

Pečujeme doma

Výjimečná
generace
Domácí péče
po česku...

STRANA 4

Kolik zla po sobě člověk zanechá

„K matce jsem žádnou zášť necítila, odjakživa jsem věděla, jaká je...“

Město. Škola. Šestý pražský obvod. V době, kdy jsem v této čtvrti bydlela a chodila do školy, měla jsem hodně kamarádek, během času se ale naše cesty rozešly. Mnohé z nich jsem naposledy viděla před desítkami let, jiné už nikdy. Jedno přátelství však trvá stále, začalo v první třídě, ve třetí lavici ve škole na tehdejším náměstí Svobody, naproti jednomu z nejkrásnějších pražských domů, Skleňáku. Moje kamarádka se jmenuje Stáňa Lisková, tehdy byla hubená, měla dlouhé tmavé copy a velké modrozelené oči. Když se po několika letech dostavěla škola na tehdejším náměstí Interbrigády, děti, které bydlely v jejím okolí, musely z rozhodnutí národního výboru pokračovat v této nové škole Julia Fučíka. Poblíž bydlíval malíř Max Švabinský, Kamil Lhoták i Gusta Fučíková, vdova po ikoně odbojového hnutí za okupace. Dcera Maxe Švabinského, podobně i Gusta Fučíková, občas přicházely do naší školy a pořádaly besedy, na obě se dobře pamatuji, na sympatickou dceru slavného malíře i na tu druhou, kterou její politický fanatismus neopustil nikdy.



Stáňa Lisková Dvořáčková s autorkou Ladislavou Chateau před svým domem v Přílepech

Rozhovor

Se Stáňou jsem chodila ráno do školy a odpoledne ze školy, na procházky, i na dětská představení; psaly jsme spolu úkoly, učily se na písemky a na dvorku skákaly přes švihadlo. A také jsme chodily do knihovny a četly Dumasovy Tři mušketýry, romány Sigríd Undsetové Kristínu Vavřincovou i Jenny, dokonce také slavný román Jih proti Severu Margaret Mitchellové, povinná školní četba nás poněkud nudila. Čas rychle uběhl, školní docházka skončila a naše cesty se také rozešly, ve studiu jsem pokračovala na výtvarné škole a Stáňa se vyučila prodavačkou. Měla ještě mladšího bratra Pepička, po rozvodu rodičů žili jen s matkou, která původně vedla pěkné kloboučnictví v Rytířské ulici v centru Prahy, s dětmi občas vypomáhali rodiče z její strany, tedy prarodiče. Jednou, v době hluboké normalizace, Stáňa a Pepiček marně čekali, až se jejich matka vrátí ze zájezdu

do Švýcarska, kam si vyjela se svým přítelem na výlet – ten měl už neblahé zkušenosti z padesátých let a v okupovaném Československu nechtěl žít.

Stáňo, co pro tebe znamenala emigrace tvojí matky? Když selže otec, je to zlé, když selže matka, život dětí to většinou ovlivní mnohem hůř.

Pro mne oba rodiče selhali už tím, že nedokázali udržet rodinu se dvěma dětmi. Matka byla vždy velice dominantní osoba, vždy si šla jen za svým. Bohužel se na ní podepsala výchova zase jejich rodičů, kteří po smrti syna, jejího bratra, slepě vyhovovali každému jejímu přání. Mě a bratra vychovávali od dětských let prarodiče. Babička v mých jedenácti letech těžce onemocněla a zbytek života musela prožít v ústavu s dlouhodobou péčí. Před rozvodem mí rodiče ale stejně fungovali jen o sobotách a nedělích. Po jejich rozvodu jsem tak nějak postupně vzala mnoho povinností na sebe, byla jsem takový supl, hlavně v domácnosti. Moje

matka chodila do práce, a tak jsem ji v tu dobu v podstatě ve všem zastávala.

Když matka emigrovala, předčasně jsi dospěla. A také zjistila, že jsi sama, odkázána jen sama na sebe, ještě nezletilá, a už jsi měla starosti ženy středního věku, odpovědnost za mladšího bratra, dědečka i za běh domácnosti. Tvoje matka, na kterou se dobře pamatují, samozřejmě věděla, v jaké situaci a politickém režimu vás nechává...

Ono to nebylo tak najednou, předcházelo tomu výcvik z předcházejícího období. Občas vypomohl otec nebo teta Lia, matčina kamarádka, která byla sama, a když to šlo, tak ještě pomáhala i babička z matčiny strany. Díky tomu jsem všechno zvládala, jak nejlépe jsem dovedla. Šlo to tak plynule, nic jiného jsem neznala. Matka se snažila věci řešit na dálku, posílala peníze, respektive výživné zejména na mladšího bratra, a ty posílat musela, jinak by riskovala problémy nejen s československými úřady, což si

ve Švýcarsku jistě nepřála. A jindy nám zase poslala nějakou radu.

V době, kdy tvoje matka emigrovala, žil ještě tvůj otec. Pro úplnost dodávám, že zemřel v poměrně mladém věku, jak celou situaci tehdy vnímal? Byl v kontaktu se svou bývalou ženou, tvojí matkou? Zajímá se o váš osud?

Otec zemřel v únoru 1988. S matkou nebyl v kontaktu po celých osmáct let, ani telefonicky, ani písemně. Poprvé se setkali až při její první návštěvě v létě 1987 a pak o Vánocích téhož roku. A také na Nový rok, kdy slavila moje starší dcera narozeniny. Otec byl z celé situace velice nešťastný, mám pocit, že to uspíšilo jeho tři infarkty, měsíc nato zemřel. Přece jen čekal nějaké zadostiučinění, toho se ale nedočkal, moje matka se nikdy a nikomu za své jednání, své přešlapy neomluvila. Vše brala, jako by se nic nestalo...

Pokud vím, měla ve Švýcarsku velmi dobře placené zaměstnání...

Ano, to měla, za okupace se naučila dobře německy, a proto zakotvila se svým přítelem v Basileji, tedy v německy mluvícím kantonu. A práci měla, působila na ředitelství obchodního domu Manor. Což byl také jeden z hlavních důvodů, proč se jí nechtělo domů. Neustále tvrdila, že *takto nás bude moci lépe finančně zabezpečit*. Na dálku. Tak trochu to i byla pravda. Mě i bratrovu rodinu finančně podporovala, nakonec podporovala i svého otce, našeho dědečka. Jen domov to nebyl, ten peníze nedokážou vytvořit.

Jak jsi zvládla osamělost, která tě nepochybně někdy během dne přepadla a někdy se přikradla i v noci? Jak se ti dařilo vždy znovu obnovit stabilitu, že samota se dala opět snést?

Jsem družný člověk, mám dost přátel, a pak tu byla moje rodina a starost o ni, na chmury nebyl čas. Na svatbě jsem ale matku postrádala a pak hlavně při narození dcer.

Pokračování na straně 9

Anonce

Strana 2 a 4 Pečujeme i za mřížemi

Málokoho z nás napadne, jak žijí lidé ve výkonu trestu, kteří do vězení přišli ve vyšším věku nebo se ho dožili při víceletém trestu.

Strana 4 Valorizace příspěvku na péči: Významné téma těchto dnů

Proč se nedaří v České republice valorizovat příspěvek na péči? Najde vládní pětikoalice řešení? A kdy? Situaci soustavně sledujeme.

Strana 7 Co zařídit po smrti blízkého

Po odchodu blízkého je člověk nucen zařizovat na úřadech záležitosti, které možná nikdy nedělal, nerozumí jim nebo je to pro něj v zármutku obtížné.

Strana 10 Ty rudé rety višní

Jak si Ivan Jergl chtěl zase oslavit život a jak to celé nakonec dopadlo.

Sloupek Ivana Jergla

Půl století po matuře



Pozvánka a za měsíc tradičně zase sál dole v podzemí. Tak rád bych se po padesáti letech viděl s posledními mohykány! Píšu mail spolužákovi Láďovi, jestli by udělal fotky ze sjezdu absolutivů a vyřídil moje pozdravy. Má nápad, vezme s sebou tablet. Přijde den a hodina. Sedím u počítače. Skype. Vyzvánění. Nic. Stále vyčkávám.

Chci mu zavolat, ale pak se ovládnou. Asi se mu to nehodí. Vlastně není povinen si kazit večer, debaty, vyprávění.

Konečně zažbluňká signál. Na monitoru se rozkomiňají stíny, až se nakonec ustálí. Láďova tvář. „Omlouvám se. Musel jsem dobít baterii.“

Objeví se tvář nějaké dámy. „Ivane, vzpomínáš si ještě? Já jsem Jarka.“ Ano, do té byl Láďa beznadějně zamilovaný.

Další tvář. Blahobytný naducaný pán s pleší, dosti ruměný. „Tě zdravím, kámo.“ Teprve ta ledabylá věta mi vybaví mladíka s načesaným emanem a vlnou nad čelem. Bohdan Doubek, pořád ten stejný frája, jako když o přestávce před hodinou účetnictví loudil domácí úlohu. A už se před něho naklání Růža, spolužačka, se kterou hned ve třídě začal chodit a která, jak teď říká, to s ním vydržela až dodnes. Jo, mají dvě děcka, kluk i holka žijí v Americe. Bohdan i přes postiženou pravačku vystartoval po sametu do Německa, měl malou firmičku na reklamní tisky, ne, začátek nebyl lehký a firmu udržet byl taky kumšt. Nakonec ji prodal a šel na důchod do Česka. Jestli můžou přijít na návštěvu?

Střídají se před webkamerou jeden za druhým a chrlí svoje osudy s rychlostí moderátorů televizních zpráv. „A co ty?“ „Já? Berle jsem odhodil.“ ... „No vidíš.“ „A přeseď jsem na elektrický.“ „Aha, no jo, no jo, taky už nejsem nejmladší, chodím sice, viš, ale pajslík,“ a křiví snaživě tvář, zamává tubou sacharinu. Reportáž bez aranžmá, život z první vody.

„A víš, že to zároveň nahrávám?“ chtějí se Láďa, pak ztlumí hlas, „Oni o tom nevědí, bude to dokument, do-ku-ment.“ „Fajn, díky předem za DVD.“ „No jasně. A ty jak?“ Odpovídám, že čtyřicet let v učtárně, dcera dospělá, mám dva vnuky, žena hodná, moc hodná. Zatím to spolu zvládáme.

A další defilují jeden za druhým na obrazovce jako nesvatí na orloji života. „Loni tady byl ještě Štěpán... letos v lednu umřel na infarkt, hodně kouřil,“ dodává Hedvika. „A prej jsi napsal nějakou knížku?“ „Napsal.“ „A co dál, bude ještě něco?“ Můj provinilý úsměv. „Snažím se, ale nějak nemám sicflajš.“ „Ty? Ekonomku jsi baštil!“ „No, to už je let.“ „Tak ať se něčím na příštím srazu pochlubíš.“ „Vynasnažím se.“

Náhle se všichni rozestoupí a kamera tabletu vykreslí portrét pěkné, staré paní. „Vzácná návštěva,“ hlásí Láďa jako harold: „Paní třídni učitelka Polešovská!“ Zatne to ve mně radostí. Ona ještě žije! Objeví se stále hladká, vldná tvář vroubená pečlivě upravenými šedivými vlasy. „Dobrý den,“ pozdravím a mám pocit, že zase sedím v lavici a začíná její hodina těsnopisu. „Podívej se,“ směje se třídni, „taky jsem si pořídila průvodce.“ A pozvedne dvě francouzské berle. „To víš, za rok devadesátka, to už je na nohou poznat.“ Usmívám se, přitakám. Stále má tu autoritu a mírný hlas, kterým dokázala přimět ke kázni líp než ukřičený profesor hospodářských počtů. Vystřídá ji skrumáž tváří spolužáků.

„Tak, pa, pa, čau. Zdarec. Ti kynu, borče!“ Jsem dojatý. „Díky vám všem a kameramanovi Láďovi.“ „Ale běž. To dývdýčko ti dodám osobně.“ „Budu se těšit, Láďo. Mějte se všichni, moc, moc, moc!“ „Ty taky!“ Ještě chvíli halas sálu, hovory, překřikování a pak první tóny orchestru, záběr na muzikanty a míhající se číšníky. Na monitoru tma, ale v paměti gejzír jiskřících vzpomínek. Jak se změnil! Jak jsem se změnil. Odráželo se to v jejich obličejích. Jako v zrcadlech. I v mém.

Jako bych tam byl. Skoro.

IVAN JERGL

Zamřížované stáří

Celosvětově s nárůstem počtu obyvatel ve vyšším věku stoupá proporcionálně i množství do vězení odsouzených seniorů. Málokoho z nás asi napadne, jak žijí lidé ve výkonu trestu odnětí svobody, kteří do vězení nastoupili ve vyšším věku, nebo se ho dožili při víceletém trestu. Celou problematikou se výstižně zabývá publikace kolektivu autorů pod vedením editorů Lucie Vidovičové a Petra Wiji nazvaná *Seniori a státní ve vězení*. Vydáno Českou společností pro gerontologii z.s., Praha 2020. https://socialnipolitika.eu/wp-content/uploads/2020/05/Publikace_Starnuti_ve_vezeni_2020.pdf

Stejně jako v sociálním zabezpečení, tak i ve vězeňství jsou seniory označovány osoby starší 65 let, a to jak zdraví, tak invalidní. Spolu s vězni neschopnými pracovního začlenění jsou evidováni jako osoby TPN – trvale pracovní nezařaditelné a jsou ubytováni mimo ostatní vězně v samostatných odděleních. Za přestupky jim hrozí kázeňské tresty jen v rozsahu jako u mladistvých.

Zdravotní problémy těchto seniorů a hendikepovaných jsou obecně totožné s jedinci žijícími na svobodě a jejich řešení je také limitované materiálně-technickými možnostmi a finančními zdroji vězeňských zařízení. V mnohých dávno postavených budovách se s přibývajícím seniory musí obtížně řešit odstraňování architektonických bariér a provádět různé úpravy interiéru: přístupnost hygienického zařízení pro osoby na vozíku, nájezdové rampy, rušení patrových lůžek, umístění madel na chodbách, zpřístupnění společenských místností, jídelny i možnost vycházek na dvůr apod. Je to obtížné křížení prostředí potřebného pro postižené seniory (něco jako neobvyklého domova důchodců) se zařízením pro výchovu a nápravu odsouzených.

U vězňů se choroby a potíže spojené se stářím projevují dříve: stárnou rychleji než lidé na svobodě, a to až o deset let. Ovlivňuje to u mnohých i jejich dosavadní způsob života na svobodě, hlavně u recidivistů, uživatelů drog, bezdomovců. V důsledku toho někteří odsouzení potřebují trvale celodenní pomoc druhé osoby. Systemizovaná funkce pečovatel/ka v nápravném zařízení zatím neexistuje. I když se vězeňská služba snaží podle možností vytvářet pro postižené seniory co nejpriznivější podmínky a ve všech vězeňských zařízeních jsou zdravotnická střediska, je třeba přiznat, že lékařů a zdravotních sester je stále nedostatek a nedsnadno se získávají. Těžce zdravotní postižení seniory, u nichž zdravotní stav vylučuje pobyt ve vězení, si odbyvají trest ve vězeňských nemocnicích v Praze a Brně, nebo bývají někdy výjimečně podmíněně propuštěni.

Zvláštním výběrem z řad odsouzených a jejich školením zajišťuje rovněž vězeňská správa asistenty postižených vězňů a stejně tak je potřebné instruovat také

Pokračování na straně 4

Boženku vystřídala Jolana



Možná jste to během letních dovolených někteří ani nezaregistrovali, že se ředitelkou Nadace Charty 77 – Konta Bariéry stala bývalá televizní moderátorka Jolana Voldánová. Nahradila dlouholetou šéfkou Boženu Jirků, která za sebe velice pečlivě hledala už nějaký čas osobnost, již by bez obav nadaci svěřila.

Jak došlo k tomu, že si Boženka vybrala právě vás?

Na to byste se musela zeptat především jí. Já vám mohu popsat, jak se to stalo. Boženka Jirků mi poprvé volala někdy v srpnu 2022. A protože je to žena činu, která nechodí kolem horké kaše, rovnou se mě po telefonu zeptala, zda bych po ní nechtěla vedení nadace převzít s tím, že už má svůj věk a chtěla by zvolnit. V první chvíli mi nedávalo smysl, proč zrovna já, ale pak jsme se začaly potkávat osobně, ona vyprávěla, já se seznamovala pomalu s nadační agendou, poslouchala a četla silné příběhy lidí, které nadace podporuje, ale i příběhy štědrých dárců, kteří s nadací spolupracují. A protože jsem „příběhová“, začalo mi to moje angažmá dávat na jednu smysl. Přes příběhy se dá mnoho věcí srozumitelněji vysvětlit, je to práce, která má okamžitý efekt a výsledek, kdy rychle a efektivně pomůžete někomu, kdo to opravdu potřebuje. A já měla najednou intenzivní pocit, že můj návrat do veřejného prostoru dává smysl. Proto jsem po nějaké době na nabídku nakonec kývla.

Pro většinu lidí jste pořád tvář České televize. V čem je to výhodou a v čem naopak nevýhodou?

