

Pečuj doma

Co je dobré vědět,
znát a udělat
**Pokračuje seriál
Ošetřovatelská abeceda**
Strana 5 Pečovatelská univerzita

V rámci úsporných opatření
změna od roku 2010:
**Snížil se příspěvek
na provoz vozidla**
Strana 6 Legislativa

Zprávy

**Hradec Králové
nejlepší město
pro rodinu**

Jestli hledáte nejlepší místo pro sebe a své nejbližší, jste na správné adrese. Hradec Králové zvítězil v celostátní soutěži o obec přátelskou k celé rodině. Město tak předčilo loňský úspěch, kdy skončilo na třetím místě. Neznamená to samozřejmě, že je tady všechno na jedničku. „Máme řadu věcí, které bychom měli začít dělat nebo dokončit. První místo je pro vedení města obrovským závazkem,“ uvedl náměstek primátora Martin Soukup. O vítězství rozhodla porota. Hradec uspěl například díky systému startovacího bydlení, rekonstrukcím a otevřenosti školních hřišť, nízkopodlažním autobusům, vybavení škol i díky projektu Internet pro seniory.

MPSV vydalo ročenku

Pomocí tabulek a grafů popsat sociální situaci a stav na trhu práce v roce 2008. To bylo cílem Statistické ročenky, kterou vydalo Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR. Publikace se skládá ze čtrnácti tematických oddílů. Zahrnuje základní demografické ukazatele a statistické informace, které popisují hlavní dávkové systémy resortu, tedy důchodové a nemocenské pojištění, státní sociální podporu, pomoc v hmotné nouzi apod.

Obsahuje také podrobnější výdělkové statistiky, údaje o poskytovaných sociálních službách a sociální péči či statistiky nezaměstnanosti. Součástí ročenky jsou rovněž data, která se vztahují k sociálně právní ochraně dětí a lékařské posudkové službě. Nechybí ani přehledy finančního plnění rozpočtu – kapitoly ministerstva práce a sociálních věcí. Statistická ročenka má 180 stran. Ve formátu A4 vyšla v nákladu 250 ks. Publikaci si lze zdarma stáhnout z webu MPSV z adresy <http://www.mpsv.cz/cs/3869>.

Štěpánka Filipová, MPSV

Životem v pojízdném křesle (1)

Člověk musí být připraven, říká Jana Hrdá



Poprvé jsem ji spatřil na jednom z brněnských Rehaprotexů – drobná žena ležící ve velké posteli jezdila pavilony, pak jsem ji viděl i na seminářích a odborných přednáškách. Janu Hrdou znají úřady a úředníci, i ti ministerští. Je respektovanou zástupkyní spoluobčanů s postižením. Ale před čtvrtstoletím bylo všechno jinak. Jana byla mladá žena. Jako zootechnička se snažila vnést moderní, pro zvířata ohleduplnější metody do tehdejší zemědělské velkovýroby. Pak ale přišel osudný den... Havárie.

Úvodem

„Když člověka, jako jsem já, potká nehoda, není obvykle schopen si připustit, že by se v jeho životě něco mělo změnit. Já, jakož i mnozí další, které potkalo něco podobného, jsem si myslela, že to je jen přestávka v mém dosavadním životě. Dost dlouho mi trvalo, než mi v plné míře došlo, že budu muset začít žít jinak. Vlastně to bylo až půl roku po úrazu, když jsem viděla, že se nic na mém těle už nedává do pohybu. Tolik jsem si přála, aby se můj stav zlepšoval, že jsem pozorovala pokroky tam, kde nebyly, a měla jsem dopad na každého, kdo je neviděl jako já. Jde sice o pochopitelnou obranu organismu, jež někdy i pomáhá, ale není ani dobré utvrzovat někoho v omylu, nýbrž je třeba trpělivě ukazovat na pravý stav. A co je ze všeho nejdůležitější – je nutné s člověkem hledat východisko, nový smysl života a taky nový způsob, jak žít! Mne trápil neustálý, neodbytný strach, že nebudu nic platná dětem, že nebudu jako máma fungovat a že naopak budu pro každého strašně břemeno. Pomohli mi moji blízcí. Záhy jsem zjistila, jak mnoho toho ještě pořád můžu. Mohla jsem dál být dětem zázemím, jistotou, bezpečím. Mohla jsem je mít ráda, učít je, hrát si s nimi, chválit je či kárat, hledat s nimi, co je dobré a co je zlé... Poznala jsem, že člověk může moc, neuvěřitelně moc!

