatrovaný omezen. Přestože peníze přebírá opatrovník (aby je zkontroloval, spočítal, zhodnotil, zda opatrovaný není obírán), tak dále jsou příjmem opatrovaného a měly by být v jeho prospěch využity (třeba na zaplacení služby, nákup jídla, bydlení, na volnočasové aktivity).

Může být podepsána hmotná odpovědnost?

Přestože pracovní smlouvu (nebo dohodu o provedení práce či o pracovní činnosti) podepisuje opatrovník, nemůže opatrovník za opatrovaného podepsat tzv. hmotnou odpovědnost, jinak řečeno, nemůže za něj uzavřít dohodu o odpovědnosti k ochraně hodnot svěřených zaměstnanci k vyúčtování. Jde o to, že když opatrovaný nemůže spravovat své prostředky, nemůže ručit za prostředky zaměstnavatele. Tuto odpovědnost nelze přenést ani na opatrovníka, aby byl zaměstnaný opatrovance, ale ručil (odpovídal za škodu) opatrovník.

Kdo odpovídá za škodu způsobenou v zaměstnání

Za škodu odpovídá zaměstnanec (opatrovaný), a to vždy v rozsahu, v jakém škodu zavínil. Škoda nepřechází na opatrovníka. V případě, že je škoda opatrovancem zavíněna, opatrovník tuto skutečnost prověří – až si je zavíněním opatrovance jist, tak přistoupí na úhradu škody z opatrovancových prostředků. Pokud by šlo o větší částku, úhradu by měl opatrovník nechat schválit soudem. Například ve skladu, kde opatrovaný pracuje, dojde k rozbití věci. Není úplně jisté, jak situace vznikla, ale

zaměstnavatel obviní zaměstnance a jen mu pošle dopis, nutí ho podepsat třeba uznání zavinění. Opatrovník nemůže automaticky vyhovět zaměstnavateli opatrovaného. Sice třeba zaměstnavatelova škodní komise (složená opět ze zaměstnanců zaměstnavatele) tvrdí, že je na vině opatrovaný, ale možná nebyly dobře zajištěné regály, třeba byl na pracovišti vychytralejší jiný zaměstnanec atd. Opatrovanec automaticky neodpovídá vždy za každou škodu, která se v zaměstnání v jeho přítomnosti stane. Jen tu, kterou úmyslně nebo nedbalostí zavínil a toto zavinění zaměstnavatel prokáže (důkazní povinnost je na zaměstnavateli). Stejně jako u „hmotné odpovědnosti“ neodpovídá opatrovník.

Může být opatrovaný pojištěn pro způsobení škody v zaměstnání?

Opatrovník je povinen hájit práva opatrovaného. Pokud je pravděpodobné, že by opatrovaný mohl v zaměstnání způsobit škodu, měl by opatrovník zvážit, zda by opatrovaný neměl být pojištěn pro odpovědnost za škodu způsobenou v zaměstnání. Není to však nutné. Pojišťovny podnikají za účelem zisku a není tedy úplná jistota, že zaviněnou škodu pak zaplatí. Podnikají tzv. s lidským strachem a sázejí na pocit bezpečí – jsem pojištěn, a kdyby něco, tak oni to za mě rádi zaplatí.

Když chce opatrovaný chodit do práce, ale opatrovník nemá čas ho tam denně vozit

Opatrovník je jistým způsobem manažer a nikoliv obsluha (pokud není současně pečující osoba). Pokud opatrovaný chce chodit do práce, tak opatrovník, nelze-li tomu rozumět odporovat, se musí pokusit vymoci práva opatrovaného. Neznamená to, odvést / přivést, po práci namasírovat, do práce nachystat svačinku, v práci udělat za opatrovaného půl jeho úkolů, jen aby se opatrovanému splnil jeho sen pracovat. Ale třeba být u pohovoru, podepsat smlouvu, uvolnit prostředky na zaplacení dopravy (zajistit jízdní doklad), předat zaměstnavateli číslo účtu pro výplatu odměny za práci, domluvit předání dokumentace od ošetřujícího lékaře lékaři, který bude provádět pracovní lékařskou prohlídku atd.

Práce je jistým způsobem prokázána schopnost samostatnosti. Tedy i přípravu do práce a z práce, únavu, výkon práce, komunikaci v práci atd. by měl opatrovaný zvládat sám. Pokud mu v tom brání postižení, může opatrovník najmout asistenta (sociální službu) třeba na doprovázení opatrovaného do práce, ale opravdu to neznamená, že opatrovaný musí pracovat za každou (opatrovníkovu) cenu.

Riziko snížení invalidního důchodu

Invalidní důchod je přiznáván osobě, která má sníženou schopnost pracovat (z důvodu vážné a dlouhodobé nemoci / postižení). Pokud kdokoliv, kdo pobírá invalidní důchod, pracuje, dokazuje tím, že znovu nabývá pracovní schopnost. Zvláště pokud je osoba schopna si zaměstnání dlouhodobě udržet, nejde o zaměstnání přizpůsobené jejímu postižení anebo jde o zaměstnání na vyšší pracovní úroveň, je to důkaz, že je schopna běžného pracovního zařazení. Což znamená, že už má důchod navíc, nikoliv k saturování snížené schopnosti pracovat. Následkem toho opravdu může dojít ke snížení stupně invalidity. Pokud invalidní důchodce (v našem případě mentálně postižený) začne pracovat, mohlo by se zdát, že se na své postižení adaptoval. Neznamená to automaticky, že mu má být odebrán důchod, ale při přehodnocování invalidity se bude přihlížet i k tomu, jak se na své postižení adaptoval, jak je zaměstnatelný, jak to odpovídá jeho postižení a vzdělání, případně praxi. Za což mu mohou být odebrány procentní body, a tím by mohlo dojít ke snížení celkových procent poklesu pracovní schopnosti a snížení stupně invalidity.

Opatrovník by proti tomuto snížení mohl podat námitku (po obdržení rozhodnutí o snížení) a dokazovat, že nejde o adaptaci (třeba v práci má opatrovaný asistenta, zaměstnavatel mu toleruje poloviční výkon oproti jiným skladníkům), čímž by toto snížení mohl odvrátit.

Pokračování příště.

Mgr. Radka Pešlová

Jak prokázat nutnou péči pojišťovně kvůli odškodnění?

Sociálně právní poradna

Mám manžela po autonehodě. Je paraplegik, invalidita trvale přiznaná (ZTP/P). Příspěvek na péči 3. stupeň trvale přiznan. Zajímá mě orientačně, kolik hodin denně je potřeba pečovat o takto postiženého člověka (například pár hodin, půl dne, téměř celý den). Tuto informaci bych potřebovala pro pojišťovnu, která má manžela odškodnit ve věci nákladů na péči z autonehody, jež se stala. Prosím vás o radu, kdo je kompetentní posoudit, kolik hodin denně je potřeba pečovat o takto postiženého člověka. Psala jsem i na MPSV, ale řekli mi, že není vypracován žádný časový normativ na péči.



Váš dotaz je trochu specifický, ale odpovědět vám na něj dokážeme, resp. poradíme vám, kterým směrem se vydat, abyste se dobrala podkladů, které využijete při jednání s pojišťovnou.