Předpokládám, že je to opravdu spíš výhoda. To, že mě lidé znají, že je za mnou viditelný kus práce, kariéra bez nějakých skandálů, snad bude pro lidi – klienty i dárcy – určitá jistota spolehlivosti a serióznosti. Nadace Charty 77 – Konto Bariéry je respektovaná značka, tradiční a důvěryhodná, které lidi věří, a to je podstatné. Na neziskovém trhu je dnes množství projektů, které jsou nové a v mnoha ohledech i diskutabilní. A já bych si moc přála, aby i díky mému angažmá nadace dál vzkvétala, aby udržela stávající dárcy a přitáhla pozornost dalších, i z řad mladší generace. Takže to, že si mě lidé umějí zařadit a stále si ještě vybavují, jakou kariéru mám za sebou, by měla být výhodou. A výhoda, doufám a předpokládám, to bude hlavně při jednání s novými donory nebo firmami, které by nás chtěly podpořit. Pokud vás lidé už z veřejného prostoru znají, snadněji to otevřívá dveře k možné spolupráci.

Zatím jste ve funkci pár měsíců. Co vás nejvíce překvapilo, co je například jinak, než jste se myslela?

Asi nejvíce mě překvapil ten objem práce, který má v nadaci na starosti relativně malý tým lidí. My se opravdu nenudíme, každý den je naplněný příběhy a žádostmi lidí, kteří od nás potřebují pomoc. A my se musíme správně rozhodnout, do kterého projektu žádost zařadíme, jakou výši příspěvku můžeme zaručit, jak žádost administrativně zpracujeme a jak rychle můžeme danému člověku pomoci. To je tedy ta strana, na které stojí klienti. Stejnou péči ale musíme věnovat našim dárcům a pak samozřejmě nadačním projektům. Teď je před námi prestižní, už 16. aukční salon výtvarníků, což je náš vlastní projekt, a s ním je pochopitelně spousta práce. A já se k tomu všemu vlastně stále učím, každý den zjišťuji něco nového, každý den se nořím stále hlouběji do jednotlivých nadačních projektů, každý den potkávám další a další důležité lidi a zástupce firem, které nadaci podporují. Osobní kontakt je v tomto případě nesmírně důležitý a mně dělá radost



potkávat nové lidi a zjišťovat, kolik příznivců, partnerů a přátel nadace má.

Setkáváte se v rámci nadace s osudy, které musí člověka zasáhnout. Máte nějakou svou vlastní metodu, jak zůstat vůči klientům citlivá, ale zároveň se tím nenechat příliš zavalit?

Zachovat si profesionální odstup je pochopitelně důležité, ale zároveň velmi těžké. Některé příběhy vám doslova trhají srdce na kusy, ale je třeba zachovat chladnou hlavu a najít ten nejlepší způsob, jak konkrétnímu člověku nebo třeba rodině, která se stará o postižené dítě, pomoci. Když jsem se seznamovala s nadační agendou, říkala jsem si, že heslo „Pomáháme. Vždy. Všem.“ je trochu nadnesené. Dneska už vím, že je do posledního písmenka pravdivé. Pokud je to v našich možnostech, pokud žadatel spadá do našeho širokého záběru pomoci, opravdu od nás s prázdnou neodejde. A když se vrátím k vaší otázce, tak toto jsem se učila už kdysi ve zpravodajství. Není možné se nechat pohlit nebo zavalit každodenní agendou, protože pak nejste platným členem týmu. I v nadaci se musíme umět dobře a rychle rozhodovat – a k tomu potřebujete nadhled a někdy i odstup. Já to mám tak, že každý den, kdy znovu sedám do auta a jedu z práce domů, zavírám „nadační vrátka“ a otevřu mysl tomu, co na mě čeká doma. To je docela dobrý způsob dušení hygieny. A taky mám potřebu se stále na něco těšit, na výlet, prodloužený víkend, setkání s přáteli nebo že si s mužem třeba pustíme hezký film. Někdy ke štěstí stačí málo.

S železnou pravidelností se u nás vedou debaty, zda jsou neziskovky důležité, záleží na tom, kdo zrovna sedí ve vládě. Jak byste tuto otázku zodpověděla třeba žákům druhé třídy?

Pokud bych to měla vysvětlit dětem ve druhé třídě, určitě bych použila příběh. Představte si, že s vámi do třídy chodí kamarád, který se narodil bez jedné ruky. Vy si vesele jezdíte na kole, ale on jenom smutně kouká, protože jen jednou rukou řídit nemůže. Řešení by tu bylo – nechat si udělat sportovní protézu tak, aby mohl chytit říditka oběma rukama. Jenže žádná pojišťovna mu takovou sportovní protézu nezaplátí. Ale neziskovka může právě proto, že ví o spoustě lidí, kteří by vašemu kamarádovi rádi pomohli a na protézu dali peníze. A i proto jsou neziskovky důležité. Jsou tu proto, aby pomohly těm, kteří se ocitnou v těžké situaci a nemůžou si pomoci sami.

Jak se vám daří vyladit novou práci s rodinným životem?

Poslední půlrok je opravdu náročný, někdy mám pocit, že je moje hlava včelín. Ale je potřeba, abych toto tempo teď vydržela. Jednotlivé dílky už se skládají do konečného obrazu. Doma pro to mají pochopení, znají mě, vědí, že se neumím nudit, a drží mi palce. Na druhou stranu už jsem dost velká a zkušená na to, abych uměla včas zabrzdit, a když si to tělo a duše žádají, odpočinout si.

Ptala se: MARCELA KAŠPÁRKOVÁ

V oblíbeném seriálu se pečuje



Vilma Nyklová uklízela, spadla a zlomila si nohu. Následovala operace, špitál, LDN a pak domácí ošetřování. A s dámou v letech to nebylo snadné...

Díváte se na Ulici? Nebo máte jiný pořad, při kterém vás aspoň hodinku nesmí nikdo rušit a vy úplně vypnete? Pro pečující je velmi důležité, aby při něčem mohli chvíli relaxovat. Televize je pro to ideální, zaměstná vám oči, uši, přenesne vás jinam a na moment vás odpoutá od toho, co děláte.

Teď se v seriálu Ulice dokonce objevil příběh domácího pečování, který byl vykreslen velice věrohodně. Úraz, léčba a všechno kolem toho byly u Vilmy Nyklové, kterou hraje

diváci často setkávají a dobře ho znají. Zároveň jsme jim chtěli ukázat, že v tom nejsou sami, povzbudit je, že často náročné situace, které se svými blízkými zažívají, mají i dobrá řešení a dobrý konec – i když, stejně jako s Vilinou, to na začátku nebo i v průběhu léčby může vypadat beznadějně a neřešitelně.

Vše kolem Vilmy bylo hodně realistické, dobře popsaná psychika nemocné i pečujících, dokonce se objevily i praktické

Jsem moc ráda, že máme v Ulici skutečně skvělé herce, kteří dokážou zahrát i těžší témata. A protože – jak už jsem zmiňovala – je to téma, s kterým se v nějaké podobě setkal snad každý, určitě dokázali čerpat i ze svých vlastních zkušeností a přetavit je do svých hereckých výkonů. Co se týká Jarky Obermaierové, tak ta se na svůj úkol těšila, částečně i proto, že ji čekalo natáčení, kdy bude většinu času „odpočívát“ v posteli.

Řada diváků vzpomíná na seriálovou Zdeňku Procházkovou, Magdinu maminku, kterou hrála Yveta Blanarovičová a která raději kvůli Alzheimerově chorobě podstoupila ve Švýcarsku dobrovolný odchod ze života, než aby byla někomu na obtíž. Zvažovali jste i variantu, že by to neudělala, později žila v nějakém specializovaném zařízení a Magda o ni částečně pečovala? Na téma eutanazie u Zdenky Procházkové probíhal celkem plamenné diskuze, ale jedno jsme věděli jistě – chtěli jsme otevřít téma eutanazie a ukázat, že i tato možnost může být pro těžce nemocné a jejich blízké jedním z řešení jejich situace. Tento dějový oblouk jsme si připravovali celkem dlouho dopředu, i vzhledem k tomu, že eutanazie není v České republice legální a tedy nebylo jednoduché toto téma u nás konzultovat. (mk)



Lumír a Nyklová

Jaroslava Obermaierová, popsány tak, jak to v životě zažíváme. Jak trpěla v nemocnici, nechtěla jíst a pít, aby nemusela na mísu, loučila se se životem... Jak raději zvolila „elděnkou“, aby nebyla synovi Lumírovi v podání Václava Svobody, jeho přítelkyni Martině Randové a své vnučce Anežce Rusevové na obtíž, a jak chřádlá i tam. A když si ji pak rodina vzala domů, jak to bylo pro všechny zpočátku těžké. Vilma odmítala pomoc, utápěla se ve špatných náladách.

O tom, jak se o ni seriálová rodina starala, nám pověděla SILVIA KLASOVÁ, kreativní producentka Ulice.

Proč se v Ulici objevila linie domácího pečování u Nyklů? V našem tvůrčím týmu jsme dospěli k přesvědčení, že právě toto je téma, s nímž se naši

radý, například ohledně poukazu na pleny. Má někdo z tvůrců nebo herců zkušenost s domácím pečováním? Anebo jste měli poradce?

Zkušenosti s tímto tématem má vícero z tvůrců, kteří se s velice podobnou situací setkali ve svém životě. Při modelování situací s Vilinou a její rodinou jsme tedy vycházeli hlavně z vlastních zkušeností. Odbornou stránku věci, která souvisela hlavně s Vilminým zraněním, jeho prognózou, léčením nebo následnou rehabilitací, autor dějové linky konzultoval přímo s lékaři včetně ortopeda. Děláme to tak u všech témat, protože chceme, aby jejich ztvárnění bylo co nejbližší a co nejbližší realitě.

Jak se herci vžili do rolí kolem Vilmy? A jak to snažela Jaroslava Obermaierová, neděsilo ji to?



Silvia Klasová

Další reakce na paliativní sedaci

Další ohlas na článek, který vyšel v Pečujeme doma 3/2023 s názvem Paliativní sedace jako eutanazie? přišel až po uzavěře posledního čísla, zveřejňujeme jej proto nyní. Reakci nám poslala ředitelka Hospice sv. Štěpána v Litoměřicích Monika Marková.

Souhlasíme s vámi, že o tom, co přesně znamená pojem paliativní sedace, je nutné hovořit. Zde tedy pár řádků k hlubšímu porozumění. SEDACE je cílené zklidnění s ovlivněním vědomí pacienta navozené léky. Používá se běžně při lékařských výkonech, které jsou bolestivé nebo výrazně stresující – například při endoskopických vyšetřeních trávicího nebo dýchacího

ústrojí – koloskopii, ERCP, bronchoskopii. Jedná se o stav říditelný a vratný.

PALIATIVNÍ SEDACE je sedace použitá u paliativního pacienta, kterému se nedaří ulevit od příznaků běžnými léčebnými postupy, které paliativní medicína používá. Tyto příznaky označujeme jako refrakterní, čili nereagující na běžnou léčbu. Nejčastěji se jedná o těžkou dušnost nebo o úzkost při neřešitelném masivním krvácení. Opět se jedná o říditelný a vratný stav.

Cílem paliativní sedace je úleva od symptomů, nikoli uspišení smrti pacienta – eutanazie.

Není to postup, který je automaticky zahájen při zhoršení stavu pacienta. Zhoršování zdravotního stavu pacienta a také jeho vědomí – větší únava, spavost, je normálním průběhem

umírání a většina umírajících pacientů se v čase stává více spavými, neznamená to, že využíváme paliativní sedaci.

Nevzpomínáme si na situaci, kdy bychom museli do paliativní sedace uvést pacienta bez jeho souhlasu. Snad by to bylo možné u pacienta s demencí, který by měl těžkou refrakterní dušnost. Zde by se opět jistě nejednalo o „divokou eutanazii“ jak píše tazatelka ve zmíněném článku, ale o nejzášší medicínskou možnost, jak ulevit od těžkých příznaků závažného onemocnění.

Děkujeme vám, že otvíráte tato etická témata, a věříme, že jsme přispěli k hlubšímu porozumění tomu, co je a co není paliativní sedace. **Monika Marková a tým lékařů Hospice sv. Štěpána**

Krátce

Penze od ledna vzrostou o 360 korun

V lednu 2024 by se měl průměrný starobní důchod dostat na 20 693 Kč, oproti konci roku 2023 tedy vzroste o 360 korun. Růst důchodů každopádně zpomaluje, zpřísnily se i podmínky pro odchody do předčasného důchodu. Ministr práce a sociálních věcí Marian Jurečka (KDU-ČSL) novinářům řekl, že cílem je, aby byl důchodový systém stabilní a byl schopen do budoucna garantovat důstojné penze i nyníjším dětem. Odmítl obavy, že důchody současných starobních důchodců i důchody nové v budoucnosti neporostou.

Falešné SMS se opět vydávají za ČSSZ

Česká správa sociálního zabezpečení opět musí varovat před podvodnými SMS zprávami, které jejím jménem vyzývají klienty k návštěvě podvodných webů, jež nabízí výběr banky pro přihlášení přes bankovní identitu. Nejedná se však o oficiální stránky ČSSZ, ale o podvod se záměrem vylákat z lidí citlivé osobní údaje včetně údajů o bankovních účtech. Součástí podvodné SMS může být také jméno majitele telefonu. Podvodné domény jsou postupně blokovány, přesto stále vznikají další nové formy tohoto tzv. phishingu. ČSSZ proto varuje a důrazně vyzývá klienty, aby veškeré stránky ověřovali a nevyplňovali své údaje, pokud si nejsou stoprocentně jisti původem stránky. ČSSZ tyto formy SMS nikdy nerozesílá. Jediné oficiální stránky ČSSZ jsou www.cssz.cz a eportal.cssz.cz, jejichž bezpečnost garantuje digitální pečeť společnosti DigiCert umístěná na webové stránce vpravo dole.

Senioři by se měli nechat očkovat, stoupá počet nemocných covidem

V době uzávěrky začal opět stoupat počet lidí nemocných covidem. Hlavní hygienička ČR Pavla Svrčinová řekla, že se zatím daří chránit ohrožené skupiny. „Ve spolupráci s Asociací poskytovatelů sociálních služeb objíždíme sociální zařízení a úspěšně přesvědčujeme klienty o výhodách očkování,“ vysvětlila. V nejrizikovějších skupinách je očkováných ale stále málo. „Je to asi jen 25 procent, opravdu si myslím, že senioři a chronicky nemocní lidé udělají dobře, když očkování podstoupí, není důvod tato doporučení nijak měnit,“ řekl předseda Národního institutu pro zvládnání pandemie a České vakcinologické společnosti ČLS JEP Roman Chlíbek.

Změny v práci na dohodu a co s sebou nesou

Kvůli zpřísnění práce na dohodu bude od ledna 2024 mnoho firem ukončovat spolupráci s dohodáři. Těmi jsou podle šetření Hospodářské komory většinou senioři, studenti a matky na rodičovské. Bez náhrady sníží počet dohodářů čtvrtina zaměstnavatelů, přibližně stejný počet je nahradí větším počtem OSVČ nebo jim nabídnou jiný smluvní vztah. Nejčastěji podle průzkumu Hospodářské komory zaměstnavatelé vyřeší snížení počtu dohodářů tím, že jejich práci přerozdělí mezi stávající zaměstnance. To má v plánu 26,2 procenta oslovených. Vypovídáním dohod firmy reagují na vládní úpravy pravidel. Dohodáři budou mít také nárok na dovolenou a příplatky za práci o víkendech a svátcích. Od 1. ledna 2024 vzniká i povinnost zaměstnavatelů ohlašovat dohodáře ČSSZ a při souběhu dohod u více zaměstnavatelů a překročení limitu 40 procent průměrné mzdy vzniká povinnost za ně odvádět sociální pojištění.

Neziskovky nemají zdroje na hardware a užívají staré počítače

Téměř polovina českých neziskových organizací nemá zdroje na odpovídající hardware. Zastaralé počítače a další zařízení brzdí organizace ve využívání plného potenciálu moderních technologií a jejich práce se stává drahá a neefektivní. Vedoucí manažeři často nemají znalosti a zkušenosti s digitalizací a využitím potenciálu technologií. Organizace se kvůli tomu vystavují bezpečnostním rizikům a rozvoj celého sektoru se zpomaluje. To jsou jedny z výsledků průzkumu o stavu digitalizace a IT v českém neziskovém sektoru, který prováděla Nadace VIA.

Mobilní hospic je také u svaté Anny v Brně

Teprve jako druhá nemocnice v Česku začala Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně provozovat mobilní paliativní tým, který navštěvuje pacienty u nich doma. Desetičlenná skupina odborníků tak umožní umírajícím prožít poslední dny s jejich blízkými. „Nevyléčitelně nemocní potřebují spíš klid, pohlázení a pohodu ke svému odchodu, než aby je někdo „léčil“ a denně do nich píchal injekce,“ popisuje vrchní sestru týmu Hana Kaštan. Nová služba funguje na principu domácího hospice. „Každý pacient dostane svou kmenovou sestru, která mu bude denně k dispozici. Je důležité, aby to byl jeden člověk, protože se stává tak trochu členem rodiny – pro všechny je příjemnější si k sobě domů pouštět důvěrnou osobu. Sestra se o pacienta stará do konce jeho dnů,“ vysvětluje Kaštan.