Jen je potřeba nečekat, začít žít hned a v těch podmínkách, které má...“

Jak se to stalo...

„Byla jsem ten den strašně, strašně moc utahaná a vůbec jsem se necítila na to, abych sedla za řízení. Manžel Mirda byl sice svolný, že mou kamarádku do divadla odveze, ale vtom přišla nějaká paní

Inženýrku Janu Hrdou nepochybně zná většina osob s postižením, nebo o ní alespoň slyšela. Patří k těm, kteří se už dlouhá léta starají o jejich práva a potřeby. Pečuj doma přináší její povídání s ní a o ní, které sepsal Ladislav Vencálek. Pro velký rozsah dělíme článek do dvou čísel novin.

a chtěla s ním projednávat něco pracovního. Čas běžel, proto jsem do auta přece jen sedla já. Pár metrů za Chýní, u nákladového nádraží u Litovic, leželo na silnici rozježděné bahno. Ačkoliv už dlouho nepršelo a jinde bylo sucho, tady se to smýkalo. Člověk s tím vůbec nepočítal. Je tam mírný kopeček, musela jsem zařadit trojku, protože ten náš zárazk techniky by se tam jinak nevyšplhal. Náhle se proti nám zpoza kopce vyřítit bílý osobák. Jel v protisměru, svištěl dolů a já jsem strhla volant, abych uhnula co nejvíce ke kraji silnice. Ale tam zrovna byla výše zmíněná klouzačka, trabant se dostal do smyku, klíčkovaly jsme z jednoho kraje silnice na druhý, trabant poskakoval jako bláznivá kobyla... Pomyslela jsem si: nesmím brzdit. Sundala jsem obě nohy z pedálů a snažila jsem se to vyrovnat zase jen volantem. Ale vůz se převrátil a dopadl na louku, o krajnici se urvala střecha. Obě jsme vylítlý dírou po střeše. Nebyly jsme připoutané. Známa skončila v trávě a utrpěla lehký otřes mozku a pohmožděninu kolena. Já jsem taky dopadla – a na mne trabant. Zůstala jsem ležet přesně mezi zadními koly. Naštěstí za námi jeli Hrdličkovi z naší vesnice, všechno viděli a okamžitě jeli pro policii a zpět nám pomoci. Když mě vytáhli, nemohla jsem se hýbat. Věděla jsem, že je poraněná páteř, protože jsem nemohla pohnout nohama a rukama...“

Takto líčí Jana Hrdá osudný den roku 1982, kdy se pro ni změnil život. Nejen proto, že jí ochrnulo tělo...

Co předcházelo

„Úraz se mi stal ve třiceti letech. Do té doby jsem si dovedla všechno udělat sama, téměř vše, po čem jsem toužila, Pokračování na straně 2.

Annonce

Strana 2
Když je příspěvek
na péči zamítnut

Co dělat v případě, že si lékařský posudek odporuje se sociálním?
Odpovídá naše spolupracovnice
Radka Pešlová.

Strana 3
Bylo živo,
ba veselo

Naše o hlédnutí za akcemi na brněnském Výstavišti
Článek redaktora Ladislava Vencálka
pro noviny Pečuj doma.

Strana 7
Od března kurzy
v Brně a ve Znojmě

Můžete se opět hlásit na semináře Pečuj doma
a Školu životního odpoledne.
Podrobnosti uvnitř novin.

Strana 8
Doba se mění
a my s ní

Tentokrát ohlasy na otištěné články.
Diskusní klub
a vaše názory a vzpomínky.

Rady sociálně právní

Na péči se nelze vymlouvat

Můžu být hlášený jako nezaměstnaný, pobírat podporu a přitom současně být uváděn jako pečující osoba, pobírající de facto příspěvek na péči?

Pobírání příspěvku na péči není vylučujícím faktorem pro evidenci na ÚP (dle § 25 odst. 2 zákona č. 435/2004 Sb. o zaměstnanosti v platném znění). Zde je vyjmenováno pouze: dočasně uznáný neschopen práce, trest odnětí svobody, pobírání peněžité pomoci v mateřství, pobírání plného invalidního důchodu „typu A“.

Péče ale nesmí bránit součinnosti s ÚP a případně přijetí vhodného zaměstnání či rekvalifikace nebo práce na individuálním plánu uchazeče (který se sepisuje cca po pěti měsících evidence) – nesmí se tedy na péči osoba jakkoliv vymlouvat.