Co se týče posuzování potřeb manžela, kompetentní jste zcela určitě. Nicméně čestné prohlášení, které jste (velmi pěkně a pečlivě) vypsal, může být napadáno jako subjektivní, a pro pojišťovnu, která se navíc potřebuje dostat konkrétních čísel a částek, není pravděpodobně příliš dobře využitelné.

Co se týče „přepočítání“ péče o manžela na konkrétní čísla a částky, doporučuji vydat se několika směry. Výsledek pak můžete buď průměrovat, nebo použít část z každého výpočtu apod.

1. Požádejte jednu až tři sociální služby v okolí vašeho bydliště, ať vás navštíví, přednesete jim spolu s manželem jeho potřeby a požádejte je o propočítání, kolik by jejich péče stála, pokud byste s nimi uzavřeli smlouvu o poskytování sociálních služeb.

• Nezapomeňte, že manžel potřebuje nejen péči (tedy doprovod, přípravu a naservírování jídla, dopomoc s přesunem na WC atd.) přes den, ale také v noci, tj. 24 hodin denně, 7 dnů v týdnu.

• Obrátit se můžete na organizace nabízející osobní asistenci nebo pečovatelskou službu, a to v terénu, tedy s docházkou do vaší domácnosti.

• Nezapomeňte tyto organizace upozornit na to, že potřebujete reálnou péči 24 hodin denně. Většina sociálních služeb musí pracovat s tím, že jejich klienti mají jen omezené finanční prostředky, například z příspěvku na péči, a podle toho nastavují sociální službu. To je však bohužel jen malá část toho, co jejich klienti skutečně (!) potřebují. Žádejte tedy ÚPLNÝ přehled s vyčleněním konkrétních částek.

• Dle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách je (zastropována) hodinová sazba v těchto službách na 135 Kč/hod. Jedná se však o příjem, který je státem limitován a na druhé straně (sociálním službám) časově dotován. Budete-li hledat pečovatelku soukromě, velmi pravděpodobně se budete pohybovat v jiných částkách.

• Ať již v budoucnu smlouvu o poskytování sociální služby uzavřete či nikoli, bude možná i pro vás zajímavé vidět, jakou cenu má vaše práce, resp. péče o manžela. To prosím nechápejte špatně, věřím, že o manžela pečujete s láskou a maximálním nasazením, to však nic nemění na tom, že je to velmi náročná (fyzicky i časově) činnost.

• V neposlední řadě zohledněte skutečnost, že manžel potřebuje péči nejen dnes, ale i do budoucna, že ceny budou stoupat, případně s věkem se jeho potřeba péče (právě v důsledku úrazu) může ještě zvýšit.

2. Zohledněte skutečnost, že kvůli manželovi nemůžete chodit do práce starat se o děti, nebo jen v omezené míře. Seznamte se s částkami minimální mzdy a propočítejte,

kolik by vaše péče stála, pokud byste za ni byla placena formou minimální mzdy.

• Pozor, neříkejte se na minimální mzdu uváděnou médii nebo v tiskových zprávách. Většina těchto zdrojů totiž obsahuje informaci pouze o té nejnižší minimální mzdě. Mnoho lidí však neví o tom, že každý obor a každá profese má svou minimální mzdu: čím vyšší kvalifikace, tím vyšší minimální mzda. Celkem logicky tedy dělník se základním vzděláním vykonávající jednoduchou činnost spadá do zcela jiné kategorie minimální mzdy než vysokoškolač pracující například v laboratoři na nějakém vysoce odborném výzkumu.

Ta nejnižší se týká dělnických profesí, tj. jednoduchých, případně fyzicky nenáročných činností, které jsou navíc vykonávány pod dohledem nadřízeného pracovníka. Nic z toho péče o osobu závislou na pomoci není. Například, jelikož je třeba vykonávat různé ošetrovatelské úkony, osobní asistenci, dopomáhat případně s rehabilitací atd., a to navíc samostatně, tj. vykonávat činnosti kvalifikačně náročnější.

• Nahlédneme-li do Nařízení vlády č. 567/2006 Sb., o minimální mzdě, o nejnižších úrovních zaručené mzdy, o vymezení ztíženého pracovního prostředí a o výši příplatku ke mzdě za práci ve ztíženém pracovním prostředí v jeho aktuálním znění, zjistíme, že sociální péči (tak, jak ji ASI vykonáváte vy) je možné (dle části II.) zařadit do tří skupin:

„1. Rutinní práce při vytváření, prohlubování a upevnování základních hygienických a pracovních návyků a při péči o klienty, spolupráce na posilování sociálních a společenských kontaktů klientů.

2. Provádění pečovatelských prací spojených s přímým stykem s občany s fyzickými a psychickými obtížemi, komplexní péče o jejich domácnost včetně péče o prádlo, domácky paliva, provádění pohybové aktivizace klientů.

3. Provádění asistenčních služeb a osobní asistence osobám zdravotně postiženým.“

Zde je minimální hodinová odměna stanovena na 117,50 Kč/hod. Jako měsíční odměna pak na 19 700 Kč. Opět připomínám, že se jedná o minimální mzdu a je třeba si uvědomit, že péči váš manžel potřebuje 24 hodin denně. Jedna pečovatelka za minimální mzdu ji tedy zajistit nemůže.

Již teď je navíc v jednání navýšení minimální mzdy od roku 2024.

Závěrem si dovoluji trochu se zmínit o náhradě škody jako takové. Nevím, jak probíhají vaše jednání s pojišťovnou, ale z pohledu práva je otázka zajištění (a úhrady) péče jen jednou částí, kterou bych doporučila vašemu manželovi nárokovat.

Kromě toho vám asi neřeknu nic nového, když zmíním náhradu za bolestné či další nemajetkové újmy, ale také ztížení společenského uplatnění, překážku lepší budoucnosti, náhrady za duševní útrapy osob blízkých, náklady spojené s péčí o zdraví, náklady spojené s péčí o domácnost, náhradu za ztrátu na výdělku po dobu pracovní neschopnosti, po skončení pracovní neschopnosti snížení výdělku při invaliditě, zvýšení potřeb po skončení pracovní neschopnosti atd. Viz náhrady při ublížení na zdraví dle § 2958 a násl. zákona č. 89/2012 Sb., občanský zákoník.

Jak jsem již zmínila, péče je jen jedna část. Váš manžel jistě potřebuje mnoho speciálních pomůcek, možná úpravu domácnosti, aby se v ní mohl lépe pohybovat, rehabilitační pomůcky a mnoho dalšího.

Jistě v této věci probíhá i soud. Nemáte-li zajištěného advokáta, určitě bych vám doporučila, abyste se po nějakém kvalitním poohlédla. My bohužel tuto službu nezajišťujeme, ale můžete se obrátit například na Českou advokátní komoru (<https://www.cak.cz/>) a požádat o pomoc tam. **Mgr. Jitka Koutová, DiS.**

Příjmy u příspěvku na bydlení dle výpisu z účtu

Rád bych zažádal o příspěvek na bydlení. Nyní mi však na účet přijde poměrně vysoká částka za prodej bytu. Tím pádem bude vidět na výpisu z banky. Bude to v takovém případě úřad práce řešit?