Dárce by neměl posílat peníze naslepo

Podvodným sbírkám na dobročinnost se lze vyhnout, stačí dodržovat při darování základní pravidla. Tak reagují zástupci Asociace veřejně prospěšných organizací ČR, která dlouhodobě podporuje transparentní dárcovství, na medializovanou kauzu, v níž měli podvodníci prostřednictvím fiktivní nadace vylákat od dárců téměř 40 milionů korun. A přidávají doporučení. Každý dárcem by měl mít o organizaci, které chce přispět, alespoň základní informace, ověřit si její webovou stránku, historii, případně získat reference o organizaci. Pokud si dárcem není jistý, může peněžní částku darovat prostřednictvím ověřených dárcovských portálů. (Pečujeme doma)

Péče à la tchèque

Život starých lidí je smutný. A navíc dnes panuje vůči nim nezastřená averze. Když přišel covid, každý si mohl udělat představu, jak na tom v současné liberální společnosti jsou. V jak bídném společenském postavení se nacházejí.

Spisovatel Michel Houellebecq v posledním románu Zničit nazval tuto liberální společnost rozvrácenou, nihilistickou. Ano, taková je. Nicméně i v tomto rozvratu, v tomto marasmu, existuje pár světlých bodů. Něco, co se nerozpadá, co ještě drží...

JEDNO PŘIPOMENUTÍ

Zužme nyní svůj pohled právě sem a připomeňme si, co napsala pro tento list spisovatelka Ladislava Chateau před pár lety o situaci ve Francii. Popisuje stav v normální době, nikoliv mimořádné covidové:

„Reportéři francouzské televizní stanice France 2 konstatovali hrůzné poměry, zejména v soukromých pečovatelských zařízeních – za tři až čtyři tisíce eur měsíčně svěřené osoby konzumovaly snídaní, oběd a večeři v hodnotě 4.35 eur denně (v přepočtu asi za naši stovku!). Autoři reportáže skrytou kamerou natočili i zoufalé hygienické poměry a nemohoucí dezorientované starce, jak hodiny a hodiny bloudí po prázdných opuštěných chodbách jednoho z uvedených domovů důchodců. V zemi galského kohouta se zcela výjimečně setkáte s domácí péčí à la tchèque... Jen zřídka je vidět to, co u nás doma, že by se rodina sestěhovala do dvou pokojů a třetí vyhradila svému blízkému, a ten zůstal i nadále členem rodiny. Nemluvě vůbec o sestěhování do jednoho bytu, protože maminka už nemůže být sama, to je něco zcela nevidaného. Nikdy jsem se ve Francii s tímto jevem nesetkala!“

Ano, takto končí úryvek... a platí to nejen o Francii. Na Západě obecně se málokdy setkáváte s rodinnou péčí českého typu.

PEČOVATELSKÁ GENERACE

Naše země se stala vskutku velmocí v domácím pečování. Máme jen oficiálně čtyři sta tisíc rodinných pečovatelských, z nichž mnozí pečují čtyřicet hodin denně. Zatímco dnešní západní člověk už není schopen údělu péče o staré nést a řeší to většinou ústavní péčí anebo najímáním placených ošetřovatelů, u nás zažíváme mimořádné období rozmachu domácí péče. Na konferencích se mluví o tom, že v České republice vznikla celá pečovatelská generace. Péče po česku začala být podle některých sociologů dokonce mezinárodní fenomén. Nestalo se tomu samozřejmě ze dne na den. Do tohoto stavu jsme v naší zemi šplli postupně skoro třicet let.

Velkým posunem bylo zavedení příspěvku na péči v roce 2006 sociálně demokratickou vládou. Dlouholeté úsilí legislativně završil návrhem zákona č. 108/2006 o sociálních službách tehdejší ministr práce Škromach. Avšak nyní se objevují stále více hlasy, které rodinnou péči zpochybňují a chtějí zredukovat příspěvek na péči s tím, že část dávků by se mohla přímo vyplácet registrovaným poskytovatelům péče. My jsme o tom psali už v minulém čísle 4/2023 (*Péče doma není často důstojná?*, autorka Radka Pešlová, str. 4) a vyslovili svoje protiargumenty...

Je třeba konstatovat, že zatím vše probíhá celkem v poklidu. Vláda říká, že jí jde hlavně o to, aby příspěvek nebyl zneužíván, aby jeho využívání bylo pod kontrolou, že hájí zájem opečovávaných, které jejich blízcí údajně opečovávají nedostatečně a oni se pak často nacházejí v situaci prý naprosto nedůstojné. Budiž, jsou to alespoň jasná slova, i když bohužel působí jako záminka (viz článek v témže čísle 4 a na stejné straně: *Významné zneužívání příspěvku na péči se nepotvrzuje*).

ŠIRŠÍ KONTEXT

Současné nemůžeme celou záležitost nevidět v širším kontextu. Stát se postupně vzdává dosavadních závazků v sociální oblasti. Pohnutky k tomu jsou různé, ale jednou z hlavních momentálně je, že nejsou finance, že státní rozpočet je předlužený... U nás pokročila militarizace země (nutno říct, že podobně jako v dalších zemích NATO), ale nevyvráběli, neopravovali a nenakupovali jsme jen zbraně, které by nám pomohly při obraně našeho území, ale i útočnou armádní techniku. A naše útočné zbraně odcházely často na Ukrajinu, kde byly většinou rychle zničeny. Za poslední dva roky se zvedly výdaje ministerstva obrany skoro o 50 procent, dnes už činí přes sto miliard a o dalších 50 miliard se zvednou v roce příštím. Dalšími důvody byly inflace a zvýšené náklady na energie, mj. v důsledku sankcí proti Rusku, a také nadstandardní výdaje pro utečence z Ukrajiny (vysoké oproti jiným migrantům a rovněž v mezinárodním srovnání) a jejich začlenění do sociálního systému... Tito utečenci v řadě případů dostávali větší podporu než chudé české rodiny. Konkrétně na dávkách jim bylo vyplaceno jenom v roce 2022 přes 14 miliard korun. K tomu je nutno připočítat zdravotní péči, bezplatnou dopravu a další položky.

Opatření, kterými se výdaje měly kompenzovat a zvedat příjmy rozpočtu, pak často postihla a postihují staré a postižené. Zásadní omezení slevy daně na partnera postižené pečující o seniory a držitele průkazu ZTP/P, kteří nemají vlastní příjem z ekonomické činnosti.



Obětmi zvýšené daně na léky budou především senioři. A staří a nemocní si musí také stále více zdravotních pomůcek kupovat ze svého. Důvodem je, že výše úhrad z veřejného zdravotního pojištění se už pět let nemění. Snížení valorizace důchodů pocítí u všech důchodců a vysoké ceny potravin a energií se také nejvíce dotýkaly nízkopříjmových důchodců, stejně jako se starých a zdravotně postižených nejvíce dotkl rušení poboček pošt... A tak můžeme pokračovat – například návrhem na odebrání příspěvku státu ke spojení důchodců, omezením příspěvku na péči atd.

DVA HLAVNÍ ÚKOLY

„Prohlášení vlády sice stále opakují, že podporují péči v rodinách, ale všechny skutečné kroky, které dosud učinila, svědčí spíš o úplném opaků,“ prohlásil předseda Národní rady osob se zdravotním postižením (NRZP) Václav Krása. Ano, to je lapidárně vyjádřeno, ale co s tím? Určitě nestačí diskutovat mezi sebou na internetových sítích. Václav Krása mluvil o tom, že je potřeba obracet se na své poslance a vytvářet na ně soustavný tlak – NRZP nasbíralo podpisy pod petici za valorizaci příspěvku na péči, který nebyl valorizován od roku 2018, některé stupně dokonce od roku 2016. Avšak vstala rovněž otázka protestů. Ty dříve měly něco vybojovat. Dnes, kdy široká veřejnost (kam zmizela občanská společnost?) se o tyto skupiny nezajímá a kdy podpora velkých médií je prakticky nulová, by cíle ovšem byly

skromnější. Obecně a zjednodušeně řečeno: dnes by šlo nejspíš o uhájení toho, co zůstává ve společnosti stále funkční a provozuschopné. A pokud mluvíme o nemocích, zdravotně postižených a všech těch, co jsou odkázáni na pomoc druhých, pak je nutné především zabránit dalšímu zhoršování jejich situace. Významně by ji vylepšila už zmíněná valorizace příspěvku na péči, který je základním nástrojem ke zlepšení poměrů, v nichž se nacházejí. A zásadním úkolem je uhájit možnost už zmíněné neredukované rodinné péče. Pokud by byla uzákoněna povinnost využívat v určitém objemu služeb registrovaných poskytovatelů, zcela by se ztratil původní záměr svobodné volby a s touto nucenou péčí bychom se vrátili někam před rok 2006. Ale zejména: pro mnoho rodinných pečujících, zvláště ty čtyřicetihodinové, by se stala další domácí péče v podstatě už nemožnou...

Po uzávěrcě

Podle mluvčího MPSV Jakuba Augusty se „v pětikoalici našla shoda, že příspěvek na péči by měl být valorizován v polovině roku 2024“. A do budoucna ministerstvo podle jeho vyjádření plánuje zavedení nové dávky – doplatku k příspěvku na péči. Bližší podrobnosti o jeho podobě neuvádí.

Čtvrletní periodická a poměrně dlouhé výrobní lhůty nám neumožňují zařazovat aktualitu. Přinášíme je na webu mskruh.cz

(ah-red)
Kresba: M. Špinková, archiv

Nejčastější argumenty pečujících

Zařazujeme několik hlasů, a to většinou pečujících, a nakonec i jednoho opečovávaného, přesněji opečovávané. Jsou převzaty z diskuzí na internetu a obsahují nejčastější argumenty proti možnosti zavést povinnost nákupu určitého objemu sociálních služeb u registrovaných poskytovatelů... Diskutující hovoří zejména o tom, že tato představa není realistická ani racionální, a to z více důvodů; někteří nabízejí také vzhled do své konkrétní situace.

Cílem by mělo být, aby senior nemusel jít do ústavu sociální péče, když se o něho s příspěvkem na péči (PnP) postará rodina. Je to nejméně o polovinu levnější. Užití registrovaných firem a pečovatelských péčí jen dále prodrazí a povede k nárůstu případů, kdy rodina péči finančně nezvládne a seniора „odloží“ do zařízení. Nejvhodnější je většinou stejně rodinný příslušník a domácí prostředí.

Těch různých asistenčních a pečovatelských služeb není k dispozici tolik, aby bylo možno pokrýt potřebu všech. Kde budete někde na vsi shánět nějaké registrované pečovatele? Prostě vám přijde pomoci někdo z rodiny, ale ty peníze mu dáte na pokrytí nákladů, které s tou pomocí má – musí se nějak dopravit, ne každý bydlí za rohem, vzít si volno v práci... A pokud je rodina funkční, tak se její členové v péči střídají, aby se to dalo zvládnout.

Profesionální pečovatelská neobsáhne během návštěvy u tohoto klienta ani čtvrtinu jeho denních potřeb. Tudiž doma musí být neustále někdo, kdo zajišťuje péči. Platit si povinně péči od poskytovatelů v domácím prostředí je ekonomicky nesmysl. Většinou někdo z rodiny se vzdá svého zaměstnání a zajišťuje o tuto osobu péči.

U starých lidí už nejde o dopomoc, ale o obstarání všech potřeb člověka. Je to prostě jak péče o mimino, sice

dospělé, ale... Takový člověk potřebuje mít toho svého pečovatele po ruce čtyřicet hodin – spočítejte si, kolik by ten příspěvek musel činit. Člověk, ze kterého se stane pomalu ležák, který tak tak zvládne hodinku či dvě poseďte na vozíku, pokud jej tam někdo dá, přenesne... který se sám ani neobráti na postel a žádá vás o to několikrát za noc, plus rovněž tak přeposazení na toaletní křeslo plus vše, co to obnáší... A také, a to žádná pečovatelská služba nikomu nedá, prostě si s tím člověkem popovídat, dát mu najevo, že o něho máte zájem, že je pro vás důležitý.

Já se starám o maminku s Alzheimerovou chorobou po zlomenině krčku a ležící od roku 2017. Je ve IV. stupni závislosti zcela odkázána na pomoc rodiny. Jedenkrát za měsíc jezdí sestra z domácí péče a vymění močový katetr. Tot vše. Nepotřebuji žádný dozor, zda neutrácím příspěvek na péči za hlouposti. Když spočítám pleny, u nichž pojišťovna hraje jen určitý limit (a podložky

nehraje vůbec), masti Emspomu, Sudocrem, Infadolan, Revital, čistící pěnu Menalind, čtverce krytí, léky, tak mi to na žádné hlouposti vyjít ani nemůže.

Povinně poskytovat část příspěvku poskytovatelům péče je méně zvládnutelné, než když péči poskytuje rodina a blízcí lidé, kteří pečují více hodin, než by při současné sazbě 130 Kč/hod. pokryl i ten nejvyšší stupeň PnP. Protože spoustu dalších hodin péče dává rodina bezplatně. Jako by takto čerpaný příspěvek nevracela rodina nákupem potřeb zpět přes daňový systém do státního rozpočtu, ze kterého teprve stát poskytuje pečujícím organizacím dotace na činnost.

Jeden den v LDN stojí 3500 Kč, takže jednoduchými počty mi vyjde, že je to velký nepoměr mezi příspěvkem na péči a LDN. Ale hlavně: sama si chci určit, kdo mi pomůže. A nikdo se o mě nepostará lépe než rodina. (red)

Zamřížované stáří

Dokončení ze strany 2
personál věznic. Staří a hendikepovaní vězňové jsou však ve vztahu se zdravými odsouzení také nejvíce bezbrannou skupinou. Ochota zaškolených, osudem spřízněných spoluvězňů je proměnlivá, a jelikož není ze strany věznic nijak odměňována, očekávají od postiženého dříve či později odměnu z jejich důchodu nebo zajímavé léky, kuřivo atp. *Zažil jsem to obdobně, kdy jsem byl léčený v rehabilitačním ústavě pro postiženou mládež, kde vedle skutečné kamarádké pomoci*

od zdravějších docházelo u některých k vydírání slabšího, závislého chovance. Jejich rodiče sami ochotně kamarády motivovali k pomoci různými, i finančními dary. Tato vzájemná pomoc chovanců byla personálem vítána tím víc, jak se proměňovala skladba postižení v prospěch vrozených závažných neurologických postižení a počet sester a vychovatelů nebyl dostatečně upraven s ohledem na vzrůstající náročnost péče. Proto byli velmi imobilní umístěni do rehabilitační nemocnice, kde měli i školní výuku.

Odborníci zabývající se vězeňstvím poukazují na to, že by i ve vězení měli být placeni profesionální pečovatelské, kteří by byli proškoleni v základech defektologie a psychologie, s případnou znalostí znakové řeči pro neslyšící a specifických potřeb základních druhů postižení, ke kterým se u stárnoucích jedinců přidávají také deprese a sebevražedné sklony, protože nevidí dostatečnou perspektivu svého života po propuštění, kdy se jim často rozpadla rodina a nemají se kam vrátit.


Úkoly sociálních pracovníků věznic a postpenitenciárních organizací při resocializaci zvláště těžce zdravotně postižených seniorů do venkovního světa jsou opravdu velmi náročné.

V ČR je jednou z organizací zabývajících se problematikou života ve vězení Mezinárodní vězeňské společnosti, z.s. (MVS), které vzniklo v roce 2010 na základě zkušeností s návštěvami českých věznic. MVS je křesťanské ekumenické sociální hnutí. Od roku 2011 je členem Prison Fellowship International. **IVAN JERGL**

Pečovatelská poradna

V příloze najdete rubriku Danuše Spohrové, tentokrát o houbách, další ukázkou z knihy Radky Pešlové a odpovědi ze tří našich poraden.

Jak zabránit dehydrataci a jaké nápoje podávat

 Chtěl bych se zeptat, kolik toho má naše 95letá babička vypít. Má potíže odpovídající věku, je trošku zmatená, většinu času leží na lůžku, nebo je v polosedě, když napolohujeme matraci. Jak poznat, že není dehydratovaná? Jaké nápoje by pro ni byly vhodné? Nejraději má slabou kávu s mlékem, to asi nepomůže, jiné pití ale spíš odmítá, někdy se zakuckává. Co byste doporučili? A můžeme počítat do pitného režimu i polévku?

Ošetřovatelská poradna

Odpověď: Děkuji za váš dotaz, otázka dostatečné hydratace u seniorů je velmi aktuální a závažná. Lidé ve vyšším věku přirozeně ztrácejí pocit žízně. Proto ve chvíli, kdy žízeň pociťují, je to už špatně. Ptáte se, kolik tekutin má vaše 95letá babička vypít. Samozřejmě přesné množství neexistuje. Záleží také na váze a fyzickém pohybu, je-li vůbec nějaký. Bylo by dobré, kdyby vypila alespoň litr, ještě lepší 1,5 l. Ovšem to je u většiny starších lidí nereálné. Nestresujte se přesným množstvím, spíš dbějte na to, aby dostávala babička tekutiny v malých dávkách, ale častěji a průběžně během dne.