Laicky řečeno – pečují-li o osobu v 1. nebo 2. stupni, pak jsem asi schopen chodit i do zaměstnání. Ve 3. a 4. stupni je otázkou, zda mohu případně nastoupit do plnohodnotného zaměstnání (např. osoba závislá na péči je přes den v sociálním zařízení nebo se v péči střídám). Nicméně – ÚP toto ze zákona rozlišovat nemůže.

Jde-li o evidenci z důvodu pobírání hmotného zabezpečení (HZ), pak doporučuji tento institut využít. ALE – pro potřeby důchodu (který v budoucnu vznikne) se jako odpracovaná doba započítává z 80 % pouze rok evidence (bývaly tři roky)! Pokud není pobírání HZ, pak bývá evidence zpravidla kvůli krytí zdravotním pojištěním, a to je i při péči o osobu od 2. stupně (za určitých podmínek i od 1., když jde o dítě do určitého věku). Do důchodu se péče započítává celou dobou.

Vloni (ke konci roku) dostalo mnoho ÚP dotace na pořádání rekvalifikačních kurzů a potřebují tyto kurzy nutně zaplnit uchazeči (není nutný příslib zaměstnavatele nebo perspektiva, že osoba se na dané místo zaměstná). Doporučuji se poptat na místně příslušném ÚP o této možnosti – hmotné zabezpečení je při rekvalifikaci vyšší a o dobu rekvalifikace se prodlužuje výplata HZ.

Bc. Radka Pešlová

Když je příspěvek zamítnut

Naší babičce byl zamítnut příspěvek na péči. My, rodina, s tím nesouhlasíme. Babička by podle našeho soudu měla dostávat příspěvek na péči ve druhém, ale spíše ve třetím stupni. Kde si stěžovat? Co podniknout?

Situace, kdy dochází k nesouhlasu s výsledkem řízení, je velmi častá, a je proto vhodné okamžitě své námítky řešit odvoláním.

Popíši situaci od počátku:

1. Na základě podání žádosti o příspěvek na péči se do domácnosti (přírozeného žadatele/prostředí) dostaví sociální pracovníce a posoudí úkony soběstačnosti podle vyhl. č. 505/2006 Sb. – příloha 1. Každé písmenko má nějaké podbody. Nezvlnutí kteréhokoliv podbody se má za nezvládnutí celého úkonu.
2. Obec s rozšířenou působností (na kterou byla žádost podána) zároveň kontaktuje posudkového lékaře a ten poté lékaře, který je v žádosti uveden (zpravidla to bývá obvodní, ale není to jednoznačně nutné a ani tam nemusí být uveden jen jeden lékař – obecně tam má být ten lékař, který je s celkovým stavem pacienta – žadatele – nejvíce obeznámen).
3. Ve fázi příprav je tedy nutné kontaktovat lékaře žadatele a upozornit ho na skutečnost, že se žádá o příspěvek na péči a poukázat na jednotlivé úkony, které osoba nezvládá (tiskopis, který lékař vyplňuje je cca čtyřstránkový a nekoresponduje plně s vyhláškou č. 505/2006 Sb. – může tedy snadno dojít k jakémusi nesouladu).
4. Ve fázi příprav je ještě nutné poučit žadatele (ve vašem případě babičku), že se nemůže před sociální pracovníci předvádět na úkor svých schopností – převážně starší lidé si nejsou ochotni připustit svoji závislost a sociální pracovníci dokazují svoji soběstačnost, což je pak vyčerpá, a třeba dva dny se z toho vzpamatovávají. Ale sociální pracovníce nabude dojmu, že vše zvládají. Když už se babička třeba předvést chce, tak mohu uvést jeden příklad za všechny – babička tvrdila, jak umí uvařit, a nabídla sociální pracovníci, že jí udělá kávu – péči provádějící dcera babičku nechala – nejen že kávu osolila, ale zalila ji studenou vodou – pracovníci tak bylo dokázáno, že standardně nezvládá úkony obsluha kohoutů a vypínačů, příprava stravy... Dotkla jsem se zde toho, že v době sociální kontroly je nutné, aby byla přítomna pečující osoba a nenechala se vykázt třeba vedle do pokoje – naopak – při šetření má být aktivně přítomna a doplňovat! Není-li přítomna – opět se poukazuje na soběstačnost žadatele!
5. Od srpna 2009 je součástí rozhodnutí i výčet úkonů, které osoba nezvládá. Pokud bylo rozhodnutí vydáno dříve, pak je tento výčet úkonů ve spise a je nutné si jej na základě § 38 správního řádu (nahlížení do spisu) ze spisu vyžádat. Tato hodnocení jsou dvojí – jedno od sociální pracovníce a jedno od posudkového lékaře.
6. Na základě uznaných úkonů péče a neuznaných úkonů se sepisuje odvolání způsobem – nebyl uznan tento úkon, ale – žadatel úkon nezvládá, protože... S úkonem mu pomáhá nebo za něj činí nebo ho zajišťuje např. pečovatelská služba. Takto se rozeberou úkony péče, o kterých se domníváte, že se měly uznat (uznané se nerozporují!). Je dobré k odvolání přidat ještě podpůrnou zdravotní dokumentaci. Pokud si vzájemně odporuje lékařský posudek se sociálním, lze namítnout, že výsledek řešení musí být zohledněním obou názorů, potažmo – jde o dávku založenou na úkonech péče – a teprve potom na zdravotním stavu.
7. Pokud jste již promeškali možnost odvolání, pak doporučuji stížnost na ministerstvo, ale rychlejší variantou je – podat znovu žádost o příspěvek na péči a zařadit se podle výše popsaného návodu.