Hovoříme-li o příspěvku na bydlení (existuje ještě doplatek na bydlení), pak úřadu práce nemusíte předkládat

výpis z účtu, pokud z účtu neplatíte náklady na bydlení. Pokud náklady na bydlení platíte ze stejného účtu, můžete nesouvisející položky (i z prodeje nemovitosti) začernit, resp. můžete udělat selektovaný výpis z účtu, zaměřený jen na náklady na bydlení.

Příjmy z prodeje nemovitosti, pokud nejde o podnikání, se nepočítají jako zdroj příjmů pro dávku příspěvek

na bydlení. Neměly by tyto příjmy úřad práce zajímat (taxativně zkoumá jen příjmy uvedené v § 5 zák. č. 117/1995 Sb., v platném znění: <https://www.zakony-prolidi.cz/cs/1995-117>).

Dovolují si však nad rámec dotazu trochu morální poznámku: o sociální dávky by měly žádat osoby, které nezvládají hradit náklady na bydlení z vlastních zdrojů,

případně je úhrada nákladů dostává do těžké finanční situace. Pokud máte kde bydlet, a tedy i uplatňovat na toto bydlení příspěvek na bydlení, a současně jste prodal jinou nemovitost, pak se obecně jevíte zajištěn, a ačkoliv by vám nárok na příspěvek na bydlení mohl vzniknout, je otázka, na kolik je morální takový nárok uplatňovat. **Mgr. Radka Pešlová**

Jdou peníze z prodeje domu opatrovance do dědictví?

Opatrovnická poradna

Mám opatrovnictví na mého strýce (80), který letos prodal dům. Jelikož nemá žádný účet, peníze dostal hotově. Momentálně je na tom opravdu zle, doktor říká, že máme očekávat nejhorsí. Soud vyžaduje, aby peníze byly zaslány na účet. Jak pokračovat? Lze nějak obejít soud, aby peníze byly svěřeny mně, nikoliv v dědictví jeho bratrovi, se kterým neměl dobrý vztah a celý život se o něj nestaral a v jeho těžkých chvílích by ho nechal umřít?



Ačkoliv chápu vaši potřebu dostat zaplacenou za svoji starostlivost nebo mít jistou satisfakci, aby nedědil bratr strýce, je to především záležitost strýce, aby byl býval zajistil, komu případně majetek po jeho smrti. Mohl sepsat závěť (pokud k tomu není omezen a je duševně zdrav, že ví, co dělá, může tak stále učinit – ideálně k němu pozvat notáře, aby ji pořídil formou notářského zápisu). Pokud strýc nic takového neučinil, nejspíš jeho „neměl dobrý vztah a celý život se o něj nestaral a v jeho těžkých chvílích by ho nechal umřít“ pro něj nebylo tak závažné, když ve svém věku situaci neřešil.

Vy, pokud pečujete, jste mohla uzavřít se strýcem dohodu a za svoji péči dostávat zaplacenou (za výkon opatrovnictví, pokud by spočíval ve správě majetku, by vám odměnu ze strýcových prostředků mohl určit soud). Mohla jste se se strýcem dohodnout i na tom, aby vám peníze daroval, pokud dům prodal v čase, kdy situaci ještě rozuměl.

Pokud k prodeji došlo již s přivolením soudu (v době, kdy byl strýc opatrovaný), pak převedení prostředků na opatrovníka bude zpravidla hodnoceno jako neoprávněné nakládání s cizím majetkem, krádež nebo zpronevěra.

Pokud má dědit bratr, nebude-li nalezena závěť, pak je otázkou, v jakém postavení jste ke strýci vy, protože bych dovořila, že bude dědit nejen bratr, ale i vy, jste-li potomek dalšího strýcova sourozence, případně pokud se současně o strýce staráte a žijete s ním déle než rok ve společné domácnosti.

Občanský § 1635 zákoník stanovuje třídy dědiců takto:

První třída dědiců

(1) V první třídě dědiců dědí zůstavitelovy děti a jeho manžel, každý z nich stejným dílem.

(2) Nedědí-li některé dítě, nabývají jeho dědický podíl stejným dílem jeho děti; totéž platí o vzdálenějších potomcích téhož předka.

§ 1636

Druhá třída dědiců

(1) Nedědí-li zůstavitelovi potomci, dědí ve druhé třídě manžel, zůstavitelovi rodiče a dále ti, kteří žili se zůstavitelem nejméně po dobu jednoho roku před jeho smrtí ve společné domácnosti a kteří z tohoto důvodu pečovali o společnou domácnost nebo byli odkázáni výživou na zůstavitele.

(2) Dědici druhé třídy dědí stejným dílem, manžel však vždy nejméně polovinu pozůstalosti.

§ 1637

Třetí třída dědiců

(1) Nedědí-li manžel ani žádný z rodičů, dědí ve třetí třídě stejným dílem zůstavitelovi sourozenci a ti, kteří žili se zůstavitelem nejméně po dobu jednoho roku před jeho smrtí o společnou domácnost nebo byli odkázáni výživou na zůstavitele.

(2) Nedědí-li některý ze sourozenců zůstavitele, nabývají jeho dědický podíl stejným dílem jeho děti.

§ 1638

Čtvrtá třída dědiců

Nedědí-li žádný dědic ve třetí třídě, dědí ve čtvrté třídě stejným dílem prarodiče zůstavitele.

§ 1639

Pátá třída dědiců

(1) Nedědí-li žádný z dědiců čtvrté třídy, dědí v páté třídě jen prarodiče rodičů zůstavitele. Prarodičům zůstavitelova otce připadá polovina dědictví, prarodičům zůstavitelovy matky druhá polovina. Obě dvojice prarodičů se dělí rovným dílem o polovinu, která na ně připadá.

(2) Nedědí-li jednotlivý člen dvojice, připadne volněná osmina druhému členu. Nedědí-li dvojice, připadne tato čtvrtina druhé dvojici téže strany. Nedědí-li ani jedna dvojice téže strany, připadá dědictví dvojicím druhé strany ve stejném poměru, v jakém se dělí o polovinu dědictví, která jim připadá přímo.

§ 1640

Šestá třída dědiců

(1) Nedědí-li žádný z dědiců páté třídy, dědí v šesté třídě děti dětí sourozenců zůstavitele a děti prarodičů zůstavitele, každý stejným dílem.

(2) Nedědí-li některé z dětí prarodičů zůstavitele, dědí jeho děti.

Pokud vám soud určuje povinnost založit opatrovnický účet, není v rámci naší poradny možné vám radit, jak obejít rozhodnutí soudu, jde-li fakticky o poškození práva budoucího dědice. **Mgr. Radka Pešlová**

Opatrovaná se chce s dítětem stěhovat do ciziny

Opatrovnická poradna

Plát se za kamarádku. Její dcera je zbavena svěprávnosti pro právní úkony a nyní se chce i se svým miminkem přestěhovat do Anglie. Je něco takového možné? Opatrovníci poradili zepstat se u soudu. Ona sama s tím nesouhlasí.

Změna bydliště z vůle opatrované je projevem svobody pohybu. Dcera (opatrovaná) se tak může přestěhovat, kam chce. Ale opatrovník nesmí opatrovanou přestěhovat o své vůli bez souhlasu opatrovnické rady, případně není-li, tak potřebuje souhlas opatrovnického soudu.