Pokud už je babička trošku zmatená, bude na vás, abyste příjem tekutin pohlídal vy, nebo například pečovatelka. Tekutiny podávejte v sedu, aby nedošlo k aspiraci (vdechnutí). Dehydratovaný člověk je unavený, ospalý, malátný, hůře se orientuje. U babičky to ale může být překryto právě zmateností a celkovou pasivitou. Takže raději udělejte jednoduchý test. Uchopte kůži na předloktí mezi dva prsty druhé ruky a povytáhněte. Pokud se kůže rychle vrátí na původní místo, je to v pořádku, jestli se ale vrací pomalu nebo skoro vůbec, jde o stav ohrožení dehydratací. Ale i toto může být zavádějící, kůže starého člověka ztrácí pružnost a dehydrataci nemusíte odhalit.

Sledujte proto také množství a barvu moči (to poznáte i v případě, že babička používá inkontinenční pomůcky – zda je plena těžká, nebo lehká, zda moč není cítit, pokud vidíte zbarvení, měla by být světlá, ne tmavě oranžová až hnědá).

A jaké nápoje by měla pít? Nabízí se odpověď jakékoli, co jí chutná. Samozřejmě s určitou mírou přiměřenosti. Například kávu s kofeinem ale můžete vyměnit za meltu nebo caro. A potom není důvod, aby ho babička, když jí chutná, nepila. Možná jí chutná, protože je káva sladká. Do denního množství se určitě počítá! Nevím, kolik babička váží a jak jí. Možná by pro ni byl vhodný takzvaný sipping – popíjení. Kromě běžné stravy se podává nutridrink (či jiný obdobný nápoj) a pomalu, v průběhu dne, ho

člověk popije. Tyto nápoje obsahují vitaminy a minerály a pomáhají doplnit denní příjem tekutin a důležitých látek, takže jednak zvyšují denní příjem tekutin, navíc jsou prospěšné svojí výživovou hodnotou. Samozřejmě zkoušejte babičce podávat i jiné tekutiny, čaje, slabší minerálky, vodu. A hlavně ji podporujte ve všem, co jí chutná. Vše se počítá, včetně polévky. Některým lidem chutná i řídká konzistence jídel – omáčky, sladký tvaroh, dětská výživa. Lépe se jim polykají, zmiňují to zakuckávání a horší polykání. Tyto „mokrě“ potraviny jsou velmi vhodné a s tekutinami v nich také můžete počítat. Přeji vám příjemné dny s babičkou a společně posezení u kávy, kterou má ráda.

Mgr. Leona Zemanová

Zapomínáme na pradávnu medicínu našich babiček

Léčivé účinky hub

Zdraví



Houby patří odjakživa k starým léčebným prostředkům. K pověstí hub jako tajemných prostředků přispíval i fakt, že jejich plodnice vyrůstají v lesích nebo na lukách často v téměř dokonalých kruzích. Už naši předci říkali: Roste jak houby po dešti. Bleskový růst hub

patří k jejich velmi typickým zvláštěm a ve srovnání s ostatní flórou je přímo ukázkový. Houby totiž po zavlažení přímo napumpávají do svých buněk vodu, zatímco ostatní rostou rozmnožováním buněk. Tedy mnohem pomaleji.

Houby se rozmnožují výtrusy. Když najde toto malé semínko vhodné podmínky v půdě, vyrůstají z něj na všechny strany jemná vlákna podhoubí. Plodnice se pak tvoří po obvodu rozrůstajícího se podhoubí, proto ten kruhový výskyt hub – plodnic. My se ale chceme zabývat především léčivými účinky hub. Imunitní systém se skládá ze dvou základních složek: imunity vrozené a imunity získané. A na tu se soustředíme, tu můžeme ovlivnit. Získaná imunita je tvořena třemi typy buněk. Jsou to B-lymfocyty (produkující imunoglobuliny – protilátky) a T-lymfocyty (pomocné lymfocyty, které mají pomocnou a efektorovou funkci) a dále T-lymfocyty – cytotoxické (slouží přímo k zabíjení infikovaných buněk). Obecně se dá tedy říci, že T-lymfocyty jsou vlastně původci získané buněčné imunity. A teď, jak s tím souvisí houby.

Biomasa podhoubí – mycelium – obsahuje přírodou sestavený komplex navzájem propojených látek, které imunitě prospívají. Většina léčivých hub obsahuje všech

osm esenciálních aminokyselin, má též vysoký obsah vitamínů skupiny B, železa a selenu. Obsahuje také velké množství polysacharidů, které působí imunostimulačně, a mohou být proto nasazovány i preventivně nebo jako podpůrná léčba například při protirakovinné léčbě. Polysacharidy, velké komplexní a rozvětvené molekuly, jsou tvořeny z menších jednotek molekul cukrů. Tyto struktury molekul mají silné protinádorové a imunostimulační účinky. Imunitní systém je tak těmito heteropolysacharidy z léčivých hub povzbuzován k mnoha reakcím, například k nárůstu cytotoxicity makrofágů, tedy přímo ničení nádorových buněk.

Polysacharidy však nejsou jedinými aktivními látkami léčivých hub. V houbách byly nalezeny také steroidy a terpeny, které mají též protinádorové účinky. Množství polysacharidů vázaných na bílkoviny má také antibiologické a antivirové účinky, mají schopnost snižovat krevní tlak, ovlivňovat hladiny tuků v krvi a mají vliv i na hladinu krevních cukrů. Proto můžeme nasazovat léčivé houby u infekcí, nachlazení, diabetu, onemocnění srdce, zvýšeného cholesterolu v krvi, u selhávání imunity. No a v tomto podzimním čase především preventivně pro zvýšení vlastní imunity. Má to jednu velkou výhodu. Může se užívat několik hub dohromady, na houby nevzniká rezistence a můžeme se užívat dlouhodobě. Já je užívám od začátku výskytu covidu. A ten jsem vůbec neměla. A po tomto úvodu si začneme jednotlivé léčebné houby představovat.

REISHI, český lesklokorka lesklá, v našich lékárnách i prodejnách zdravé výživy nejrozšířenější léčivá houba. V Číně a na východě Asie je známá jako rostlina nesmrtelnosti. Také ji tam cení pro zdraví podpůrné vlastnosti. Číňané věří, že tato houba má schopnost „prosvětlit ducha“ – proto i u nás lesklokorka. Její účinky jsou vyživující, tonizující, čistící, pomáhá vylučování toxinů z organismu. Má protizánětlivé a protialergické účinky,



používá se u astmatu, alergií, bronchitid i u zánětů paranasálních dutin, lidově zaražené rýmě, která umí potrápiti spousty alergiků a klasická medicína si s ní dlouhodobě neví rady. Reishi pomáhá také snižovat lipoproteiny a triglyceridy v krvi, proto působí podpůrně u cukrovky a dny. Vyživuje krev u lidí chronicky unavených, vyčerpaných, při oslabeném trávení. Dobře působí u chronických bolestí beder, slabosti v kolenou, závratích. Reishi mohou dlouhodobě užívat i osoby s chronickým zánětem jater či ledvin nebo při špatném trávení ležící lidé. U nádorových onemocnění snižuje vedlejší toxické účinky chemoterapie a radioterapie, potlačuje rozšiřování nádorových buněk, protože podporuje činnost makrofágů, zabíjí poškozených buněk, jak jsme si už vysvětlili na začátku. Tradičně ji používají taoističtí mniši

k uklidnění ducha i mysli, a také ke zlepšení duševní výkonnosti (harmonizace mysli). Působí protizánětlivě, ať už proti bakteriím či virům. Pomáhá regenerovat játra, zvláště po léčbě některými západními léky při léčbě alkoholismu, nebo u chronických hepatitid. Odstraňuje z těla těžké kovy, například u amalgámových plomb. Tradičně ji můžeme používat při degenerativních onemocněních kloubů (artróze) k posílení šlach, kloubů a kostí. Působí také velmi dobře u chronických onemocnění plic, chronického kašle a dušnosti, především u ležících pacientů. No a nakonec pro nás dříve narozené: tato houba je nejlepší prevencí proti stárnutí. Jedná se totiž o přírodní antioxidant, působící proti volným radikálům. Obsahem specifických triterpenoidů ochraňuje cévy před kornatěním a pomáhá snižovat přilnavost krevních destiček. Tedy je to velmi dobrá prevence infarktů a cévních mozkových příhod. Takže shrneme-li působení reishi, je to nejlepší prostředek proti únavě, nechutenství, kašli, astmatu a nedostatečnosti krve. Já osobně užívám 2 až 6 tablet denně už od začátku koronavirové pandemie.

Tak a teď něco dobrého:

PEČENÁ ZELENINOVÁ POLÉVKA

Do mísy dáme nahrubo nakrájenou mrkev, petržel, celer, máslovou dýni, pórek, smícháme s olejem a provenzálským kořením, kdo může, přidá i stroužek česneku. Vyložíme na plech s pečicím papírem a upečeme do zloměčka. Do hrnce dáme masový nebo zeleninový vývar nebo jen vřelou vodu, přidáme upečenou zeleninu, provaříme 5 až 10 minut, lehce rozmixujeme, dosolíme a podáváme. Když zbude, necháme na večer či ke snídani. Podle čínské medicíny totiž ateroskleróza a infarkty vznikají vysušením organismu a toto je nejlepší prevence. Stálé zdraví všem přeje

MUDr. Danuše Spohrová, CSc.

Opatrování a poslední věci člověka



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



Opatrovanec a závěť

Opatrovaný chce sepsat závěť. Jedná se o byt, který má v osobním vlastnictví a který by chtěl odkázat své neteři.

Opatrovaný je omezen ve svéprávnosti takto: není schopen činit žádná právní jednání s výjimkou práva samostatně jednat v běžných záležitostech každodenního života. Jak se v této věci postupuje? Nelze závěť sepsat za žádných okolností, nebo musí být závěť schválena opatrovníčským soudem, nebo se musí požádat o přezkum svéprávnosti v této oblasti?

I když je osoba omezena ve svéprávnosti, může rozhodovat o svém majetku. Osoba omezená ve svéprávnosti může pořizovat (pro případ smrti), ale má to určité podmínky. Lze podat návrh na soud na zúžení omezení svéprávnosti tak, aby opatrovaný mohl pořizovat pro případ smrti (např. závěť). Soud zpravidla přezkoumává schopnost omezeného se v dané věci rozhodovat.

Další možností je v den sepsání závěti zařídit prohlídku opatrovaného u psychiatra, aby tak bylo lépe prokázáno, že opatrovaný je ve stavu, kdy rozumí okolnostem, které se kolem něj dějí, a pak je podstatné v daný den mít dohodnutého notáře, který by byl schopen s opatrovaným závěť sepsat v duchu § 1527 občanského zákoníku.

Přes uvedené možnosti ale není možné zabránit dědicům, aby po smrti zůstavitele závěť nenapadli. Přestože právě psychiatrické vyšetření může být důkazem, že opatrovaný byl v době sepsání závěti způsobilý, není to stoprocentní jistota. Je také důležité upozornit, že někteří notáři nejsou s opatrovníčskou agendou natolik obeznámeni, aby byli ochotni závěť sepsat. Závěť dále neschvaluje ani opatrovník a ani soud. Před sepsáním závěti je vhodné si prohlédnout občanský zákoník. Mohlo by se stát, že osoba, kterou by opatrovaný chtěl za dědice, by dědila automaticky ze zákona, kdyby nebyla sepsána závěť.

Po úmrtí opatrovaného

Jsem opatrovníkem bratra, který nyní zemřel. Co vše teď musím jako opatrovník udělat? Našetřila jsem mu na pohřeb, mohu z toho pohřbu zaplatit? Jaké má povinnosti opatrovník po smrti opatrovaného?

Funkce opatrovníka končí okamžikem, kdy opatrovaný zemře. Opatrovník od té chvíle nesmí nakládat s opatrovancovým majetkem, musí odevzdat dokumenty, které má u sebe, a zakončit svoji správu, doručí konečné vyúčtování správy jmění opatrovníčské radě (pokud byla zřízena), soudy a soudnímu komisaři jmenovanému v řízení o dědictví (notáři) do dvou měsíců od úmrtí opatrovaného.

Opatrovník by měl požádat soud o sdělení čísla účtu pro soudní úschovu prostředků, které zůstaly po opatrovaném v hotovosti nebo na účtu opatrovníka. Prostředky na účtu opatrovaného zůstávají, jen opatrovník už s nimi nesmí disponovat. Proto by měl opatrovník zaslat oznámení o smrti opatrovance také bance. Protože po smrti není možné nakládat s prostředky opatrovance, a to ani zaplatit pohřeb, doplatit sociální službu, je třeba na to myslet předem a pokusit se situaci řešit smluvně, tzv. pro případ smrti. Například sociální služby si nárokují poslední úhradu jako dlužnou částku do dědictví. Někdy bývá také nemilým překvapením, že trvalé příkazy z účtu opatrovance jsou prováděny dále i po smrti, proto blíží-li se konec života opatrovance, opatrovník by měl zvážit zrušení trvalých příkazů za života opatrovance a další příkazy činit

tzv. ručně. Opatrovník by měl učinit oznámení úřadům a institucím: České správě sociálního zabezpečení, úřadu práce, finančnímu úřadu, zdravotní pojišťovně atd. o smrti opatrovance, a pozor: má povinnost navrátit (jako disponent s účtem opatrovaného do jeho smrti) důchod, který je vyplacen po smrti, pokud ho nevrátí banka. Také je povinen vrátit všechny doklady (občanský průkaz, řidičský průkaz, kartičku zdravotní pojišťovny atd.) úřadu, který je příslušný k jejich vydání. Pokud je vedeno nějaké řízení u soudu, oznamuje úmrtí opatrovaného opatrovník též tomuto soudu. Soud pak řeší, zda do řízení přibere nějakého právního nástupce opatrovaného. Kupříkladu pokud se vede soudní spor o příspěvek na péči, do řízení by vstupovala pečující osoba. Stejně by to bylo, pokud je vedeno řízení před úřadem, třeba o příspěvek na péči – i zde vstupuje následně do řízení pečující osoba a lze ještě posmrtně příspěvek přiznat. Dle data úmrtí opatrovaného na podatelně místně příslušného soudu anebo na notářské komoře lze zjistit, který notář bude spravovat dědicové řízení. Tomu opatrovník podává mimo jiné závěrečnou zprávu o jmění opatrovaného. Opatrovník však není posluhovačem notáře a nemá další povinnosti vůči notáři a dědicům (například pokud mu zůstanou nějaké prostředky, vydávat je dle rozpisu dědicům).

Opatrovník úmrtím opatrovaného přestává být opatrovníkem a nesmí nakládat s jeho prostředky. Proto nemůže vzít opatrovancovy peníze a zaplatit mu pohřeb (může pohřeb zaplatit ze svého a v rámci požádání požadovat proplacení nákladů na pohřeb). Pokud na vystavení pohřbu nemá opatrovník prostředky a současně se nenajde nikdo další, kdo by pohřeb vypravil, vypraví obec tzv. obecní pohřeb. Je na obci běžnou záležitostí a může být přiměřený životu a jmění zemřelého (není nutná nejlevnější varianta obecního pohřbu).

Důchod pro opatrovníka

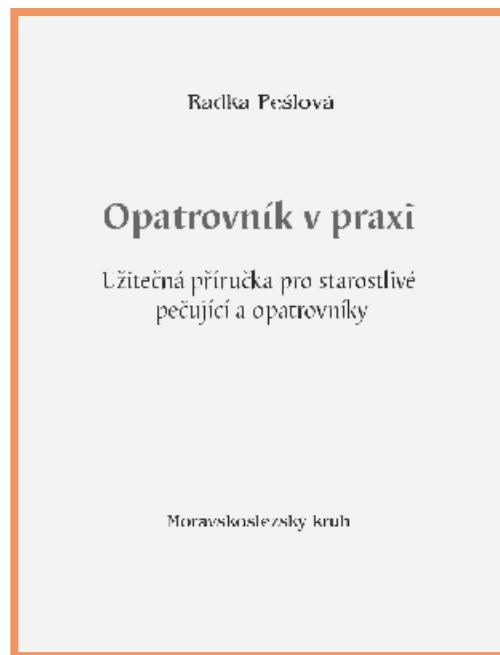
Jsem opatrovníkem bratra. Zohledňuje se to nějak do důchodu? Má opatrovník právo na zápočet opatrovníctví do důchodu?

Opatrovnictví se nezapočítává jako odpracovaná, náhradní a ani vyloučená doba do důchodu. Ale pokud by opatrovník byl současně pečující osobou a převážně by pečoval osobně o osobu závislou ve II. a vyšším stupni závislosti (byl by opečovávanému priznán II., III. nebo IV. stupeň příspěvku na péči), pak by mu byla, po doložení péče potvrzením z úřadu práce, tato doba zohledněna při odchodu do důchodu. U pečujících někdy dochází k různému zápočtu péče (pokud pečující současně pracoval). Na to je potřeba se zaměřit, aby pečující neměl zbytečně nízký důchod.

Lze opatrovníctví odkázat?