Bc. Radka Pešlová

Životem v pojízdném křesle (1)

Pokračování ze strany 1.

Jsem dostala, a co jsem si usmyslela, toho jsem dosáhla. Ale už tehdy jsem měla taková jasnozření, kdy jsem viděla prázdnotu a zmar, a byla jsem hluboce nespokojená. Jelikož moje tělo bylo zdravé, mohla jsem žít podle těla a to pocít marnosti přehlušovalo. Vracel se však. Vracel se, ačkoliv jsem k tomu podle lidských měřítek neměla žádný důvod. Tři dny před tím, než mě potkala autonehoda, vrcholila krize v mém nitru. Žila jsem v harmonickém manželství, měla jsem dvě zdravé děti v tom nejroztomilejším věku – tři a půl a čtyři a půl roku, již desátý měsíc jsem pracovala jako zooteχνička a v práci se mi dařilo. Bydleli jsme v novém bytě,

prožívala rozvod, s druhou láskou, která vyvrcholila svatbou, s další výchovou dětí, s jinou smutek, že jí zemřel manžel. Když se jedné sestřičce měl narodit vnuk, fandilo celé oddělení.

Jana strávila v Berouně tři měsíce, pak šla na půl roku do Kladruhu. Když porovnávala Kladruhy a Beroun, viděla, jak veliký může být rozdíl v jejich službě: „Obdivovala jsem se všem, které dělaly svou práci svědomitě a dobře a ještě přidávaly ono velmi nutné pohlázení, ať už slovem či pohledem. Být zdravotní sestrou je těžké a není to možné brát pouze jako zaměstnání. K němu člověk musí být povolán. A vyzbrojen. Hlavně velikou láskou. A trpělivostí. Musí mít schopnost

čej, a potom to nahoře Martina dokončí. Konečně jsou hotovy s hygienou i oblékáním, Martina odnáší noční deku, přikryje Janu denní a ptá se stručně: „Polívku?“

„Jo, polívku,“ odvěti Jana neméně stručně.

Než se snídaně ohřála, položí Martina Janě na kolena polštář a na něj bibli. Sama chystá v kuchyni ještě čaj a meltu.

Potom sedí obě – Martina v křesle, Jana v posteli – a ládují se polévkou. Mlaskají a Martina konečně otevře oči docela.

Takto vypadají rána s Martinou. S chůvičkou Zdenou jsou zcela jiná. Se zavzněním budíku Zdena vyskočí a jde burcovat Janiny děti. Uchystá pítí a Kačče ohřeje polívku. Nasnídá se a odebere se do ložnice studovat bibli a modlit se. Předtím ještě stihne pověsit prádlo...

Chůvičky se střídají, někdy přijdou vymoční chůváci, když jde o nějakou mužskou práci...

A nemají to vůbec jednoduché. Chůvička musí být stále ve střehu. K dispozici. Poté co byla Jana umyta, se chůvička Daniela pustila do praní. Prala drobné barevné prádlo v malé vířivé pračce a vyprané je vkládala do automatky vymáchat. Přitom dávala do pořádku koupelnu, v pondělí se obvykle jedlo, co zbylo od neděle. V koupelně napínala Daniela uši, zda Jana nevolá. To byla jedna z obtížných věcí, jež patří ke službě u lidí s postižením. Protože takoví lidé některé funkce svého těla neovládají, potřebují často pomoc nenadále. Odpoledne, když přišly děti ze školy, pomohly Daniele dát Janu na vozík. Pohybovala se na elektrickém vozíku sama po bytě. Obvykle se jela podívat na dětský pokojíček a dohlédla, aby si děti uklidily...