Ke stěhování ale bude potřeba více právních jednání, která opatrovník nemusí udělat. Opatrovník je povinen plnit i přání opatrované, pokud tomu nelze rozumně odporovat. Tento odpor / neodpor si musí vyjasnit sám opatrovník. Pokud opatrovník vyhodnotí přání opatrované jako vysoce rizikové a tak, že v Anglii není možné hájit její práva, tak například nenechá vystavit pas, neposkytne finanční částku do Anglie, nezařídí nakoupení letenek. Opatrovník není povinen „skákat, jak opatrovaná píská“. Opatrovník je povinen především vyhodnocovat, co je opatrované k prospěchu, která práva si nedokáže hájit, v čem potřebuje pomoci, aby nebyla práva zanedbána a byly naplněny povinnosti. Proto musí opatrovník také hodnotit složitost situace:

- Jestliže opatrovaná má v péči dítě, je otázka, jak souhlasí / nesouhlasí otec dítěte se stěhováním nezletilého.
- Jestliže má opatrovaná v péči dítě, je otázka, zda to nebylo s podmínkou spolupráce se sociální službou a za dohledu OSPOD – tyto podmínky by v Anglii byly těžko proveditelné a bylo by zde riziko přehodnocení situace v péči o dítě.
- Anglie je mimo EU a mohou zde vzniknout komplikované situace ohledně zdravotního pojištění, sociálních dávek, zaměstnání, důchodů (k otázkám více zde: <https://www.mpsv.cz/nejcasteji-pokladane-otazky>).
- Kdo a jak bude pomáhat hájit práva a plnit povinnosti opatrované v Anglii, když opatrovník bude zůstat v České republice?

• Pokud je opatrovaná schopná se starat o miminko, je současně schopná řešit stěhování a pobyt mimo ČR, a to v cizojazyčné zemi, proč je opatrovanou, resp. proč je omezena ve svěprávnosti a k čemu potřebuje opatrovníka?

Opatrovníkovi tady „porada se soudem“ moc nepomůže. Soud nemá odpovědi na všechny výše položené otázky, a proto nemůže kvalifikovaně poradit. Opatrovnice by mohla dát na soud návrh na schválení přestěhování a k tomu uvést všechny odpovědi na dané otázky, ale jak už jsem napsala – schvaluje se, když opatrovnice chce přestěhovat opatrovanou. Když se opatrovaná sbalí a odjede, tak je to realizace svobody pohybu a není zde co schvalovat. **Mgr. Radka Pešlová**

Opatrovaný by chtěl něco odkázat svému příteli

Opatrovaný by chtěl sepsat pořízení pro případ smrti, ve kterém by chtěl něco odkázat svému příteli, kterého má velmi rád a který jediný se o něho zajímá a pomáhá mu. Příbuzní – bratranec a sestřenice – se o opatrovaného nezajímají. Opatrovník konzultoval s notářkou, ta navrhla pořízení nového znaleckého posudku a nové posouzení omezení svěprávnosti, kde by soud v rozsudku uvedl, že opatrovaný může pořízení pro případ smrti sepsat. Nevím ale, jak postupovat, jak formulovat návrh opatrovnickému soudu, jak zmínit potřebu nového znaleckého posudku, když dle mého jediný z roku 2007 je

velmi nekalitní. Opatrovník je přesvědčen, že otázky závěti opatrovaný rozumí a je schopen úsudku.

Podejte „Návrh na zúžení omezení svěprávnosti“. V návrhu popište, jak se domníváte, že je opatrovaný v otázce závěti zcela rozumný a je schopen úsudku. Popište, jak se to projevuje, z čeho tak usuzujete. Buďte přesvědčivá. Doplněte lékařskou zprávu, ve které by to neurolog / praktický lékař byl schopen potvrdit. K řízení navrhněte výslech opatrovaného.

Soud si při změně omezení svěprávnosti musí posudek vyžádat, ale pro jistotu můžete uvést „Z důvodu neaktuality posouzení svěprávnosti (resp. právní způsobilosti) z roku 2007 žádáme soud, aby zvážil, zda ke změně rozsahu omezení svěprávnosti využije možnost znaleckého posudku. Opatrovník by se k tomu přikláněl, neboť posudek z roku 2007 již neodpovídá současné potřebě ochraňovat opatrovaného a to v rozsahu ... /uvedte vaše úvahy/...“ Pokud by soud zúžení omezení svěprávnosti neprovedl, zamítne návrh nebo vydá rozhodnutí o omezení ve stejném širokém rozsahu, pak se v zájmu opatrovaného

můžete odvolat. Pokud by to nevyšlo, lze ještě podat „Návrh na schválení právního jednání – schválení darování pro případ smrti“.

Vy pomůžete opatrovanici tím, že s notářem sepišete smlouvu o daru pro případ smrti – tento dokument nebude platný, pokud ho soud neschválí. Proto dáte návrh na schválení právního jednání darovací smlouvy pro případ smrti a přiložíte informaci, jak si opatrovaný přeje, aby majetek získala konkrétní osoba, jak vám to jako opatrovníkovi dává smysl, a že tedy tuto smlouvu o darování žádáte schválit. **Mgr. Radka Pešlová**

Z názorů na snížení valorizace penzí

Významné je rozhodnutí o snížení valorizace penzí, ke kterému došlo od tohoto měsíce. Současná situace vzhledem k cenové hladině základního zboží a zvýšeným cenám energií a léků se stává pro mnoho důchodců už neúnosnou a stále více se jich propadá pod hranici chudoby. V případě seniorek je to dnes už více než polovina. Hlavní argument, že valorizace je příliš náročná pro veřejné rozpočty, těžko obstojí ve světle statistických údajů. V roce 2022 sice vlivem několikanásobné valorizace došlo k vyššímu procentnímu zatížení veřejných rozpočtů, ale stále nedosahuje hodnot předchozích let. Měli jsme připravený materiál sestavený z různých názorů na snížení valorizace a čekali na rozhodnutí nového prezidenta, zda k ní skutečně dojde. Jeho podpis pod zákonem však přišel až po uzavření vydání minulého čísla. Téma každopádně čtenáře zajímá, a protože výroky, které uvádíme níže, nic neztratily ze své aktuálnosti, zařazujeme je nyní.

Ekonom F. Pertold: U nás vzniká velmi privilegovaná skupina, což jsou důchodci, kterým se pravidelně zvedala částka, kterou pobírají, o valorizace, a to na rozdíl od všech ostatních skupin obyvatelstva. Významně zatěžují rozpočet a musí se už z toho důvodu problém systémově vyřešit.

Ministr práce a sociálních věcí M. Jurečka: Když se podívám na situaci těch, kteří pracují, rodičů s dětmi, tak se rozhodně takto pozitivně jako u důchodců nemění. Byl bych rád, aby všichni ti, kteří dneska dostávají důchod, všechny ty babičky, dědečkové, také cítili určitou míru spoluzodpovědnosti a mezigenerační solidarity i v nějakém obecném pohledu, nejenom za své konkrétní děti a vnoučata, ale za tu generaci dětí a vnoučat, kteří na toto budou muset vydělávat.