Co se děje po smrti opatrovníka? Jsem opatrovníkem své dcery, která je na úrovni tříletého dítěte a sama se o sebe nepostará. Nevím, co se s ní stane po mé smrti. Mohu za svého života jako opatrovník sepsat závěť a v ní stanovit, kdo se má o ni později starat? Opatrovnictví by byl ochoten převzít její bratr.

Bohužel opatrovník jako zodpovědná osoba je ve velké nejistotě, protože není schopen ovlivnit a naplánovat termín své smrti; jak jeho odchod a nepřítomnost zvládne opatrovaný; jak kvalitní péči opatrovaný dostane po jeho smrti (s opatrovníkovou mnohaletou praxí ho těžko někdo překoná v lásce a kvalitě); jak a kým bude opatrovaný milován; kde bude opatrovaný bydlit po smrti opatrovníka; kdo bude mít následně na opatrovaného vliv;



zda ten, koho si opatrovník jako opatrovníka přál, opatrovníctví po jeho smrti přijme a bude ho vykonávat tak, jak by to od něj opatrovník očekával; jak dlouho bez současného opatrovníka opatrovaný ještě bude žít a jak bude vypadat kvalita jeho života; co se stane s majetkem, který opatrovaný zdědí, a jak bude opatrovanému k užítku.

S tímto a se svými strachy a obavami se musí opatrovník za svého života vypořádat. Co může opatrovník ovlivnit: stav majetku do doby své smrti; omezená opatření k majetku, který po sobě zanechá; setkávání příbuzných za svého života a starost o opatrovaného do doby své smrti; bydliště opatrovaného a péči o opatrovaného do doby opatrovníkovy smrti; jak se bude s opatrovaným cítit, dokud tu bude, a jak si společně užijí života.

Opatrovnictví nejde poslat dál / zdědit ho, protože nejde o věc, která patří opatrovníkovi. Opatrovnictví je prostor opatrovaného zřizovaný k jeho ochraně, k jeho nejlepšímu prospěchu. Právo říci, co je opatrovanému nejlepší, bohužel nepřísluší jeho nejbližším (to se ztrácí při zletilosti), ale zhodnocením širších okolností o tom rozhoduje soud, který by měl být zárukou: odbornosti, nestrannosti, hledáním nejvhodnějšího řešení, prověřením budoucího opatrovníka, kontrolou opatrovníka a opatrovancových záležitostí, aby nedocházelo ke zneužití a zanedbání. Zákon je neutrální a nerozlišuje milující a nemilující blízké, ale je prevencí a ochranou kdykoliv a kdekoliv – měla by zde být zapracována i pojistka kontroly / dohledu, kdyby naopak vztahy byly despotické, uzurpující a likvidační a opatrovaný sám neměl možnost, schopnost a vědomost se bránit. Není to jistota, ale jsou možnosti, jak zkusit soud trochu motivovat, aby to i po smrti opatrovníka bylo tak, jak si to opatrovník přeje. Po smrti opatrovníka vždy (alespoň dočasně) nastupuje veřejný opatrovník (obec). Jde o právní záruku, aby nedošlo k přerušení ochrany opatrovaného do doby, než soud jmenuje jiného opatrovníka. Soud vybírá opatrovníka, kterého si navrhl opatrovanec. Není-li to možné, jmenuje soud opatrovníkem zpravidla příbuzného nebo jinou osobu opatrovančí blízkou, která osvědčí o opatrovance dlouhodobý a vážný zájem a schopnost projevat zájem i do budoucna. Není-li možné ani to, jmenuje soud opatrovníkem jinou osobu, která splňuje podmínky (viz výše), nebo veřejného opatrovníka. Je ale potřeba, aby tento člověk souhlasil a také měl kvality, které soud hodnotí (nižší věk, netrestanost, bezdlužnost).

Při výběru opatrovníka přihlédne soud k přáním opatrovance, k jeho potřebě i k podnětům osob opatrovančí blízkých, sledují-li jeho prospěch, a dbá, aby výběrem opatrovníka nezaložil nedůvěru

opatrovance k opatrovníkovi. Opatrovníkem nelze jmenovat osobu nezpůsobilou právně jednat, nebo osobu, jejíž zájmy jsou v rozporu se zájmy opatrovance, ani provozovatele zařízení, kde opatrovanec pobývá nebo které mu poskytuje služby, nebo osobu závislou na takovém zařízení. Můžeme zkusit ovlivnit budoucí rozhodnutí soudu. Za života opatrovníka do ročních zpráv je vhodné vždy výrazně zmiňovat informaci o vztazích opatrovaného, i když to není předmětem vyúčtování správy jmění. Tedy uvádět, s kým se opatrovaný stýká, koho má rád; kdo je opatrovanému hrozbou, kdo ho v minulosti využíval, nestaral se o něho a do budoucna hrozí, že se bude chít „starat“ jen z důvodu zneužívání apod. Za života by měl mít opatrovník dobrý vztah s pracovníky sociálního odboru na obecním úřadu, který bude nejspíš přizván jako svědek do řízení a nejspíš bude psát pro soud zprávu o záležitostech opatrovaného a jeho okolí (tzv. sociální šetření).

Za života opatrovníka je vhodné založit opatrovníčskou radu. Opatrovnická rada minimálně kontroluje nového opatrovníka, ať se jím stane po smrti původního opatrovníka kdokoliv. Kontroluje i veřejného opatrovníka. Opatrovnická rada je účastna jednání o jmenování nového opatrovníka po smrti původního. Opatrovnická rada musí vždy obdržet i vyúčtování a má tak přehled o majetku a spolupodílí se na rozhodnutí o naložení s větším majetkem.

Je-li opatrovaný sám schopen vyslovit přání, soud se jím zabývá. Je-li opatrovaný částečně schopen, je vhodné zkusit, aby si určit správce jmění (pokud je již opatrovaný omezen, není úplně jisté, zda soud návrh vyřídí). Tím lze ovlivnit, koho si za správce vybere (není bohužel jisté, že se to po smrti opatrovníka nezmění; ale i tak tento správce má přehled a může u měničho se rozhodnutí promluvit a dozví se o něm – nebude tedy učiněno tajně).

Pokud je opatrovaný ještě částečně schopen, lze ho vzít k notáři pro sepsání předběžného prohlášení. Notář se bude nejspíš velmi divit, proč osoba omezená ve svéprávnosti chce něco prohlašovat, ale hleďte notáře, který vám vyhoví. Nebo je možné, aby si na oblast, ve které není omezen, zvolil podpůrce. Uvedený podpůrce se může s opatrovaným účastnit rozhodování o jmenování opatrovníka a může být soudem osloven jako vhodný opatrovník.

Stejně jako opatrovníctví, péči nelze primárně odkázat. Jako pečující osoba může být na úřadu práce – odboru příspěvku na péči zapsáno více osob, proto pokud by měl někdo po smrti pečujícího péči převzít, je vhodné, aby byl uveden jako další pečující osoba za života hlavní pečující osoby a současně alespoň částečně již pečoval (neměl by být zapisován, kdo nepečuje).

Závěr

Opatrovnictví je činností zodpovědnou, ale mnoho opatrovníků do ní prostě „jen spadne“, a tak nějak bez pomoci druhých, organizací či soudů v něm „plavou“. Proto je opatrovníctví takové, jaké je – individuální, často neprofesionální, někdy velmi náročné a jindy zanedbávané. Někteří opatrovníci jsou obětaví a pečliví, jiní jsou až agresivní a neochotní. Někteří opatrovaní jsou za odměnu a někteří za trest. A někdy je okolí chápavé a jindy o opatrovníctví ani neslyšeli a občas ani nechťejí slyšet. Přesto by ale opatrovníctví mělo být institutem váženým, odborným a mělo by vždy mít za cíl ochraňovat opatrovaného tak, aby kvůli svému postižení nemusel více trpět.

Doufám, že každému opatrovníkovi odpovéděla publikace na nejpálčivější otázky. A pomůže mu ke klidnějšímu a profesionálnějšímu výkonu opatrovníctví.

Mgr. Radka Pešlová

Pokračování příště: Ještě další vzory

Co zařídit po smrti blízkého

Po odchodu blízkého zažíváme kolikrát rozporuplné pocity – smutek ze ztráty, někdy úlevu, strach. Kromě toho ale je člověk nucen zařizovat na úřadech záležitosti, které možná nikdy nedělal, nerozumí jim nebo je to pro něj v zármutku obtížné. Výborně zpracované informace má Hospic Vysočina v Novém Městě na Moravě, které vám pomohou se v úředním procesu zorientovat.

Vyřízení úmrtního listu na matrice obecního úřadu

Úmrtní listy se vyřizují na matrice úřadu, v jehož správním obvodu k úmrtí osoby došlo. Doklady, které musíte mít s sebou:

- Občanský průkaz zemřelého
- Křestní či rodný list zemřelého (pokud není nalezen, lze nahradit rodným listem dítěte)
- Pokud je zemřelý v manželském svazku, předkládá se oddací list a rodné číslo partnera

Vydání prvopisu úmrtního listu trvá maximálně do 30 dnů od data úmrtí a je zdarma.

S vyřízením úmrtního listu rádi pomohou a poradí na vybrané pohřební službě. Většina z nich nabízí vyřízení úmrtního listu místo vás.

Ke sjednání obřadu budete potřebovat:

- občanský průkaz zesnulého
- kartičku pojišťovny
- rodný a oddací list
- občanský průkaz osoby, která obřad bude zajišťovat

Příspěvek na péči

Pečující, který je jako pečující osoba veden na pobočce ÚP, musí do osmi dnů úmrtí ohlásit příslušné krajské pobočce úřadu práce. Je možné to udělat telefonicky.

Odevzdání dokladů po zemřelém

Řidičský průkaz – na příslušném obecním úřadu obce s rozšířenou působností

Cestovní pas – na příslušném obecním úřadu obce

Kartička pojištěnce – u příslušné zdravotní pojišťovny
Veškeré další žádosti a změny je možno zařizovat až v době, kdy obdržíte z matriky úmrtní list.

Ukončení pracovní neschopnosti při úmrtí

Pracovní neschopnost ukončí praktický lékař na základě doloženého úmrtního listu. Zaměstnavatel vystaví evidenční list důchodového zabezpečení nutný pro vyřízení vdovského a sirotčího důchodu. Zaměstnavatel je povinen do 10 dnů od podání žádosti vystavit potvrzení o zdanitelných příjmech.

Přepis změny rodinného stavu v občanském průkazu

Přepis provedete na obecním úřadu dle místa trvalého pobytu.

Doklady, které musíte mít s sebou:

- Váš občanský průkaz
 - Úmrtní list zemřelého partnera
- Nový občanský průkaz obdržíte do 30 dnů.

Žádost o vdovský / vdovecký důchod

Žádost se vyřizuje u Okresní správy sociálního zabezpečení v místě trvalého bydliště žadatele na předepsaných tiskopisech. Druhovi či družce tento důchod nenáleží.

Doklady, které musíte mít s sebou:

- Občanský průkaz žadatele
- Úmrtní list manžela / manželky
- Oddací list
- Důchodový výměr zemřelého
- Pokud zemřelý ještě pracoval, tak doklady o studiu, průběh zaměstnání (získáte u zaměstnavatele zemřelého), rodné listy dětí, případnou evidenci na úřadu práce, u mužů vojenskou knížku.
- Váš důchodový výměr, pokud jste důchodce.

Žádost o sirotčí důchod

Vyřizuje se u Okresní správy sociálního zabezpečení v místě trvalého bydliště žadatele na předepsaných tiskopisech. Žádost podává zákonný zástupce nezletilého dítěte nebo zletilé nezaopatřené dítě. Sirotčí důchod náleží pouze nezaopatřenému dítěti, zemře-li mu rodič, který splňoval ke dni smrti podmínku potřebné doby pojištění pro nárok na plný invalidní nebo starobní důchod, anebo byl ke dni smrti poživitelem starobního, plného nebo částečného invalidního důchodu.

Doklady, které musíte mít s sebou:

- Úmrtní list
- Rodný list osiřelého dítěte
- Doklad o studiu (je-li osiřelé dítě starší 15 let)
- Důchodový výměr zemřelého
- Doklady prokazující dobu pojištění zemřelého rodiče včetně náhradních dob pojištění, tzn. základní vojenskou službu, dobu studia (v případě, že dosud nebyl poživitelem důchodu), vedení v evidenci uchazečů o zaměstnání.

Zablokování účtu

Pokud vám banka zablokovala účet a nemohli jste s ním disponovat, musíte vyčkat, až vám zašle notářství pozvání k jednání, a pak požádejte notáře, aby zařídil odblokování účtu.

Převody smluv na odběr plynu, elektřiny, telefonu a eventuálně dodávky vody se zařizují v případě, že

byly uzavřeny se zemřelým příbuzným. Kontaktujte poskytovatele, u kterého byla uzavřena smlouva.

Převod smlouvy o odběru plynu

Kontaktujte příslušného dodavatele plynu.

Doklady, které musíte mít s sebou:

- Občanský průkaz
- Úmrtní list
- Bankovní spojení v případě bezhotovostní platby
- Spojovací číslo v případě platby formou SIPO Informace, které musíte znát:
- Číslo plynoměru – buď vzít s sebou fakturu za úhradu plynu, nebo opsat číslo na štítku plynoměru.
- Stav plynoměru ke dni přepisu – opište si čísla z počítadla plynoměru.

Převod smlouvy o odběru elektřiny

Převod se vyřizuje ve spádovém sídle dodavatele.

Doklady, které musíte mít s sebou:

- Občanský průkaz
- Úmrtní list
- Číslo odběrného místa (zjistíte z faktury)
- Informace o stavu elektroměru (číslo a stav ke dni převodu)
- Poslední vyúčtování odběru elektřiny

Převod smlouvy o dodávce vody

Zařizuje se pouze v případě, že bydlíte ve vlastní nemovitosti. Vyřizuje se osobně v sídle spádových vodovodů a kanalizací.

Doklady, které musíte mít s sebou:

- Občanský průkaz
- Úmrtní list
- Doklad o vlastnictví nemovitosti (kupní smlouva, výpis z katastru nemovitostí)

Převod smlouvy telefonu

Vyřizuje se ve spádovém sídle příslušného operátora. Smrtí účastníka smlouva s operátorem zaniká. V případě úmrtí klienta nemohou telefonní operátoři žádat po dědících zaplacení pokuty za předčasně ukončenou smlouvu.

Doklady, které musíte mít s sebou:

- Občanský průkaz
 - Kopie úmrtního listu
- Ostatní převody majetku, např. nemovitostí, bankovních účtů, vkladních knížek, automobilu se provádějí až po skončení dědického řízení.**

Dědické řízení (řízení o pozůstalosti)

Dědictví se nabyvá smrtí zůstavitele (zemřelého). Dědi se na základě dědické smlouvy, závěti, ze zákona nebo

na základě kombinace těchto důvodů. Řízení se nejčastěji zahajuje na místně příslušném soudu na základě úmrtního listu, který soudu zašle matrika.

Řízení o pozůstalosti provádí notář, který vám bude přidělen a bude vás sám kontaktovat. Náklady spojené s dědickým řízením hradí dědic (příp. dědicové), nebo stát, v případě likvidace pozůstalosti – při předlužení pozůstalosti. Pro dědické řízení nejsou stanoveny žádné zákonné lhůty. Pokud však dochází v řízení k neodůvodněným průtahům, je možné podat stížnost k předsedovi okresního soudu.

Povinnosti po smrti podnikatele

Úmrtím podnikatele jeho podnikání nebo jiná samostatná činnost zaniká. Zákonný dědic, pozůstalý manžel či partner nebo i správce dědictví musí tuto událost oznámit a doložit na příslušných úřadech, počínaje živnostenským úřadem.

Přesto je vhodné oznámit tuto skutečnost rovněž na finanční úřad přímo a domluvit se se správcem daně zemřelého podnikatele na postupu vypořádání.

Do tří měsíců od úmrtí je nutné podat daňové přiznání. V tom se vypořádává část kalendářního roku od jeho začátku do dne úmrtí podnikatele. Následně po dobu dědického řízení je nutné podávat daňová přiznání v řádných lhůtách. Poslední přiznání se podá do 30 dnů ode dne skončení dědického řízení.

Na dědice přechází povinnost doplatit daně a vyrovnat závazky vůči České správě sociálního zabezpečení a zdravotní pojišťovně, kterým je potřeba úmrtí podnikatele nahlásit.

Nárok na pohřeb

Nárok na pohřeb má pouze osoba:

- která vypravila pohřeb dítěti, které bylo v době úmrtí nezaopatřeným dítětem,
- která vypravila pohřeb jiné osobě, která byla v době úmrtí nezaopatřeným dítětem

Nárok na pracovní volno

Dle nařízení vlády č. 108/1994 Sb. mají pozůstalí nárok na pracovní volno s náhradou mzdy:

- dva dny při úmrtí manžela, druhá nebo dítěte a na další den k účasti na pohřbu těchto osob,
- jeden den k účasti na pohřbu rodiče a sourozence, rodiče a sourozence manžela, jakož i manžela sourozence a na další den, jestliže obstaráváte pohřeb těchto osob,
- nezbytně nutnou dobu, nejvýše jeden den, k účasti na pohřbu prarodiče nebo vnuka nebo prarodiče manžela nebo jiné osoby, která sice nepatří k uvedeným příbuzným, ale žila s vámi v době úmrtí v domácnosti, a na další den, jestliže obstaráváte pohřeb těchto osob.