který postavil můj muž, konečně na venkově, jak jsem o tom snila celé dětství. Obklopovali nás přátelé, s nimiž jsme prožívali krásné věci: dovolené u moře, výlety do přírody, večery s hudbou a hrami... Ale přesto... Jela jsem na kole prosluněným ránem, kolem mne se třpytila rosa, vzduch zrovna jiskřil. Vůkol bylo neobyčejně krásně, moje tělo bylo plné síly, s rozkoší jsem se opírala do pedálů a vnímala voňavý vánek kolem sebe. Ale ve mně bylo pusto a prázdno. Tenkrát to bylo nevysvětlitelné. Marně jsem samu sebe upozorňovala na nádhru kolem, nic nedokázalo zahnat bolestnou tíseň. Dnes vím, že to byl neklid srdce, jež může ukojit jen pramen vody živé...

Po úrazu...

Potom byla Jana měsíce na léčení a rehabilitacích. Nejdříve hned po úrazu na jednotce intenzivní péče, pak na oddělení a pak rehabilitace v Berouně a v Kladruzech.

„V Berouně jsem trávila spoustu času ve vaně. Sestřičky mne denně koupaly. Rehabilitační sestra se mnou třikrát za den cvičila a dávala mi vodní masáž. Každý den, pokud mi bylo dobře, mne dávaly na vozík. Když bylo hezky teplo, jely se mnou do zahrady, když nebyl čas, daly mne aspoň na terasu. Nebyla-li jsem natolik fit, abych mohla na vozík, vzaly mne i s postelí k televizi nebo k sobě a povídaly jsme si. Nosily mi knížky i ochutnat, co dobrého uvařily či upekly. Nežřídka se stalo, že se z mého pokoje nesl zpěv. To když mne, s prominutím, dávaly čurat, tak jsme přítom obě dvojhlasně zpívaly krásné moravské písně... A tak jsem brzo znala osudy sestřiček, jejich starosti i radosti. S jednou jsem

sebeodříkání. Není divu, že se mu dříve věnovaly hlavně řeholní sestry, které odevdaly svůj život Ježíši. Ježíš je k službě nemocným povolán a vyzbrojen...“

Jak probíhá den

(Úryvek z Janiny knihy Hospodin je náš pastýř)

„Martinko!
(Martinka je jedna z chůviček.)
Martinka nic.
Martinko! Tentokrát je slyšet: Bhúújajaj...
Hmmm... Aááá... Jóóójoj...
„Martásku, měly bysme pomalu lézt z pelíšků,“ přemlouvá Martinu Jana.
„No jo. Já vím,“ zní odpověď bez nadšení.
„Tak jo. Tak já du,“ praví Martina a snaží se vypadat odhodlaně.
„Chceš něco, Jani?“ ptá se mezi zíváním a její hlas zní málem vlídně.
Jana zakrouží hlavou a Martina se uchýlí do koupelny. Je slyšet tekoucí voda a zívání. Potom Martina, již oblečená a učesaná, přinese modrý škopiček na zeleném tácu, který je určen k mytí spodní poloviny Janina těla. Postaví ho na židličku od klavíru, kterou za tím účelem přisunula k posteli.
„Nezlob se, Jani, já jsem po ránu hrozná. Chudák Járýnek. Představ si, že na mě musí koukat každý ráno.“ Martinka je zjevně zoufalá.
„Martinko, to není tak strašné, jak si myslíš. Vypadáš prostě jako medvěd probuzený ze zimního spánku.“ Jana měla v úmyslu Martinu potěšit. Leč bylo to marné.
Martina Janu umývá s očima jen napůl otevřenými a v kratších, či delších intervalech otvírá pusinku zívajíc. Její ruce však pracují rychle a jistě. Když je Jana umytá a oblečená dole, Martina ji posadí a Jana si umývá za její asistence obli-



Ve dvaceti letech.

Třináctá komnata

Jana se vrátila z Kladruhu po půl roce. Bezbariérové úpravy v domě už manžel Mirda zařídil. Život se zvolna zabíhal do pravidelných kolejí. O Janu se zprvu staraly babičky a dědové. Později, po jejich odchodu, bylo nutno hledat pomoc sociálních institucí. Manžel Mirda se doma vyskytoval stále méně.

„A když přišel, jako by byl někde jinde. Až mi jednoho dne řekl, že má jinou. Chtěl žít normálně. To znamená – beze mne. Najednou se mi zřítilo všechno. Ti,
Pokračování na straně 4.