Advokát Z. Koudelka: Náš důchodový systém je průběžný, což je systém bezpečný. Jiný je rizikový, protože nikdo není schopen zajistit dvacetiletému to, co bude, až půjde do důchodu. Jako lidé v roce 1910 nevěděli, že je čekají dvě světové války a pak totalitní režim, tak i my dnes nevíme, co bude za 10, natož 50 let. Pokud někdo dvacetiletému slibuje, že když bude padesát let spořit, poskytne mu důchod, je v roli obchodníka s deštěm. Jistě hodně lidí rádo přijme cizí peníze s libovým tvrzením, že je za 50 let zhodnocené vrátí. Zaplatí si na to reklamou v médiích s řadou odborníků i populárních herců, ale přitom ví, že vyplácení peněz za půl století už on řešit nebude, takže může slíbit vše. Aby se udržel průběžný systém, jsou jistě možné úpravy, včetně věku odchodu

do důchodu. Ale vyžaduje to důvěru občanů, že změna je správná.

Premiér P. Fiala: Důchody a penze rostou a neustále se zvyšuje ten jejich poměr ke mzdě, ale mzdy takto nerostou. A my musíme dbát i na mezigenerační solidaritu.

Sociolog J. Keller: Jak se kováním pravěčákům najednou hodí stará dobrá socialistická solidarita. Nebyla by to však naše pravice, aby se nepokusila i tu solidaritu vytunelovat. Politici si vzorně solidárně přidali mezi sebou s odůvodněním, že se jedná o povinnost plynoucí ze zákona. Zásah do valorizace důchodů je v téže době odůvodňován tím, že kritická situace státních financí vláde neumožňuje dodržovat povinnosti plynoucí ze zákona. Pokud by měl tento zásah v neprospěch seniorů plnit funkci mezigenerační solidarity, musely by ušetřené miliardy směřovat k pomoci mladým rodinám s dětmi. V nově korigovaném vládním prohlášení bychom však marně hledali zmínku, že vláda se chystá jejich situaci zlepšit. Namísto toho v něm najdeme nový závazek – zvýšit výdaje na armádu a zbrojení o rok dříve, než bylo plánováno původně... Kdosi napsal, že teprve zvolením Petra Pavla skončil listopad 89. Pokud je to pravda, pak sametová revoluce byla revolucí nového typu. Dřívější požíraly své děti, tahle požírá své seniory.

Odborový předák V. Samek: Začala hra o to, kdo zaplatí stále rostoucí dluhy státu. Nejsnazším terčem, kde lze spolehlivě dosáhnout vysokých výnosů, jsou zaměstnanci a důchodci. Proto také zvýšení daně z příjmu fyzických osob a snížení valorizace důchodů.

Ministr vnitra V. Rakušan: I důchodci v mé rodině přiznávají, že růst důchodů za poslední roky byl enormní. A já zkrátka jenom říkám: pomáhejme všem.

Novinář J. X. Doležal: Vláda zdědila hospodaření státu rozvrácené vládnutím Andreje Babiše. Nyní musí státní finance konsolidovat a tvrdě šetřit. To by však mělo dopadat na všechny skupiny obyvatel. Pokud bude jedna vybraná skupina nezaslouženě chráněna, začne ji zbytek národa nenávidět. Jako důchodce si myslím, že měla vláda letní valorizaci úplně zrušit, a přidat adresně jen těm nejchudším důchodcům. Jinak začnou zdraví a mladí lidé nenávidět handicapované a staré. Vláda chce omezením valorizace důchodů ušetřit dvacet miliard. V kase nejsou peníze. I když ušetřila těch dvacet miliard, musí jich ještě ušetřit, tuším, 180, aby se zbavila smrtelného ohrožení ekonomiky. Dlouhodobého strukturálního deficitu, který by dříve či později přivedl stát k ekonomickému krachu. Je z toho ovšem obrovské haló – jako by důchodci nebyli plnoprávními občany,

kterí jsou jako všichni ostatní povinni být účastní celostátního šetření. K právům totiž patří mravní povinnost a zodpovědnost.

Analytik M. Široký: Vláda bezprostředně ušetří 15 miliard, ale je otázka, jaký bude mít škrť dopad na provozy domovů důchodců, kterým náklady stoupají, anebo na to, že si víc seniorů bude muset požádat o sociální dávky, aby přežili. U dlouhodobých systémů je problém v nastavení základních parametrů, jako je růst HDP, nezaměstnanosti, růst nominální mzdy a tím pádem růst odvodů a v neposlední řadě inflace. Systém skončil v plusu naposledy v roce 2019. Avšak vybrané peníze se nepoužily na přilepšení důchodcům, jak by snad od průběžného důchodového systému očekával selský rozum. Zde se dostáváme k jádru věci. Není až tak důležité, jak moc je důchodový systém v přebytku nebo dluhu. Vláda i opozice by měly najít hlavně odpověď na klíčovou otázku, která zní: kolik chce společnost starším občanům přispívat na důchody z HDP? ČR vydala na důchody 594,71 miliardy korun v roce 2022. To odpovídá poměru 8,7 % HDP. Průměr v EU se uvádí 12,6 % k HDP. Takže ve srovnání s Evropou si náš systém důchodců moc neváží.

Spisovatel a publicista O. Neffalios Aston: Fialova vláda provádí nesmělý pokus o záchranu. Prý penzistům ubude 7 tisíc ročně. Copak asi udělá s vládou ODS poplatek u lékaře ve výši 30 kaček? Další bezvýhodnost: ať by se udělalo cokoli, třeba ten spořicí pilíř nebo se zvýšil práh odchodu do důchodu, nastupující alternativní vláda to zruší. S jakou radostí socani zrušili poplatek u lékaře, čímž ošidili zdravotnictví a znovu naplnili čekárny zbytečnými hekalý a marodéry? I Kdyby Fialova vláda přišla s geniálním řešením – které nutně musí znamenat nějakou újmu či omezení – Babiš se na to už třeše, a protože příští volby vyhraje, zruší to naprosto stoprocentně.

Ombudsman S. Křeček: Někteří důchodci nemají ani na nájem. Jednoduché legislativní kroky by situaci zlepšily, ale chybí vůle hledat a odvahy přijmout. Zákon o dostupném bydlení snad trochu napomůže, ale rozhodně situaci nevyřeší... Ekonomicky není situace důchodů rozhodně jednoznačná. Mnozí důchodci vyjadřují souhlas s vyšší svých důchodů, mnozí podlehlí propagačnímu tvrzení o „zadlužení vnuků“ nebo tvrzení, že „na důchody nebude“. Jsou to však nesmysly. Důchody jsou placeny nikoli z nějakého „důchodového účtu“, který neexistuje, ale ze státního rozpočtu, takže peníze na důchody budou vždy. Jen nebude na něco jiného.

Mimochoodem tvrzení, že někdy nebude na důchody, otevírá otázku, zda také někdy nebude na sociální dávky. Dejme tomu pro ty, kteří z nich žijí třeba již dvacet let. Ale to je jiný problém...

Bývalý eurokomisař V. Špidla: Zdaňme velké firmy a peněz pro seniory bude dost. Považuji za principiální záležitost, aby byla udržována reálná hodnota důchodů. Pokud se totiž uvádí, že důchod dosahuje 48 % ve vztahu ke mzdě, tak to je pouze přechodná záležitost. Současný valorizační systém vede k tomu, že v okamžiku, kdy opadne tato rychlá inflace, budou se důchody ke mzdě snižovat. Úpravou valorizačního mechanismu se v podstatě bude snižovat životní úroveň důchodců.