Zdroj: Hospic Vysočina

Návrh na schválení prodeje automobilu nesvéprávného syna při kolísavé ceně

Opatrovnická poradna

Nesvéprávný syn, 34 let, zdědil po zemřelém otci osobní automobil. Nyní se auto, přepsané na syna, snažíme prodat – já matka a zároveň opatrovník. Autobazary chtějí od soudu rozhodnutí, že se auto může prodat v mém zastoupení. Kupní smlouvu nechť vystaví, neboť ta se může do doby rozhodnutí soudu změnit. Soud zase říká, že rozhodne pouze tehdy, když budeme mít kupní smlouvu s konkrétní částkou. To je prakticky neřešitelná situace a neprodejné auto. Jak to tedy vyřešit?

Odpověď

Můžete požádat autobazar o nacenění vozidla pro prodej (ideálně 2 až 3 nabídky). Požádejte autobazar s nejvyšší nabídkou, aby vám dala vzor kupní smlouvy, kterou budete následně podepisovat, a tu přiložte přílohou. Následně dáte schválit:

Návrh na schválení právního jednání za opatrovaného: prodej vozu nabytého z dědictví

I.
Opatrovanci byla dne omezena ve svéprávnosti (spis. zn.) a to

v rozsahu (nemožnost uzavírat smlouvy, zavazovat se k jednání za úhradu...).

Důkaz:

Rozhodnutí o omezení svéprávnosti

II.

Opatrování získal v dědickém řízení vůz RZ, typ (specifikujte) Vůz opatrovanému zvyšuje jeho náklady, nepotřebuje ho k užívání, je pro něj nadbytečný a je zátěží. Jako opatrovník tak rozhodují o prodeji vozu, kdy jde o nebezpečné právní jednání za opatrovaného, které jako opatrovník nemohu učinit bez souhlasu soudu. Prodej vozu je v zájmu opatrovaného, neboť se tak zvýší jeho hotovost, kterou může využít k úpravě svého bydlení, investování a úhradě zdravotní péče a sociálních služeb. Hodnota vozu byla oceněna následovně:

autobazar oceňuje hodnotu vozu k datu na Kč, autobazar oceňuje hodnotu vozu k datu na Kč, autobazar oceňuje hodnotu vozu k datu na Kč, autobazar oceňuje hodnotu vozu k datu na Kč,

Důkaz:

Vyjádření autobazaru

Potvrzení o dosavadní nákladovosti vozu (pojištění, opravy)

III.

Opatrovavec s prodejem vozu projevuje souhlas (opíše).

Důkaz:

Výslech opatrovníka
Výslech opatrovaného

IV.

Protože autobazary odmítají prodat vůz bez souhlasu soudu a současně cenu vozu stanovují pouze k současnému datu, žádám soud o schválení záměru prodeje vozu RZ v hodnotě od do Kč, a to prostřednictvím autobazaru, který nabídl v současném čase nejvyšší cenu a jehož smlouvu, která se bude uzavírat, přílohou přikládám. Hodnotu prodeje vozu prosím stanovit v uvedeném rozmezí, neboť trh s ojetými vozy je proměnlivý a prodávky mezi rozhodnutím, nabytím právní moci a prodejem mohou způsobit kolísání ceny.

V.

Vzhledem k tomu, že jde o právní jednání učiněná za osobu omezenou ve svéprávnosti, kterým se zasahuje

zásadním způsobem do majetkových poměrů opatrovaného, žádám soud o schválení tohoto jednání.

Z tohoto důvodu žádám jako opatrovník osoby omezené ve svéprávnosti o vydání tohoto

rozsudku:

Soud schvaluje za osobu omezenou ve svéprávnosti (jméno a příjmení, datum narození) právní jednání, které spočívá v budoucím uzavření smlouvy o prodeji motorového vozidla RZ (popište), které za něj činí opatrovník (jméno a příjmení), a to následovně: uzavření kupní smlouvy o prodeji vozu RZ v příloženém znění, v hodnotě nejméně Kč, prostřednictvím autobazaru

Rozhodně se nenechejte soudem odradit od podání návrhu, neberte je zpět (někdy vás budou ze soudu telefonicky přesvědčovat). Domnívám se, že se soud s danou skutečností vypořádá.

Mohlo by také dojít k tomu, že soud by schválil nevyplněnou smlouvu, resp. vyplněnou s doplněním prodejní ceny později, a určil by nejnižší částku, za kterou by se vůz prodal.

Mgr. Radka Pešlová

Příspěvek na péči a řidičský průkaz

Sociálně-právní poradna

Tchánovi je více než 80 let a rád bychom pro něj zažádali o příspěvek na péči z důvodu jeho horší samoobslužnosti, kterou sice zvládne, ale za poslední měsíce s většími a většími problémy. Není problém pro přiznání příspěvku na péči s tím, že má řidičský průkaz? Na kole už jezdit nemůže, ale jízdu autem zvládá velmi dobře. Nebude mu řidičský průkaz odebrán?



Odpověď

Samotné přiznání a příjem příspěvku na péči není důvodem odebrání řidičského průkazu (např. lidé sluchově nebo tělesně postižení mají mnohdy příspěvek na péči, ale sami jsou schopni řídit, byť někteří mají upravený vůz).

Prekážkou držení řidičského průkazu je spíše duševní onemocnění anebo onemocnění, které může řízení zásadně ovlivnit (např. vysoké riziko selhání srdce, diabetický či epileptický záchvat). Odejmutí upravuje zákon č. 361/2000 Sb.: **Zdravotní způsobilost k řízení motorových vozidel**

§ 84

(1) Zdravotní způsobilost k řízení motorových vozidel se rozumí tělesná a duševní schopnost k řízení motorových vozidel (dále jen „zdravotní způsobilost“).

(2) Zdravotní způsobilost posuzuje a posudkuje o zdravotní způsobilosti vydává posuzující lékař na základě prohlášení žadatele o řidičské oprávnění nebo držitele řidičského oprávnění, výsledku lékařské prohlídky a dalších potřebných odborných vyšetření.

(3) Zdravotně způsobilý k řízení motorového vozidla není ten, kdo má poruchy chování způsobené závislostí na alkoholu nebo jiných psychoaktivních látkách podle posudku o zdravotní způsobilosti.

(7) Prováděcí právní předpis upraví podmínky zdravotní způsobilosti, rozsah lékařské prohlídky a odborného vyšetření, obsah prohlášení žadatele o řidičské oprávnění nebo držitele řidičského oprávnění, nemoci, vady nebo stavy, které vylučují nebo podmiňují zdravotní způsobilost k řízení motorových vozidel.

§ 86

Je-li žadatel o řidičské oprávnění nebo držitel řidičského oprávnění podle posouzení zdravotní způsobilosti zdravotně způsobilý k řízení motoro-

vých vozidel s podmínkou nebo zdravotně nezpůsobilý k řízení motorových vozidel, oznámí posuzující lékař neprodleně tuto skutečnost obecnímu úřadu obce s rozšířenou působností příslušnému podle obvyklého bydliště nebo místa studia žadatele o řidičské oprávnění nebo držitele řidičského oprávnění a zašle mu kopii posudku o zdravotní způsobilosti.

§ 94

Odněti řidičského oprávnění a vzdání se řidičského oprávnění

(1) Příslušný obecní úřad obce s rozšířenou působností řidičské oprávnění odejme, pokud jeho držitel

a) pozbyl zcela zdravotní způsobilost,

b) pozbyl zcela odbornou způsobilost, nebo

c) nespĺňoval při udělení řidičského oprávnění podmínky uvedené v § 82; v případě nesplnění podmínky uvedené v § 82 odst. 1 písm. d) se řidičské oprávnění neodejme, pokud v řízení vyjde najevo, že držitel řidičského oprávnění již tuto podmínku splňuje.

(2) Držitel řidičského oprávnění se může vzdát řidičského oprávnění.

(3) Vzdání se řidičského oprávnění musí držitel řidičského oprávnění písemně oznámit příslušnému obecnímu úřadu obce s rozšířenou působností. V oznámení musí být uvedeno

a) jméno a příjmení držitele řidičského oprávnění, b) adresa obvyklého bydliště držitele řidičského oprávnění nebo místo studia,

c) datum a místo narození a rodné číslo držitele řidičského oprávnění, pokud mu bylo přiděleno,

d) datum udělení řidičského oprávnění.

(4) K oznámení podle odstavce 3 musí být přiložen platný doklad totožnosti držitele řidičského oprávnění. Po podání oznámení příslušný obecní úřad obce s rozšířenou působností bezodkladně ověří podle dokladu totožnosti údaje podle odstavce 3, které jsou v něm uvedeny, a doklad totožnosti vrátí držiteli řidičského oprávnění.

(5) Vzdání se řidičského oprávnění podle odstavce 2 vezme příslušný obecní úřad obce s rozšířenou působností na základě oznámení podle odstavce 3 na vědomí a nerozhoduje o odněti řidičského oprávnění.

Bylo by proto potřeba, abyste si prošli vyhlášku č. 277/2004 Sb., příloha 3: Nemoci, vady, nebo stavy, které vylučují nebo podmiňují zdravotní způsobilost k řízení motorových vozidel (odkaz zde: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-277#f2566734>) a zkusili posoudit, zda tchán trpí nějakou z uvedených nemocí.

Mgr. Radka Pešlová

Asistent pro klienta chráněného bydlení

Sociálně-právní poradna

Zajímá mne, zda je možné, aby klient, který využívá pobytovou sociální službu chráněného bydlení, a chráněné bydlení je také oficiálně poskytovatelem pomoci, může souběžně na pár dní v měsíci využívat také asistenta sociální péče (smlouva + oznámení o poskytovateli pomoci od – do). Na kontaktním pracovišti úřadu práce mi bylo sděleno, že to možné není. Hledala jsem k tomu odůvodnění v zákoně i na internetu, ale nepodařilo se mi bohužel najít.

Odpověď

Zákonně tomu opravdu nic nebrání, ale...

• Protože péče v chráněném bydlení je nákladná už jen tím, že musí v CHB pracovat nějaký ředitel,

dotiční manažer, účetní, údržba... tak nedává smysl, aby tu hlavní činnost – sociální práci a péči najednou pro klienta měla suplovat ještě nějaká další organizace / osoba. V rámci základní činnosti by měl být klient plně saturován pomocí CHB, a pokud klientovi péče nestačí, mělo by CHB řešit personální standard a možnosti. Pokud s péčí klient není spokojen, mělo by CHB řešit stížnost...

• Ale protože cílem CHB je vyvádět z nepříznivé sociální situace a nezvyšovat závislost na službě, může právě spolupráce s dalšími poskytovateli / osobami být vlastně součástí individuálního plánování a přechodu třeba jen do podporovaného bydlení.

• Současně ale klient může potřebovat více než základní péči, a pokud na fakultativní již nemá zářeznou kapacitu, je i řešením asistent sociální péče, protože ten nečerpá další finanční prostředky na celý okolní aparát. Tedy nedává smysl (jakkoliv to zákon

výslovně nezakazuje) kombinovat chráněné bydlení a třeba pečovatelskou službu. Ale kombinovat soukromě placenou osobu (byť ze státního příspěvku na péči) a CHB dotované krajem... to jde.

• Nicméně, asistent není hlavní pečující osobou, a tak to nemá započteno do důchodu, ale na zdravotní pojištění ho zapsat lze (stát dle § 7 zák. č. 48/1997 Sb. bude za něj platit pojištění). Přesto se vždy z pohledu úřadu práce u asistenta vynoří otázka zneužívání klienta ve smyslu, že neregistrované sociální služby poskytují péči přes asistenty. Proto je asistent vždy nejméně přijatelným poskytovatelem péče z pohledu úřadu práce. Přesto to zakázat nejde, ale může to vzbudit potřebu kontroly. Anebo tímto dochází ke zneužívání klientů jako slabých osob, co za fiktivní pomoci a pozornosti rádi zaplatí. Je tedy nutné vždy zkoumat, zda to není právě tento případ. To by bylo v gesci úřadu práce jako kontrola

využití příspěvku na péči. Nikoliv však odmítnutím takového pečujícího, ale kontrolou samotné poskytované péče.

Ještě doplním, že chráněné bydlení nemůže bránit v užívání dalších služeb, proto to také primárně možné je. Chráněné bydlení účtuje úhradu podle skutečně spotřebovaného času, a i kdyby poskytovalo péči v částce významně převyšující výši příspěvku na péči, tak pořád lze péči hradit i z jiných zdrojů (výjimkou jsou domovy a týdenní stacionáře). Stejně tak asistenta sociální péče není nutné hradit jen z příspěvku na péči.

Takže bych vyplnila formulář o oznámení poskytovatele péče, dodala k tomu smlouvu a podala přes podatelnu, když s tím přepážíková pracovnice má problém. Úřad práce se s tím nějak vypořádá musí.

Mgr. Radka Pešlová

Zhoršený stav při běžícím odvolání

Sociálně-právní poradna

Maminka, 88 let, má od listopadu 2022 přiznán příspěvek na péči v I. stupni. V lednu 2023 se její zdravotní stav zhoršil (nejednou se nepostavila na nohy ani se v posteli neposadila), RZS maminku odvezla do nemocnice, byla na oddělení geriatric, po týdnu na infekčním oddělení z důvodu covidu a uroinfektu. Po měsíci léčení v nemocnici byla převezena na oddělení následné péče jiného zdravotnického zařízení (sanatorium). V průběhu léčby se jen krátce a v bolestech postavila na nohy, rehabilitace nebyla často prováděna z důvodu bolesti. Byla na lůžku, zcela inkontinentní, s pomocí personálu se posadila v posteli k jídlu. V dubnu podána žádost na zvýšení stupně závislosti, v červenci přišlo rozhodnutí ponechat první stupeň. Podáno odvolání. Lze podat novou žádost na zvýšení v průběhu odvolání, když se stav ještě zhoršil?



Odpověď

Odpověď na vaši otázku zní: „Ano“. Zákon to umožňuje. Již dopředu však musím avizovat, že úřady s tím budou mít velké obtíže a velmi pravděpodobně si tím, resp. mamince, celé řízení zkomplikujete.

Pravda je bohužel taková, že na úřadech práce jsou velké podstaty a ti, kteří tam jsou, někdy nemají dostatečné znalosti. A tak, přestože právní řád tuto věc umožňuje, v praxi bych vám to moc nedoporučovala.

Odmyslíme-li si skutečnost, že odvolací řízení by mělo trvat nejvýš 1 až 2 měsíce, ale v praxi trvá rok i déle, pak správný postup by měl být ten, že odvolací orgán (MPSV) dokončí odvolací řízení, zatímco úřad práce zpracuje novou žádost. Z odvolacího řízení pak vyplyne to, od kdy bude mamince náležet vyšší stupeň příspěvku na péči nebo jí bude ponechán původní první stupeň. Toto rozhodnutí pak bude mít omezenou platnost, protože jeho platnost ukončí rozhodnutí z nového řízení.

A z nové žádosti, resp. z nového řízení, vyplyne nárok další, který bude počínat v měsíci, kdy byla nová žádost podána a jeho platnost by měla být např. na neurčito nebo 5 či 10 let apod.

Ale jak říkám, úřad práce se buď bude bránit novou žádost vůbec přijmout, nebo vás budou přemlouvat, abyste ji stáhla, protože si s těmito kroky nebudou vědět rady.

Co bych tedy doporučovala? Právě proto, že řízení trvá tak dlouho (prvoinstanční cca 5 až 7 měsíců, odvolací pak cca 3/4 roku až rok, ale i déle), celkem běžně oba úřady, tj. úřad práce i MPSV, v průběhu řízení přijímají nové doklady a důkazy, a to až do doby, než je zpracován posudek. Máte-li tedy nové lékařské zprávy, které dokladují zhoršení zdravotního stavu maminky, udelejte si z nich kopie, které pošlete odvolacímu orgánu (kontakty byste měla mít, pokud jste již od MPSV obdržela usnesení o přerušení řízení) a originály si uschovejte.

Než MPSV dokončí řízení, budete vyzvána, resp. maminka nebo její zástupce, k nahlédnutí do spisu

a vyjádření se k podkladům před vydáním rozhodnutí. Tohoto práva doporučuji využít, na úřad zajít a ve spisu ověřit, zda nové zprávy použili a zohlednili jejich závěry při zpracovávání posudku, tj. zda zvýšili mamince přiznaný stupeň příspěvku na péči. Celkem běžně se pak v takových případech vydává rozhodnutí, které má více „výroků“. To znamená, že se např. uzná mamince II. stupeň a to od 01/2023 do 04/2023 a od 05/2023 se jí přizná stupeň číslo III. nebo IV. stupeň apod.

Data, od kdy dojde ke zvýšení a do kterého stupně, se určují dle toho, jak se podaří zdokumentovat počátek zhoršení zdravotního stavu. V praxi podle dat na lékařských zprávách, které jasně dokladují mamincino zhoršení.