Ohlédnutí za akcemi na brněnském Výstavišti Bylo živo, ba veselo



Na podzim roku 2009 proběhl na brněnském výstavišti veletrh MEDICAL FAIR neboli mezinárodní veletrh zdravotnické techniky, rehabilitace a zdraví. Nedílnou součástí veletrhu byl REHAPROTEX, výstava určená osobám se zdravotním postižením. V rámci veletrhů se uskutečnily akce Pro Váš úsměv, Den seniorů a Setkání pečujících.

Moravskoslezský kruh rozbil svůj stoleček s literaturou a úsměvy obslužného personálu v pavilonu C, poblíž ústředního pódiá. Bylo to strategické místo, protože na pódiu bylo neustále živo, ba veselo. Největší divácký úspěch měla bezesporu grupa z buchlovického domova pro seniory. Jsou to rockeři o věkovém průměru kolem osmdesáti. A šlapalo jim to. Jmenují se BuDu aneb Buchlovický důchodčák a sdružují penzisty žijící převážně v tamním domově pro seniory.

Moravskoslezský kruh. Film vyvolal v médiích a u kritiky rozporuplné reakce, mladá autorka v něm líčí svůj vztah k babičce a kritické situace, které prožívala, když jako studentka u ní bydlela. Nejkritičtější hlasem byl referát jedné z jejích bývalých spolužaček, která jej uveřejnila v Sociální revue. I proto zaujal mnoho dalších diskutérů, z nichž mnozí vyjadřovali svá stanoviska, aniž film viděli. Je pravda, že autorka filmu byla kritická – našťásti jak k sobě, tak k babič-

na s ukázkami speciálních pomůcek pro práci zdravotně postižených s počítačem. Novinkou čtrnáctého ročníku akce „Pro Váš úsměv“ bylo „aktivní patro“ v prvním poschodí pavilonu C. Tady si zájemci mohli vyzkoušet jízdu na vozíku, pohyb, či výtvarnou činnost se zavázanýma očima aj.

Na veletrhu MEDICAL FAIR proběhla také konference „Sestra jako osobnost“ – první z akreditovaných konferencí na



Rockeři z Buchlovic

Nedávno pokřtili už své čtvrté album s názvem Rockové barvy života. „Obsahuje deset skladeb a téměř všechny jsou z vlastní tvorby,“ říká vedoucí domova Antonín Gajdoš. CD pokřtili tehdy sliovíci. BuDu kromě regionálních scén zazpíval i v pražském kongresovém centru či na brněnském Špiberku a hostovala u nich Lucie Bílá a další známí zpěváci, nyní tedy řádili i na veletrhu, a to v rámci akce „Pro Váš úsměv“.

BuDu se na pódiu střídali s fyzioterapeutkami, které radily přítomným, jak cvičit, aby se posilovaly všelijaké stahovače a svěrače – zkrátka svaly, jejichž únava má na svědomí inkontinenci – nepříjemný průvodní jev stárnoucího organismu... Ukázky tohoto cvičení pro seniory zorganizovalo o. s. Moravskoslezský kruh, který také o něco později v sále Brno připravil pro zájemce setkání s odborníky: poradnu – pro inkontinenci, geriatrickou, psychologickou a sociální. Radícími byli naši spolupracovníci a lektori.

V témže sále proběhla i zajímavá diskuse nad filmem Veroniky Janečkové „Pravztahy“, který zorganizoval rovněž

ce. Ale mnozí diskutéri si pletli kritiku filmu, debatu nad jeho námětem a zpracováním, s kritikou chování samotné autorky k babičce. Na besedě po promítnutí filmu v sále pavilonu Brno ale většina účastníků poděkovala autorce za otevřený a výstižný popis mezigeneračních vztahů i vzájemných nedorozumění, a shodli se nakonec i na tom, že obě hlavní aktérky filmu, babička a její vnučka, autorka filmu, by toto dílko nebyly bývaly natočily, kdyby je nepoutal vzájemný láskyplný vztah.

V bezbariérovém pavilonu C byly i tentokrát stánky chráněných dílen s ukázkami jejich výroby, bylo tam předvádění hipoterapie a canisterapie a také fotografická výstava „Život nejen na kolech“. Soutěž byla tentokrát rozdělena, amatéři i profesionálové soutěžili v oddělených kategoriích. Ceny vítězům předával známý fotograf Jindřich Štreit a ceny byla docela zajímavé: nejen fotografická vybavení, ale taky třeba vysavače a mikrovlnky a jiné potřeby pro domácnost.