Studentka K. Lomičová: Průměrná výše důchodu dosahuje v současnosti už průměrné výše mzdy v řadě profesí. Především dělnických či pečovatelských. Tento stav působí velice demoralizačně i s ohledem na to, že Česko sužuje již skoro dva roky vysoká inflace a jediný, kdo si může být jistý, že nekončí zdražování se ho nijak nedotkne, jsou vlivem valorizace právě seniory. Mnoho rodin s dětmi je zatíženo hypotékami a jejich příjmy mohly reálně klesnout, neboť málokteré firmy zvyšovaly mzdy přesně o míru inflace. K valorizaci rodičovské nedošlo. Debata o důchodech je citlivá a složitá. Vládě, která důchodovou reformu provede, téměř jistě spadnou zásadním způsobem volební preference. A to i pokud bude provedena rozumně. Pokud však budeme ještě řadu let předstírat, že tento potápějící se titanik lze ufinancovat bez razantní reformy, již jistojistý pád na dno bude o to víc bolet. **(pd-ah)**

P.S. Problém penzí se touto valorizační vlastně teprve otevírá. Příčinným dalším krokem bude zřejmě zvyšování penzí o třetinu růstu reálných mezd místo poloviny, jak tomu bylo do roku 2017... Jinak popisovat důchodce jako ty, kteří nemají pořádek dost a kterým se nadřívá (před penzemi třeba rouškovně) a stavět je proti mladé generaci, to je už jedním z nepřehlednějších rysů této zvláštní doby... A ještě stručně doplňující informace: Politici po kritice slíbili, že si platy nakonec sníží. Prý to učiní jako symbolické gesto důležité pro celou společnost. Opozice podala letní valorizace v květnu stížnost k Ústavnímu soudu. Míni, že legislativní návrh vlády není v souladu s Ústavou ČR. A ministr práce představil ještě další změnu, která postihne důchodce: Nahrazení mimořádné valorizace důchodů dočasnými příspěvky, které se nebudou trvale započítávat k důchodu.

Obložený chlebiček mezi palcem a ukazováčkem

Povídka



Členka Boženka drží na vánoční besídce **mezi palcem a ukazováčkem** obložený chlebiček. Drží ho nedbale, sebejistě a distingovaně. Drží ho docela samozřejmě. Ta samozřejmost, ta banálnost svrchované samozřejmosti, ta je z něčeho nic pro mne zkormoučující.

Boženka konverzuje s manželi K. Třímá sendvič a decentně z něho ukusuje. Říkám nedbale a sebejistě, dokonce elegantně drží ten sendvič, jako by ani neměla obě nohy bezvládné po obrně a jako by neseděla u stolu na katafalku svého vozíku. Ale ten záviděníhodný postoj s chlebičkem **mezi palcem a ukazováčkem** si nemůžu dovolit. Neměl jsem obrnu. Ale tím to není, já měl a mám chronický, progresivní revmatismus. Proto už

roky netřímám chlebiček **mezi palcem a ukazováčkem**. Mám ho před sebou na papírovém táčku, jako všichni účastníci této vánoční besídky v našem klubu zdravotně postižených a odhodlávám se sníst ho svým vlastním způsobem. Ne metodou psíka, co žere z misky, jak to někdy praktikuju u kuchyňské linky, když se nadívám tabletkami vitamínů a slíznů je raději přímo z desky linky, než bych riskoval jejich pád na prošlapané linoleum, ale chci sendvič sníst nenápadným žonglováním, které používám při ojedinelém vystupování na veřejnosti. Je pravda, že mezi našinci je nedokonalost pohybů rukou, chůze, řeči či myšlení vnímána podprahově, protože jsme jeden druhému známi a potřeba pomoci něco přidržet, podat při stolování už je dávno v nás vtělená jako podmíněný reflex. Přesto se, no řekněme ostýchám nebo lehce stydím, když tuto pomoc vybudím.

Jelikož nemůžu otáčet ruce dlaněmi vzhůru (a tudíž bych nemohl s nastavenou dlaní ani veřejně úspěšně žebrať), nepokouším se na heliport dlaně chlebiček zaparkovat, ale přetáhnu si ho na hřbet levačky v bezpečí nad stolem. Pravou ho lehce přidržuji a vznáším se oběma zápěstími

nad táčkem, kam by měly směřovat případně padající části oblohy sendviče. Je to svého druhu umění, protože hřbet mé levice není rovný, ale v důsledku atrofie svalů u prsteníku a malíčku je plátek vecky na šikmém ploše, aniž by byl nějak morálně narušený. První sousto ukousnu bez problému. Ovšem další uhryz se už dotýká kolečka salámu stočeného do tvaru malého kornoutku připomínajícího něžné ouško rdící se cudné dívky a sousedí se čtvrtkou vajíčka natvrdo. Zatímco žvýkám předchozí sousto, uvažuju, že by bylo nejlepší kornoutek salámu vzít z vecky pravačkou, nejlépe **mezi palec a ukazováček** a vložit ho do úst samostatně. To bych však musel mít jednak pravé zápěstí tak pohyblivé, abych ho otočil, a loketní kloub tak volný, abych rukou dosáhl bez omezení k ústům a gráciálně do nich kolečko poličanu vložil jako lupínek vzácné jedlé růže. Takto však musím vrátit chlebiček na základnu táčku, sebrat kolečko salámu, položit si ho na hřbet levé ruky a z ní ho rychle rty (citlivými jako prstíky na konci sloniho chobotu) slupnout a sledovat, zda mě náhodou někdo nepozoruje, a tvářit se přítom, jako by to byla moje přirozená společenská

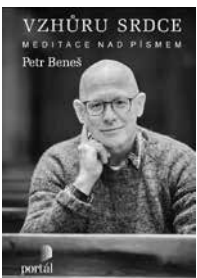
produkce přesně podle etikety. Přistání však neproběhne šťastně. Sendvič se zákonitě převrhne obloženou stranou na táček. Znechuceně ho otočím lícem k sobě. Udržel se jen zčásti vlašský salát, kolečko rajčete a druhá čtvrtka vejce. Smotek salámu se labužnický vyvaluje ve sklouzlém zbytku vlašáku. Vypadá to, že budu přece jen nucen zvolit metodu pes a miska. Mirek K. vstává nečekaně od stolu (snad je mým počinem lehce znechucen?) a míří k baru. Ostatní mě nevnímají. V okamžiku je však zpátky s polévkovou lžící a oblohu vrací na olysalo věku. Dovolíš, řekne s úsměvem, a chopí se plátku renovovaného sendviče. Drží ho **mezi palcem a ukazováčkem**. Můžu vašemu lordstvu přidržet krmí? Nezbývá mi než kývnout. Hryžu, koušu jako za trest. Ale i tak mi chlebiček chutná.

Příště si, jestli nezapomenu, vezmu na takovou akci vlastní velkou lžící, oblohu seškrábu, sním a holou věku, pokud ji neodhodím, suverénně zvládnou, i když ji nebudu držet **mezi palcem a ukazováčkem**.