Jen pro úplnost dodávám, že posudkový lékař si nemůže nic domýšlet, pracuje jen s informacemi, které vidí v lékařských zprávách. Lidé se často zlobí, že posudkový lékař zpracovává posudek, aniž by je viděl, to však většinou nevdá, protože posudkový lékař nemá k dispozici žádné diagnostické přístroje ani laboratoř, posouzení zdravotního stavu tedy v každém případě vychází především z lékařských zpráv. Čím lépe jsou zpracovány, tím více posouzení odpovídá skutečnému stavu.

Z výše uvedeného je vám jistě jasné, že nejde o to doložit co nejvíce zpráv, ale především je třeba doložit takové, ze kterých bude patrné, do jakého stupně příspěvku by měla být maminka zařazena.

Nespoléhejte také na to, že posudkový lékař má odpovídající atestaci z oboru geriatric. To by bylo pochopitelně ideální, lépe by pak pochopil dopady

zdravotního stavu maminky na její schopnost zvládat péči o svou osobu. Posudkových lékařů je však velmi málo, a tak kromě toho, že všichni mají atestaci z posudkového lékařství (takový všeobecný lékařský přehled související zejména s kritérii pro přiznání jednotlivých dávek, jako je příspěvek na péči, průkaz OZP či invalidní důchod), mají často svou atestaci například z chirurgie, interny či praktického lékařství.

To je důležité si uvědomit a požádat ošetřující lékaře maminky, aby do zpráv nezaznamenával ani tolik diagnózy, i když ty jsou pochopitelně důležité, ale aby tam právě psal praktické dopady daného onemocnění na chůzi, jemnou motoriku, schopnost zapamatovávat si informace, komunikovat atd., aby podle zpráv bylo možné zhodnotit zvládnání jednotlivých životních potřeb, tak jak jsou upraveny zákonem č. 108/2006 Sb., o sociálních službách a prováděcí vyhláškou č. 505/2006 k tomuto zákonu.

Jak již asi víte, u příspěvku na péči není tolik rozhodující zdravotní stav, ale tzv. životní potřeby. Co jsou to životní potřeby a jak jsou vymezeny, včetně toho, kolik jich je třeba splňovat, resp. nezvládat pro jednotlivé stupně příspěvku, je uvedeno ve vyhlášce č. 505/2006.

Pokud byste si s vyjádřením k podkladům před vydáním rozhodnutí nevěděla rady, požádejte o prodloužení lhůty (například o dva týdny) a ozvěte se nám. Poradíme vám, jak text zpracovat.

(Případ ze srpna 2023. Zveřejňujeme, protože má obecnou platnost.) Mgr. Jitka Koutová, DiS.

Kolik zla po sobě člověk zanechá

„K matce jsem žádnou zášť necítila, odjakživa jsem věděla, jaká je...“

Dokončení ze strany 1

Brzy ses provdala, a manželství se narodily dvě dcery. Nemocný dědeček žil s tebou a tvojí rodinou až do konce života. Nakonec však došlo k rozvodu, tvoje manželství tuto zátěž už neuneslo...

Je pravda, že celý ten způsob života vyvolával v rodině velké rozpory, hlavně ve vztahu s manželem, ale ta krize nebyla jediným důvodem rozchodu. Žádná idylka u nás nepanovala ani před dědečkovou smrtí. Šťastnější život jsem skutečně našla až po rozvodu. Do cesty mně přišel nový partner, který mi v té době hodně pomáhal. A je oporou dodnes.

do Československa vrátil i její malý syn, na kterém, jak tvrdila, *nejvíce lpěla*... Moje matka byla rozporuplná bytost; démona sobeckosti nedokázala v sobě zvládnout. Pochopitelně se nám snažila něco vynahradiť, několikrát nám zaplatila dovolenou v cizině, nejen ve Švýcarsku, ale i jinde. Ale, jak už jsem řekla – domov jsem si nikdy nezažila.

Jednou jsem se vracela domů z divadla, večírku, už nevím, bylo pozdě, metro končilo, poslední cestující vystupovali na konečné Dejvická. Nastupovala úklidová četa, zahlédla jsem tě jako jednu z uklízeček.



Stáňa, druhá zleva, vedle ní vpravo autorka před ZŠ na náměstí Interbrigády

Za ta léta se ti nejspíš podařilo najít jiný způsob života, který ti umožnil zvládnout i nemožné, na to můžeš být hrdá. Přesto ani v té době to nebyl život, který by tě jen znechucoval, nikdy jsi nepodlehla hořkosti. Co ti tenkrát nejvíce pomáhalo? Vždyť ani vůči své matce jsi nevráživost nepociťovala, stále jsi pro ni hledala nějakou omluvu, i když šla bezohledně za hlasem svého srdce. Mýlím se?

Je to tak, odjakživa jsem věděla, jaká matka je. Ale časem si vůči ní zášť vypěstovala má starší dcera, která, když ji osobně poznala, nemohla její *zradu na dětech* pochopit. A hlavně jí štválo, že babička, moje matka, místo aby mně byla alespoň trochu vděčná, tak na mne a mou rodinu stále nasazovala, ustavičně na mně hledala chyby. Mívala jsem pocit, že jí nejsem dost dobrá, že ani moje rodina nespíná její představy... Často jsem si říkala, že nechápu, proč je tak namyšlená, vždyť si nikdy žádný vztah nedokázala udržet – ani se svým přítelem, se kterým emigrovala. Po deseti letech soužití v emigraci se rozešli. Zůstala sama a zatrpkla. A já mívala nepříjemný pocit, že na mě celou dobu žárlí, a dodnes nevím proč! Jako matka dvou dnes už dospělých dcer si to opravdu nedovedu vysvětlit, rozum mně to nebere.

A jaký byl váš vztah po změně politických poměrů? Pokud vím, tak jste se setkaly až po sedmnácti letech. Matka už ale nebyla součástí tvého života, neznala tvoje děti, nevěděla nic ani o tobě, ani o nemocech svého otce, ani o smrti bývalého manžela, otce svých dětí. Přesněji, věděla, ale jen z telefonu, z dopisu...

Ano. S matkou jsem po celou dobu byla v kontaktu, telefonicky i písemně. Zprostředkovaně tedy věděla, co se u nás děje, moje děti znala, ale jen z fotografií a telefonu. Už od uvolnění v roce 1986 poprvé po sedmnácti letech viděla nejen mne a moji starší dceru, ale i bratra a jeho starší dceru. Bratr za ní mohl jet na návštěvu, ale jen tehdy, když jsem já zůstala v republice. Oba jsme současně vycestovat nesměli. Za rok nato se pak už mohla sejít s celou rodinou. Babičku už nezažila, ale svého otce si ještě *užila*, žil ještě pět let.

Litovala tvoje matka někdy, že vás opustila? Pokusila se tobě a tvému bratrovi alespoň částečně něco vynahradiť?

Ne, ona nikdy nelitovala, naopak hlavně mně dávala za vinu, že jsem s ní nechtěla v emigraci zůstat, když jsem za ní, ještě v době, kdy to bylo možné, přijela. Před svými přáteli to vysvětlovala po svém, že *neumím žít, že nevím, co je pro mne dobré*, ale myslím, že jí to málokdo věřil. Hlavně nedokázala vysvětlit, proč dovolila, aby se

V tom okamžiku jsem si uvědomila, v jak těžkých poměrech žijete: ve dne se staráš o malé děti a nemocného dědečka, a v noci nelehce vyděláváš na živobytí. Ta dřina zanechala trvalé stopy na tvém zdraví. Matka o tom věděla?

Ano, to bylo období, kdy byla moje mladší dcera ještě velmi malá, a k tomu jsme se stěhovali do většího bytu, který potřeboval velkou rekonstrukci. A aby trablů nebylo málo, onemocněl můj tehdejší manžel. Neměli jsme na úpravy dost peněz, mateřská a nemocenská nestačily. Bratr tehdy pracoval jako technik na metru a o té práci mi řekl. Byla to pro mne jediná možnost, jak vydělat



Stáňa vlevo, vedle ní opět autorka, druhá polovina šedesátých let A zde ještě v roce 1970

slušné peníze a zároveň být přes den doma, postarat se o děti a o dědečka. Tu nelehkou práci jsem dělala sedm let, až do dědovy smrti. Pak jsem se vrátila ke své původní profesi prodavačky, a konečně dělala, co mne bavilo a vlastně baví stále. Matka to věděla, ale starosti si nedělala, stačilo jí vědomí, že *to klapne*...

Musím ale říci, že práce uklízečky metra byla skvěle placená. Možná vůbec nejlépe. Vzpomínám si, že v té době bral primář v nemocnici čtyři tisíce a já vydělávala jednou tolik, osm tisíc! Ty peníze jsem nutně potřebovala... Pracovala se mnou i Věra, příbuzná známá novinářka a hlasatelka Kamilly Moučkové. A nejen ona, pracovali tam lidé s politickým škrálopem, jak se říkalo... Na tu

práci vůbec ve zlém nevzpomínám, byla to pestrá společnost. A také jsem tam našla spolehlivého životního druha. Žijeme spolu dodnes.

Vrátím se k tomu, o čem jsme se už zmínily, k žárlivosti tvé matky vůči tobě, dospívající dceři. Žárlivost bývá uražená pýcha. Narcistická matka se cítí ohrožena dcerou. Dcera jí připomíná ubíhající čas, stárnutí...

Matka na mne žárlila už v Praze, hlavně po rozvodu. Když její matka, moje babička, onemocněla, bylo mi sotva třináct let. Babička byla v léčebně pro dlouhodobě nemocné, chodila jsem za ní každou středu, kdy škola končila o něco dříve. Matka chodila zase v sobotu nebo v neděli. Jednou, když jsem zase přišla, oslovila mne paní, která s babičkou sdílela pokoj: *prý kde mám svoji sestru, že ji už dlouho neviděla*. Zarazilo mne to, nechápala jsem, proč mě matka vydává za *svoji sestru*... Až po čase jsem si uvědomila, že se obtížně vyrovnává s vlastním stárnutím. Už tehdy mi to přišlo ubohé, nepatřičné. Později bylo podobných epizod daleko více: to mě sice za sestru nevydávala, ale nesnesla, když o mně někdo něco hezkého řekl, za něco mne pochválil. Hned byla ve střehu, hned se snažila to nějak shodit. Později to nejvíce zraňovalo moje dcery, ta starší se mě jednou rázně zastala a pak už s mojí matkou nikdy nepromluvíla ani slovo, ta mladší z toho byla moc smutná, hlavně v dětském věku. Matka ale nenašla cestu ani k bratrovým dětem.

V dětství jsem k tobě často chodila, bydleli jste v hezkém bytě v tehdejší Ždanově ulici, nyní opět Terronské, měli jste televizi, tehdy to ještě nebylo běžné. Byt mi ale často připadal jako přechodné místo k pobytu. Jedno bylo jisté – tvoje matka nebyla s to vytvořit domov.

Ano, náš byt z mnoha důvodů útluně nepůsobil; rozvod poznamenal i jeho atmosféru. A nezapomeň, že také nebyl žádný výběr na trhu s nabytkem, máš ale pravdu v tom, že máma útulný domov opravdu vytvořit nedovedla. Když jsem pak prodávala v Bílé labuti, postupně jsem dokoupila všechno, co bylo třeba, aby to u nás bylo hezké. Nákupy jsem většinou hradila z peněz, které nám posílala.

Lze tedy říci, že matka do jisté míry splnila, co slíbila, že z emigrace se bude moct o vás lépe hmotně postarat?

Tak trochu ano. Kdybychom si ale mohli s bratrem vybrat, raději bychom ji měli doma jako ostatní děti. Jenže ona byla tak problematická, že si tím teď nejsem úplně

málokdo na tvém místě. Nebo je to jedna ze situací, kdy žádné rozumové úsudky neplatí?

Moje matka ani po roce 1989, v době, kdy už mohla přijet, za námi moc nespěchala. O návratu do Prahy začala uvažovat, až když jí uhodila osmdesátka. Můj bratr za ní tehdy odjel na návštěvu, na oslavu jejího výročí, já jsem nemohla, neměla jsem dovolenou. Tehdy mu matka svěřila, že trpí Alzheimerovou nemocí. Dobře si uvědomovala, co by jí ve Švýcarsku čekalo, musela by do ústavu, kde by žila pod stálým dohledem. To si nepřála. Bez mého vědomí se spolu dohodli, že se vrátí do Prahy. A natrvalo. Dobře také věděla, že za dva měsíce půjdu do důchodu.

Jak to pak prakticky proběhlo?

Bratr zařídil její přestěhování do Prahy, zprvu jsem protestovala, ale marně. Tak jsem pro ni našla byt, poblíž místa, kde bydlím, abych na ni mohla lépe dohlížet. Ale brzy se ukázalo, že matka nemůže bydlet sama. Následoval jeden problém za druhým, z té zátěže jsem sama onemocněla, pak zase onemocněla matka a musela na operaci. Bratr se příležitostně zastavil, pomohl, ale hlavní péče ležela na mně. Bylo zřejmé, že matka nemůže být jinde než u nás, v našem domku ve Velkých Přílepech, kam jsem se časem přestěhovala. Po dobu tří let se její stav ode dne zhoršoval. Bez Zdenka, mého druha, bych tu situaci vůbec nezvládla; neustálé vědění jejího bezvládného těla způsobilo, že jsem trpěla velkou bolestí páteře, k tomu jsem musela podstoupit operaci kyčelního kloubu. Dnes chodím o berlič. Nakonec jsem spolu s bratrem našla specializované oddělení na LDN v Roztokách, kde po pěti měsících matka zemřela. Mrzí mě, že nemohla zemřít doma, ale už to nešlo jinak. Neopoznávala nás. Nikoho. A byla nebezpečná sama sobě. I svému okolí.

Opravdu jsi na všechno zapoměla? Na konci života si jen málokdo uvědomí, kolik zla po sobě zanechává, tak to bylo i s tvou matkou...

Opravdu. Zcela upřímně, věř mi, že na všechny křivdy jsem zapoměla. Měla jsem před sebou už docela *jinou* matku, z dominantní sobecké ženy byla náhle zmatená, nejistá a zcela závislá bytost. Už žádný egoismus, pýcha, žárlivost. Už žádná špatnost. Už si neuvědomovala vůbec nic. Snad to bylo tak lepší... Opak by byl drásavý, napravit nešlo už nic.

A jak to říkáš, žádné rozumové úsudky nebo úvahy už neplatily. Domov důchodců není místo pro nikoho z mé rodiny, ať by byl jakýkoliv; cizí lidé, nemoci a umírání. I když mi leckdo tehdy říkal, že *to není rozumné*. Nevěřím moc na řeči těch, kteří vyprávějí, jak je to tam



jistá, jestli by soužití s ní nebylo ještě horší než emigrace... Nejlepší to s ní bylo, když zestárla, onemocněla a byla na mně úplně závislá. Takže na tu otázku nedovedu jednoznačně odpovědět...

Čas běžel. Tvoje matka zestárla, přítel ji opustil. Zůstala sama a nemocná. A v cizí zemi. Vrátila se do Prahy. K tobě. A ty jsi jí přijíjala a pečovala o ni až do její smrti. Zase na úkor sebe sama. Měla jsi pocit, že není jiné východisko, že je to přece jen m a t k a? Nikdy jsi nelitovala svého rozhodnutí? Mohla jsi přece jednat jinak, poslat ji do domova důchodců, ne? Proč to tak nebylo? Jednala jsi tak, jak by jednal

báječně, je to lež zakrývající smutnou pravdu. Víím jedno, že je velký rozdíl, jestli čaj uvaří dcera nebo špatně placený personál...

Víš, tehdy mi bylo matky jen líto, cítila jsem jen hluboký soucit. Svého rozhodnutí nelituji, zase bych se zachovala stejně, kdyby bylo třeba. I když jsem si vždycky podzim svého života představovala úplně jinak. A pak – vím, zní to paradoxně – ale konečně jsem byla s maminkou a měla jistotu, že mě už nepustí...

Stáňa, můžeme tedy náš rozhovor ukončit slovy, že i v té těžké situaci nakonec vyšlo slunce?

I tak to lze říci. LADISLAVA CHATEAU

Psychologický slovníček: Resilience

Zůstaneme u R, milí čtenáři. Zdalipak jste se někdy setkali s pojmem *resilience*? Třeba v souvislosti se sférou podnikání nebo rostlinnou říší? Možná jste toto slovo poprvé slyšeli za pandemie covidu-19, protože až tehdy se začalo velmi skloňovat. Pojďme ke kořenům. Termín *resilience* má původ v latinském *resilie*, což znamená „odrazit se zpět“. Ve dvacátém století zaujal tento pojem sociální vědy, zejména psychologii, a vznikl tak nový koncept. Jistý Norman Garmerzy

pozoroval děti, které vyrůstaly v nepříznivých podmínkách, a zjistil, že některé z nich se vyznačují značnou psychickou odolností a jsou v životě úspěšné. Jelikož jsme se doposud spíše setkávali s teoriemi a názory opačnými, kdy se mnoho různých psychických poruch u lidí dává do souvislosti s ranými traumaty, deprivací či nevhodným výchovným přístupem, toto byla jistě teorie přinejmenším osvěžující a dokonce optimističtější.