Na stánku pořadající Ligy vozíčkářů ČR byla otevřena oblíbená Internetov-

téma „I sestra je člověk.“ Přednášející se zaměřili na pomoc zdravotním sestřím v definování sebe sama, zdůraznili pohled na sestru jako profesionála i zranitelného člověka. Referáty se věnovaly problematice zdravého životního stylu sester, který je pro zvládnání každodenních stresových situací nezbytný. Na úterní sesterskou sekci chirurgické konference navázala část konference pod názvem „Syndrom vyhoření“. Záštitu nad konferencí převzal prof. Jaro Křivohlavý, jeden z nejvýznamnějších českých psychologů, který v přednášce „Být člověkem člověkem – psychologie vstřícnosti“ probíral otázky etického chování v průběhu života. „Žít mravně a morálně znamená žít dobře, volit mezi dobrem a zlem,“ řekl Jaro Křivohlavý. Svou přednáškou navedl posluchače k přemýšlení o otázkách lidskosti, solidarity a úcty nejen při výkonu zdravotnického povolání. Profesor Křivohlavý, který přežil koncentrační tábor a za svůj osobní a profesní život získal obrovské množství zkušeností o lidských vztazích, posluchačům zdůraznil: „Naslouchat je umění, znamená to vžít se do situace druhého člověka a porozumět. A to je velmi důležité.“ (lav)

S podáním neotálejte

Maminčin stav se očividně zhoršuje. Určitě by bylo třeba překvalifikovat stupeň závislosti. Kam se obrátit, aby přehodnocení netrvalo zase půl roku? Máme už s žádostí poslat nálezy?

Žádost o změnu stupně závislosti se podává ve stejném místě, kde původní žádost – tedy na sociálním odboru obce s rozšířenou působností místně příslušné dle pobytu (trvalého) žadatele – tedy maminky.

Bohužel délku řízení nelze tak jednoduše ovlivnit. Nicméně – zákon o příspěvku na péči je v platnosti od 1. 1. 2007 a v roce 2007 bylo z důvodu velkého nárůstu této agendy řízení neúměrně dlouhé. Nyní je předpoklad, že doba řízení nepřesáhne dva až tři měsíce.

Fakticky můžete s žádostí poslat i nálezy (ty můžete dokladovat v celém průběhu řízení), ale sociální pracovnice není znalá medicínské problematiky – z tohoto důvodu ji nálezy nikterak neovlivní – bude zkoumat úkony péče, které maminka nezávládně z pohledu sociálního. Lékařské zprávy posoudí až posudkový lékař, který si vyžádá vyplnění tiskopisu u lékaře, kterého do žádosti uvedete, a ten by měl mít všechny nálezy a měl by být srozuměn i se sociální stránkou problému – tedy co maminka podle přílohy č. 1 vyhlášky č. 505/2006 Sb. nezvládá, aby mohl plnohodnotně vyplnit tiskopis pro posudkového lékaře.

Řízení pak proběhne tak, že vás navštíví sociální pracovnice, která pak spis postoupí lékařské posudkové službě – současně s tím řízení pozastaví (o tom vám dojde oznámení) a vyčká vyjádření posudkového lékaře – toto trvá (někdy ale není chyba na straně jen posudkářů, ale i případného vašeho lékaře, že třeba není „byrokratický“ typ a vyplnění mu trvá třeba i dva měsíce). Po vyjádření posudkáře se řízení obnoví a vydá se rozhodnutí. Do konečného vydání rozhodnutí můžete stále dokladovat nálezy (pokud se stav zhoršuje od podání žádosti).

Čím dřív se obrátíte – tím dřív řízení skončí. Navíc případné zvýšení se přizná ode dne podání žádosti – proto bych s podáním neotálela. **Bc. Radka Pešlová**

Osoba se posuzuje doma

Manželka zažádala o příspěvek na péči. Teď je po amputaci dolní končetiny v nemocnici a z odboru sociálních věcí nám přišlo, že se řízení pozastavuje. Je o pravda, že musíme čekat, až se vrátí z nemocnice, a pak teprve může řízení o přidělení příspěvku na péči pokračovat?

Bohužel ano – osoba se má zkoumat v přirozeném prostředí, což nemocnice s jistotou není. Dříve se šetření dělo i v zařízeních, ale je to stav, který se pak velmi dobře rozporoval v odvoláních a je v přímém rozporu se smyslem zákona.