IVAN JERGL

Knižní hlídka

Petr Beneš Vzhůru srdce Meditace nad písmem



Pro Petra Beneše, vyhledávaného kněze a kazatele, je Písmo základním zdrojem pro duchovní život. Ve svých textech a promluvách je schopen čtenáře uvádět do jeho hloubek i šířek, propojovat jeho spirituální významy s podněty ze světové literatury, již je velkým znalcem, stejně jako s aktuálním společenským děním.

V knize zve čtenáře k nelehké, ale obohacující zkušenosti pozorného čtení Bible, které se propojuje s vlastním životem, jenž je tím sám proměňován. Může dnešnímu člověku Bible přinést ještě něco nového? Dokáže

v ní najít odpovědi na stále složitější otázky? Není už v moderním světě Písmo dávno přežití? Má biblický text stále moc utěšit, uzdravit, dodat naději? Na tyto a mnohé další otázky nechť si najde pozorný čtenář už odpověď v knize sám.

Jednotlivé kapitoly, jejichž řazení je analogické průběhu liturgického roku, vycházejí z kázání, které časově spadají do let 2021–2022. Není proto nikterak překvapivé, že interpretace témat víry je velmi silně ovlivněna post-covidovou dobou a zejména pak válkou na Ukrajině. Autor nezastává, že kázat o lásce, odpuštění, smíření, pokoji nebo naději je v kontextu dnešní doby velmi složitě. Přesto dokáže v Bibli, o které hovoří jako o Knize, najít mnoho textů, jež dokáží pomoci porozumět sobě, světu, dnešní době. Jak autor říká, před realitou dnešního světa lze zavřít oči i srdce, anebo je naopak otevřít dokořán. Chceme-li světu porozumět, může to i bolet, ale je to jediná cesta, jak žít v důvěře, vnímat svět jako dobré místo k životu a nebat se zapojovat do něj.

V souvislosti s názvem knihy vyvstane na mysli citát Karla Poláčka: „Srdce lidské, nebuď srdcem ješitné šelmy.“ Kniha, kterou čtenář dostává do ruky, od první

až po poslední stránku nabízí návod, jak lidskost neztratit.

Petr Augustin Beneš je kněz a redemptorista, původním vzděláním literární historik. Kněžské působení zahájil na Svaté Hoře u Příbrami, poté byl duchovním ve Vídni, v současnosti je farním vikářem v kostele na pražských Vinohradech. Věnuje se také vedení duchovních cvičení.

Vydal Portál 2023, 240 stran.

Debbie Tung Introvertka chodí na terapii

Jaké to je, když se trápíte úzkostmi a depresí? Komiksová umělkyně a známá introvertka Debbie Tung by o tom mohla vyprávět... A také vypráví ve svém novém komiksu. Jaké to je, když chcete mít pod kontrolou



každý okamžik svého života? Stále dokolečka vymyslíte možné a nemožné scénáře, jejichž společným mottem je katastrofa? Když máte pocit, že jste na světě úplně sami? Debbie kreslí příběh o tom, proč je dobré myslet na své duševní zdraví a hledat lidi, kteří jí mohou pomoci. O terapii, o tom, že i když máte pocit, že deprese a úzkost jako černý pes s vámi bude pořád a že se dokonce položí na váš hrob (pochopitelně po předčasně a katastrofické smrti), pořád je šance ho od sebe odehnat.

Komiks ocení lidé se zájmem o psychologické komiksy, čtenáři, kteří sami zažívají úzkosti či deprese.

Deborah „Debbie“ Tung je ilustrátorka a tvůrkyně komiksů. Její komiksy vycházejí z každodenního života a z její lásky k čaji a knihám. Se svým mužem žije v Birminghamu. V Portálu vyšly její úspěšné komiksy *Introvertka* v hlučném světě a *Když se introvertka vád*. Vydal Portál 2023, 200 stran.

Psychologický slovníček

Relaxace

Skončili jsme u R, milí čtenáři. A dnes zvolníme a zrelaxujeme si. Pohodlně se posaďte, zavřete oči a soustředte se pouze na vlastní dech. Pozorujte, jak vám vzduch vstupuje nosními dírkami a putuje až dolů do břicha... frekvence nádechů a výdechů se prodlužuje... upadáme do příjemného uvolněného stavu bez myšlenek, jsme tady a teď... naše tělo je vláčné

a uvolněné... cítíme příjemný pocit lehkosti a prostornosti... nic nás neruší, jen jsme...

Jaké to bylo? Jak se cítíte nyní? Pokud se vám to alespoň trochu líbilo a chtěli byste se v relaxování pokračovat, existuje na internetu mnoho návodů i audiopřehrávek, které vás tímto procesem uvolňování provedou. Obzvláště je relaxace doporučována při pocitech úzkosti, napětí, deprese, když nemůžete usnout nebo jen tak, pro ještě lepší duševní a fyzickou pohodu...

Co se vlastně při relaxaci děje s naším tělem? Snižuje se aktivita sympatického nervového systému a naopak se aktivuje parasympatický.

Sympatikus je zodpovědný za aktivizaci organismu, vyplavuje stresové hormony, zvyšuje srdeční tep, tlak, stimuluje uvolňování adrenalinu. Parasympatikus je naopak zodpovědný za klidový stav, uvolňuje svaly, snižuje tepovou frekvenci a je spojen s odpočinkem a regenerací. Tímto se ozdravuje celé tělo i duše, posiluje

se imunita a odchází stres. Oba systémy by měly být v rovnováze...

Každý relaxujeme jinak, někdo si dá nohy na horu a kouká na hokej, někdo si jde zaplavat, někdo čte, poslouchá hudbu anebo medituje... Nejlepší je zjistit, co na mě funguje nejlépe, a takto relaxovat.

Přeji vám klidný, pohodový den s převahou parasympatických činností.

KATKA VENCÁLKOVÁ

Za velkou mlákou...

Derniéra



Stoletý stařík v den svých narozenin vylézá oknem z domova pro přestárlé a tím zahájí pout naplněnou neuvěřitelným dobrodružstvím. Stoletý stařík švédského autora Jonase Jonassona byl i zfilmován a dočkal se pokračování. Nizozemec Hendrik Groen ukotvil zase svoji populární knihu mezi starochy z výmluvně znějícího klubu s názvem: Staří, ale ne

mrtví. Do třetice opět severán, Island'an Hallgrímur Helgason, nechal ve svém románu hovořit stoletou ženu, vzpomínající ve svém obydlí v garáži se starým ručním granátem na nočním stolku na příběh svého života jemně i pevně a neštítí se být ani tvrdě cynická.

Zajímalo mne, zda tyto a podobné reflexe stáří napomohly ve společnosti lepšímu pochopení a vnímání starší generace trochu jinak, než jako ucpávku svišticího kultu bezohledného úspěchu nebo překážku v pomalosti výstupu z tramvaje. Je pravda, že tyto literární postavy jsou sympatické, nejsou to hlupáci, často hýří vtípem, ale většinou se snaží čtenáře

pobavit, možná i dojmout. Někde obohacující role stáří na zejména mladou generaci tam je sice pomálu, ale je to alespoň k seniorům přátelské.