A tak se prodlala na světlo *resilience*, což v dnešním chápání znamená odolnost vůči nepříznivým vlivům, schopnost přizpůsobit se situacím, čelit výzvám a stresovým situacím... Pod svým pláštěm schovává pojmy jako adaptabilita, sebepečování, schopnost učit se ze zkušenosti, flexibilita, copingové strategie (strategie zvládnání) a další...

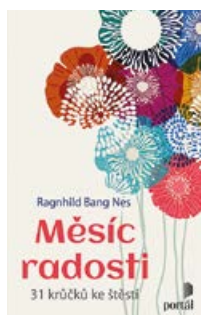
Poté *resilience* převzala i jiná odvětví, například biologie (zkoumá, jak v extrémních podmínkách přežívají různé

živočichové), ekonomie (řeší, jak nejlépe z odolnit firmní řízení, aby přežilo turbulentní časy) a tak dále... Za doby pandemie jsme se snažili o jakousi *resilience* všichni. Jak o tu fyzickou, tak duševní... Jak nám to šlo či nešlo, ještě patrně nemůžeme plně vyhodnotit, ale začalo nám být možná jasné, že jako lidstvo bychom tuto dovednost měli asi posilovat...

KATEŘINA VENCÁLKOVÁ

Knižní hlídka

Ragnhild Bang Nes Měsíc radosti



Je prokázáno, že i drobné pravidelné pozitivní zkušenosti vedou ke zlepšení zdravotního stavu, prohloubení přátelských vztahů a prodloužení života. Radost funguje jako protiva stresové zátěže a zmiňuje úzkosti a obavy.

V 31 kapitolách knihy najdeme postoje a činnosti směřující k vyrovnání, uklidnění, vděčnosti a vůbec pozitivnějšímu přístupu k životu. Kde všude lze štěstí hledat a najít? Dá se mu vůbec naučit? Jak přerámovat každodenní zkušenosti, aby se z nich staly zdroje štěstí? Text nabízí množství aktivit vedoucích ke štěstí, jako je navazování méně hlubokých vztahů v běžném životě, *mindfulness*, neustálá zvědavost, dávání a přispívání, vděčnost, přijetí, docílení stavu *flow* a samozřejmě pobyt v přírodě, vytváření „mentálního alba šťastných vzpomínek“, obměňování, hravost a pokorný přístup k životu.

Ragnhild Bang Nes vyučuje psychologii na univerzitě v Oslu. Působí také v norském Ústavu pro výzkum veřejného zdraví, kde se již téměř 20 let věnuje výzkumu štěstí.

Vydal Portál 2023

Rick Hanson, Matthew McKay Okamžitá pomoc proti úzkosti

Žijeme v nejisté době. Možná vám v posledním čase hlavou jako o závod běží rozličné myšlenky, točíte se v kruhu katastrofických scénářů, jste vystresovaní nebo se bojíte o sebe či své blízké. Potřebujete se „hodit do klidu“, a to co nejdřív. Předkládaný soubor

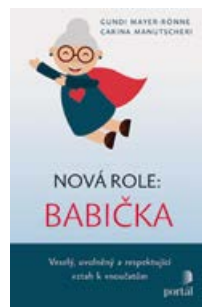


cvičení, který dohromady sestavili přední američtí profesionálové v oblasti pomáhajících profesí, vám má pomoci cítit se lépe, ale také uznat, že na své vnitřní prožívání máte plné právo. Jedná se o 40 snadných, rychlých a efektivních technik z oblasti kognitivně-behaviorální terapie, *mindfulness*, neurovědy a relaxace, které nejenže ověřila praxe, ale prokázalo i vědecké zkoumání. Cílem je, abyste si zlepšili náladu, pochopili sami sebe a začali žít v souladu s tím, co je pro vás opravdu podstatné.

Rick Hanson je psycholog a neurovědec, jemuž česky vyšly bestsellery *Buddhův mozek* a *Stací jen málo*. Matthew McKay je profesor psychologie a autor publikace, která byla v češtině vydána pod názvem *Emoce pod kontrolou*.

Vydal Portál 2022

Gundi Mayer-Rönne, Carina Manutscheri Nová role: babička



Jak se moderní žena dokáže vyrovnat s rolí babičky, dosud spojované s určitými zastaralými stereotypy? A co na to její vnitřní dítě?

Autorky, samy svižné, mladistvé ženy, které zažité představy rozhodně neodpovídají, se zaměřují na tři základní kameny při budování dobrých vztahů na ose rodiče-děti-vnučata: na humor, uvolněnost a respekt. Pracují s pojmy všeobecná empatie, vyrovnání vnitřní postoj a rozloučení s nefunkčními vnitřními přesvědčeními. Důraz kladou též na práci s vnitřním dítětem babičky, které se může často „ožyvat“ ve chvílích, kdy dcera / snacha přistupuje k výchově vnučete

jinak, než to babička zná. Zabývají se i vymezením hranic – o tom, nakolik role babičky ovlivní ženin život a o potřebě spontánnosti v nečekaných situacích. Dále se dočteme o specifických vztahu k vlastnému dítěti, k vnučatům a k nevlastním vnučatům, o roli mužů v této situaci a o potřebě je vtahovat do soužití s vnučaty a v poslední kapitole o rodinné vztahové krizi, která se může dostavit s příchodem nové generace, a jak se s ní vyrovnat.

Průručka je psaná s hlubokým porozuměním složité dynamice vztahů mezi nejbližšími osobami.

Gundi Mayer-Rönne je rakouská psycholožka zaměřená na systemickou rodinnou terapii, hypnoterapii a nenásilnou komunikaci. Důležité je pro ni i posilování role ženy v rodinné dynamice.

Carina Manutscheri je nakladatelská redaktorka a lektorka workshopů tvůrčího psaní žijící v Rakousku.

Vydal Portál 2022

Rostislav Honus Kdo jsem a co tady dělám?



Čas od času je užitečné se na chvíli zastavit a odpovědět si na základní otázky, které souvisejí s naším bytím. S tím, jaký život žijeme. Udělat si inventuru a pořádek v tom, kde se právě nacházíme, co tady děláme, kam směřujeme, zda jsme spokojeni a zda to takto chceme mít. Podívat se, jak odpovídáme na otázky, které nám klade život, a pát-rat, jaký smysl nám to celé dává. Předkládaná kniha může být v tomto směru vašim osobním průvodcem. Nabídne vám praktické techniky, které pomáhají strukturovaně přemýšlet o důležitých otázkách vašeho jedinečného a neopakovatelného života. Seznámí vás také s praktickými myšlenkami existenciální filozofie a psychologie, jak jsou reprezentovány zejména přístupem Irvina D. Yaloma a Viktora E. Frankla.

Knihy je určena pro všechny zájemce o sebepoznání i pro psychology, kouče, lektory, terapeuty či sociální pracovníky, kteří potřebují se svými studenty, klienty či pacienty řešit podstatné životní otázky.

Vydal Portál 2023

Linda Syllaba, Daniela Gaigg Máma v pohodě



Knihy je určená všem matkám-perfekcionistkám, které netuší, kde jsou jejich vlastní hranice, nebo se nacházejí těsně před vyhořením. Když se nám podaří přesunout v životě naplněném stresujícím snažením, aby naše dítě nestrádalo a byly naplněny všechny jeho potřeby, část pozornosti na sebe, mohou se začít dívat malé zázraky.

V jednotlivých kapitolách se tak řeší důležitá témata k úvahám a zpracování: jak najít sílu vymezit si čas jen pro sebe, jak se „poprát“ s perfekcionismem a získat pocit dostatečné sebehodnoty, o nutnosti brát v úvahu potřeby všech členů rodiny, nejen dítěte, o rovnováze mezi pocitem bezpečí a pocitem autonomie, o tom, že každá generace řeší jiné problémy, o pozitivním vymezení se vůči vlastní matce, o nalezení vlastní cesty coby matky, o potřebě stanovení vlastních hranic a odvržení nefunkčních vzorců. Průručka vychází z výchovné metodiky slavného dánského pedagoga a psychologa Jespera Juula.

Linda Syllaba je psycholožka, koučka a systemická terapeutka působící ve Vídni. Zabývá se i pedagogikou a vztahovou psychologií podle Jespera Juula. Společně s Danielou Gaigg vytvářejí od roku 2016 podcasty a videa a pořádají semináře. Česky vyšla jejich kniha *Výchova bez ponižování*.

Vydal Portál 2023

Rudé rety višňí

Povídka



Buď zdrav, Petře!

Tvůj mail mě velice potěšil a povzbudil akorát ve chvíli, kdy mě držela pár dní blbá nálada z toho, že málo stíhám, že jsem hned unavený. Taky klouby pobolívají a vůbec mám takový podezření, že jsem posledních padesát let invazivní... No, dost bylo lkání.

S tím cestováním za humna rodné ložnice máš pravdu. Než kolečkář vyrazí do světa rovných příležitostí, je to příprava jak na vesmírnou misi. Do hodiny jsem to do práce stíhal... ovšem s vypětím mé ženy, která mě oblékla bleskově od paty k hlavě, přistavila elektrokáru a já uháněl před dům na zastávku busu. Víš, mám takové zvolání, když se vydrápu z WC zpátky na vozík: „Já su tak šťastné!“ Tak totiž jásal František Venclovský, když jako první Čechoslovák přeplaval kanál La Manche a vylezl z moře. Naše osobní,

nenápadné „atletické“ výkony jsou pro okolní lidstvo malé nezajímavé krůčky, ale pro nás jsou to velké skoky, protože nás drží v jakési částečné nezávislosti. Jednou za dva měsíce podnikám spanilou jízdu na oční kliniku, aby mně píchli do pravého očička látku, která blokuje růst nových cév, co mi odstraní sítnici. Zatím se to moc nelepší, ale ani nehorší. Hlavně že můžu tím druhým brejlit do bedny a psát. Když jedu zpátky ze špitálu, zastavím se v Lidlu a kupuju višňové pralinky, aspoň tři krabičky, a tajně podám tiket sportky. Zatím jsem vyhrál jen jednou, a to 120 Kč, které jsem hned vsadil a pozbyl!

Co se mi ale nestalo! Sám doma bez dozoru, vzal jsem si jednu tu bonboniérku ze špajzky, že oblažím chuťové pohárky a povznesu mysl. Bodejť by mi nevypadla z chapadla! Po všelijakém sťourání drátem jsem ji nakonec dostal mezi papuču a odšoural do kuchyně, že ji zvednu podavačem. Ale před cílem se mi zadrhla o linoleum a já jel dál. Ne, nepřešel jsem ji, ale zůstala tak nešikovně pod vozíkem, že jsem ji nemohl vylovit a bál se jet, abych ji nerozmačkl. Po vykláčení a nakukování střídavě na obě strany

jako spolujezdec v závodní sajdkáře, jsem to riskl – a ozval se drásavý praskot krabičky. Jelikož jsem byl v bytě sám, bez váhání jsem se obdařil sprškou šťavnatých pojmenování, že to jistě slyšel i soused nade mnou, který pravidelně podobně od plic heršteluje dva malé, veverkaovsky zravé trpasličí jezevčíky. Teď jsem teprve váhal, kterým směrem vyjet nebo couvnout, abych Cherry Liqueur dočista nezmasakroval. Slabý váhá před rozhodnutím, silný po něm. Stiskl jsem džojstyk a s největší opatrností se sunul jako minovým polem. Bohové mi však nepřáli. Musel jsem vyslechnout s bolestí v duši ještě jedno křupnutí. Pak jsem ji spatřil. Lákavě červenou bonboniérku, na víčku obrázek s rajsky rudými višněmi na bílém pozadí, přejetou v půli, na okrajích zborcenou a nad ní vůně obětované griotky.

Následoval přelet další eskadry těžkokalibrových kleteb a pak rezignace s tupě upřeným pohledem na nevinnou oběť. Musil jsem ji však rychle odstranit, než se vrátí žena a zanaříká, co že to zase po mně musí uklízet. Opuštěný pes v bytě nedokáže stvořit takový hepening, říká mi vždycky, když

něco vysypu a vyleju. Naštěstí náplň pralinek unikla mimo obal sotva znatelně. Konečně jsem vyzvedl podavačem bonboniérku na kuchyňskou linku a roztrhl celofánový obal.

Po sejmutí víka se mým očím zjevilo něco, co by otřásl i otrlým traumatologem zasahujícím u hromadné silniční nehody. Tvrdé kolo elektrického přežily z patnácti čokoládových buřinek jen tři celé, z toho jedna nakloněná jako šikmá věž v Pise. Seděl jsem a rezignovaně polévkovou lžící vybíral čokoládovou drť z jednotlivých přihrádek. Život je třeba si trochu osladit v každém malému.

Když zarachotil klíč, nebyla to ještě žena, ale dcera s vnukem. Sotva si umyl ruce, přitítil se ke mně. Věnoval jsem mu oba zachovalé bonbony, ale griotka mu nechutnala. Jen se udiveně ptal, co se stalo. Sotva jsem to vypověděl, zhroutil se dcera se smíchem na židli. A víš, čím mě utěšil Vítek? Právil s úsměvem: „Nebuď smutnej, dědo, aspoň ty bonbony už nemusíš kousat.“

Ahoj! Ivan

IVAN JERGL

Noviny Pečujeme doma podporují:

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

B | R | N | O |



jihomoravský kraj

POMŮCKA: APEX, ENO, JAPIK, KNÍ, VEND	JÍZDOU SE DOSTAT DOLŮ	VAZBA TVŮRČÍ NA LÁTCE ŠIKMÉ ŘÁDKY	INICIÁLY KLASIKA FILMOVÝCH HORORŮ	POLKNUTÍ (NÁPOJE)	JEMNÉ ČÁSTEČKY PROPADLÉ SÍTEM	TURISTICKÁ HLINÍKOVÁ MISKA NA JÍDLO	ZBĚSILÍ, ZUŘIVÍ (KNIŽ.)	OSOBNÍ ZÁJMENO MUŽSKÉHO RODU	NĚM. OZN. LUŽICKÉHO SRBA (ZAST.)	PŘÍRÁŽKA K CENĚ		DESETINA TIŠÍCE	VELMI (KRÁSNÁ)	JMÉNO HEREČKY KAČÍRKOVÉ	4. DÍL TAJENKY	CITOSLOVCE VOLÁNÍ ČEJKY
TÝKAJÍCÍ SE SKALPELU (Ž. ROD)											SEVRĚNÍ (RUKY)					
3. DÍL TAJENKY											RUMIŠTNÍ BYLINA TAKOVÁ, KT. ZKYNULA					
INICIÁLY ZPĚVAČKY PILAROVÉ			KOVAT (KNIŽ.) DĚJOVÉ SCHÉMA ROMÁNU					HISTORICKÁ OBLAST V ZÁPADNÍ EVROPĚ								
TĚSNÝ SHLUK STEJNÝCH ROSTLIN				PSŮM VLASTNÍ MILOSTNÉ ZÁŽITKY				PŘÍSTAVNÍ NÁDRŽ K OPRAVĚ LODÍ			KLÁVESISTA SKUPINY ROXY MUSIC OPAK 'NAD'					UČITEL MATE- MATIKY (SLANG.)
	NA LEVÉM POLITICKÉM KŘÍDLE	ZÁMOŘSKÁ VELMOC ÚŘEDNÍK VE ST. ŘECKU				ŠPATNĚ BAVIT	ŽÁDOSTIVĚ (EXPR.)				INICIÁLY ZPĚVAČKY PŘENO- SILOVÉ		ZN. ATMOSFÉRY ZVÝŠENÝ TÓN 'H'			
1. DÍL TAJENKY									BÁJNÝ PTÁK MLADÝ MUŽ NAVENEK ÚSPĚŠNÝ				TUMÁŠ ZN. FOTO- APARÁTŮ			
ŠPIČKA JAZYKA					UŽITKOVÁ PLOCHA (ZKR.) ZNOVU			DŽEZOVÝ ZPŮSOB ZPĚVU	ROZSUDEK LOŇSKÉHO ROKU							
HLAVNÍ POSTAVA PŘÍBĚHU O ZKÁZE SODOMY				EXPEDOVAT ADAMOVA ŽENA (BIBL.)							POSTAVY Z MRAMORU VÝRAZ OPOVRŽENÍ					
NÁZEV PÍSMENE 'N'			SBOR BISKUPŮ INIC. KOMI- KA LAURELA										ČESKÝ PROZAIK (* 1877) POPĚVEK			
2. DÍL TAJENKY											OPAK 'SILNÁ'					
MATERIÁL ZBYLÝ Z VÝMLATU OBLÍ						KDO SE ZABÝVÁ ETIKOU					KREJČÍ SPECIÁLI- ZOVANÝ NA ŠITÍ SAK					



Moravskoslezský kruh, z. s.



Sociálně-zdravotní projekty pro pečující
Vydávání publikací a natáčení videí
Web nejen pro pečující

Vzdělávání pečujících laiků i profesionálů
Noviny 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 perským příslovím pošlete do 31. ledna 2024 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. 4/2023 bylo havajské přísloví „Vlna nese, ale nedá se řídit“. Cenu vyhráli: Josef Formánek, Antonie Havlíčková, Marie Reková.

Nakladatelství Portál již 30 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 5/2023 vychází 5. prosince 2023

Uzávěrka rukopisů: 2. listopadu 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