A do tohoto ranku patří nepochybně i celá Age friendly agenda s empatickým přístupem ke stáří. Zrovna nedávno jsem byl seznámen s jakýmsi dotazníkem, který po součtu odpovědí byl testem, který seniorům sdělil, jak je u nich velká pravděpodobnost onemocnění Alzheimerovou demencí. A ještě více jsem ocenil další test, který zašel ještě dál – šlo o pravděpodobnost dožití určitého data, ke kterému se upínáte. Pro zajímavost: vyšlo mi, že mám šanci dožítí 1:5. Ale co se demence týče, pak vám každý neurolog řekne,

že jde o jakousi daň z dlouhého života, před kterou nikoho nezachrání ani sudoku, ani kilo vlašských ořechů denně.

Nicméně toto vše jsou takové evropské manýry, včetně pár let hýčkaného stáří v sociálním státu. Jak Slováci krásně říkají: Za velkou mlákou, tam za ručičku stařečka nikdo nevodí a stařeček bývá i otužilejší. A když už jsme i u té literatury, pak za tou velkou louží měli autora, který ve skvostném podobenství vtělil otázku budoucnosti stáří už do názvu knihy. Cormac McCarthy: Tahle země není pro starý.

KAREL NEČAS

Noviny Pečujeme doma podporují:



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



Jihomoravský kraj

POMŮCKA: ANI, EPITEL, PARA, PTI	PRUDKÝ ROSTLINNÝ JED	OPEVNIT (ZAST.)	OBVYKLÍ PARTNEŘI ŽEN	BÝV. SPZ PRACHATIC	ZN. HLINÍKU	RADIO-LOKÁTOR	OTISKY CHODIDEL NA ZEMI		MOŽNÁ	PŘÍLIŠ TLUSTÝ KRAJÍC CHLEBA	CITOSLOVCE BOLESTI	ŘÍMSKÝMI ČÍSLICEMI 1 006	JUVIOVÉ OŘECHY	OBEC NA BRNĚNSKU	VYPADÁVÁNÍ STARÉ SRSTI	VYBAVIT ŠATSTVEM
SBOR STATISTŮ VE FILMU								SPORTOVNÍ NÁTĚLNÍK S PRUŽNÝM LEMEM								
UTAJIT (SKANDÁL)								3. DÍL TAJENKY DĚTSKÝ POZDRAV								
2. DÍL TAJENKY					DŮSLEDEK TECHNIKA VYKLÁDÁNÍ KOVEM					JMÉNO HEREČKY KAČÍRKOVÉ CUPITAT						
SPOJKA SLUČOVACÍ				NA DROBNÉ KOUSKY POBÍDKA TAHOUNŮ							POLO-DRAHOKAM MEZ. KÓD ARMÉNIE					
ROYAL INSTITUTE (ZKR.)			INFEKČNÍ ČINITELÉ BODÁNÍM USMRTIT							INICIÁLY HEREČKY ANTALOVÉ			TI DRUZÍ VÝSTELKA (ANAT.)			
SCHRÁNKA NA ŠPERKY						TRUMFOVÁ (KARTA)	ZN. FOTO-APARÁTŮ			MIZERA NÁSTROJ K POHÁNĚNÍ ČLUNU						
	CITLIVÝ VZTAH K NĚČEMU	SOUČÁST VEJCE BLEDE FIALOVÝ						UŽITKOVÁ PLOCHA (ZKR.) BÍLÝ KŮŇ	DĚMONICKY SVŮDNÁ ŽENA				OBYVATELÉ DÁNSKA (HOVOR.)	NAPLNIT SE RUCHEM	OKRAJE LÁTEK ZAČÍŠTĚNÉ OBROUBE-NÍM	
PRKENNÝ STROP (NÁŘ.)				OSUŠOVAT (KNIŽ.) DOMÁCKY ADRIANA								OBJEKT UCTIVÁNÍ ADAMOVA ŽENA (BIBL.)				
VERDIHO SLAVNÉ OPERNÍ DÍLO					ODEPSÁNÍ (STROJE) OBYVATEL IRSKA						PODLAŽÍ (MN. Č.) INIC. HER. KLUKOVÉ					
NÁSTROJE K PŘIBÍJENÍ HŘEBÍKŮ								1. DÍL TAJENKY								
TATÁRSKÝ BIFTEK								KONKRÉTNÍ MÍSTA NA ZEMSKÉM POVRCHU								



Moravskoslezský kruh, z. s.



Sociálně-zdravotní projekty pro pečující | Vzdělávání pečujících laiků i profesionálů
 Vydávání publikací a natáčení videí | Noviny pro pečující
 Web nejen pro pečující | Rady a informace

Najdete na webu: www.mskruh.cz • E-mail: info@pecujdoma.org • Telefon: 774 73 80 90

Výherci křížovky Tajenku s čínským příslovím pošlete do 31. července 2023 na info@pecujdoma.org nebo formou SMS na číslo 773 060 187. Uveďte prosím také své jméno a adresu. Tři vylosovaní výherci obdrží knižní cenu z nakladatelství Portál.

Tajenkou v č. 2/2023 bylo japonské přísloví „Padni sedmkrát, postav se osmkrát“. Cenu vyhrály: Jana Bjelová, Marcela Kutláková, Milada Stádníková.

Nakladatelství Portál již 25 let vydává knihy, které mají duši. V produkci naleznete odborné knihy z oblasti psychologie, pedagogiky, sociální práce aj. Oblíbené jsou také tituly zaměřené na trénink paměti a koncentrace, příručky z oblasti zdravého životního stylu, beletrie, rozhovory s významnými osobnostmi, příběhy. **Knihkupectví Portál:** Praha 1, Jindřišská 30, tel. 224 213 415.

PEČUJEME DOMA

Vydává Moravskoslezský kruh, z. s.
Redaktor: Antonín Hošťálek, hostalek@pecujdoma.org
Manažerka: Blanka Švábová, svabova@pecujdoma.org
Adresa vydavatele: Moravskoslezský kruh,
 Trávníky 12, 613 00 Brno, tel.: 774 738 090, 773 060 187
Grafická úprava: Jakub Kolář
Sazba: Andrea Švábová
Tisk: Tiskárna Didot
 Registrováno u MK ČR pod č. E 23648
 Číslo 3/2023 vychází 27. června 2023
 ISSN 2694-9261
Podporují: MZČR, město Brno, MPSV a Jihomoravský kraj
 Zdarma

seni

PEČUJEME NEJEN DOMA



ABSORPČNÍ POMŮCKY

- ✚ Lehká inkontinence
- ✚ Střední inkontinence
- ✚ Těžká inkontinence

KOSMETIKA SENI CARE

- ✚ Jemné čištění s použitím vody a bez vody
- ✚ Aktivace pokožky
- ✚ Regenerace pokožky
- ✚ Účinná ochrana pokožky



Zvládneme to spolu

brožura s množstvím informací, návodů a rad potřebných při domácí péči o dlouhodobě nemocné.



Co potřebujete vědět o Alzheimerově chorobě

průvodce složitým světem demence s konkrétními nástroji a případovými studiemi, které pomohou pečujícím porozumět pacientům trpícím některou z forem demence.

Máte-li zájem o tištěnou nebo elektronickou verzi brožur, kontaktujte nás na e-mailové adrese cz-info@tzmo-global.com.

Více informací na www.seni.cz.

TZMO Czech Republic s.r.o., Okružní 1174, 250 81 Nehvizdy, T: 226 212 312, cz-info@tzmo-global.com