Zároveň pokud se jedná o zdravotnické zařízení a je zde osoba po celý kalendářní měsíc, pak jí ani příspěvek na péči po tuto dobu nenáleží (pokud pečující osoba není se žadatelem – tedy manželkou v tomto zařízení). **Bc. Radka Pešlová**

Ošetřování člena rodiny

Budu muset pečovat o manželku po návratu z nemocnice. Nevím, jak dlouho. Můžu dostat volno na ošetřování člena rodiny? A kdo mně to musí napsat? Musí to být její ošetřující lékař, nebo to může jakýkoli, tedy i odborný, lékař? A jsou i jiné možnosti kromě neplaceného volna?

Tzv. OČR (ošetřování člena rodiny) je možné podle § 39 zák. č. 187/2006 Sb. o nemocenském pojištění v platném znění. Ve vašem případě jde o ošetřování podle odst. 1 písm. a) – ošetřování jiného člena domácnosti, jehož zdravotní stav z důvodu nemoci nebo úrazu vyžaduje nezbytné ošetřování jinou fyzickou osobou...

V takovém případě je ale podmínkou vedení společné domácnosti. Doklad pro uplatnění tohoto nároku vystavuje ošetřující lékař manželky – obvodní lékař. Teoreticky by to mohl udělat specialista, ale neznám takového, který by se k tomu propůjčil. Délka této dávky je pouze devět dnů. Nelze ji na stejnou diagnózu (resp. při stále pokračující nemoci) prodlužovat. Lze jakoby mít devět dnů, pak na den do práce a pak zase další OČR, ale to jen za předpokladu, že nemoc nebo úraz nesouvisí s předchozím ošetřováním – laicky řečeno – pokud by manželka ležela v horečkách – vy pobíral devět dnů OČR, pak se uzdravila a pak si o den později zlomila nohu, tak můžete čerpat další OČR – jde o dvě nesouvisící diagnózy.

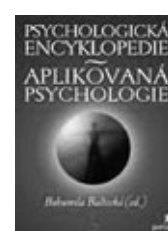
Domnívám se však, že tato varianta pro vás nebude, neboť půjde o jeden a tentýž proces léčby po návratu z nemocnice.

Variantou po OČR je, jak zmiňujete, neplacené volno (zde pozor na nutnost hrazení zdravotního pojištění – za dobu omluvené absence v zaměstnání – péče o osobu blízkou i bez nároku na nemocenskou dávku je ze zákona omluvena).

Pokud by stav po propuštění z nemocnice měl vyžadovat dlouhodobější péči, pak bych doporučovala zvážení podání žádosti o příspěvek na péči – úspěšnost této žádosti nelze ale prognózovat bez podrobnější znalosti zdravotního a sociálního stavu vaší paní. Žádost se podává na místně příslušné obci s rozšířenou působností (dle trvalého pobytu osoby závislé – tedy manželky). **Bc. Radka Pešlová**

Naše tipy

Vyšla psychologická encyklopedie



Psychologická encyklopedie. Autor: Bohumila Baštecká. Vydal Portál 2009.

Knižka sestavená týmem předních odborníků pod vedením PhDr. Bohumily Baštecké, Ph.D., by neměla chybět v knihovnách psychologů, psychiatrů, psychoterapeutů, ale i dalších odborníků v pomáhajících profesích. Užitečným pomocníkem může být i pro vzdávající laiky a studenty psychologie a humanitních oborů.

Životem v pojízdném křesle (1)

Pokračování ze strany 2.

kteř jsem nejvíc milovala, ti, které jsem milovala víc než sebe, mne opustili. A nejen to. To poslední, co mi ještě zbývalo – děti a domov – mi mělo být také odňato. A nebylo nic, co bych mohla podniknout pro svou záchranu. Viděla jsem se, jak pomalu, nekonečně pomalu umírám steskem a bez péče, protože mi vezmou děti a protože se o mne nemá kdo starat. Vždyť kdo by byl ochoten? Dosáhla jsem úplného dna nejčernější a nejhlubší jámy. Rychlá smrt by byla lepší než i jen několik dnů života, který by byl nesnesitelným a tím pádem nekonečným umíráním... Ale ani to jsem nemohla. Ani to, co téměř každý může: rozhodnout se, zda se chce probudit do zítřejšího dne...

Vlastně jsem ani nebyla fyzicky schopna si něco udělat. Nemohla jsem ani sevřít ruce v pěst, abych dala najevo, že se chci bránit. Kde bylo všechno, čeho jsem kdy dosáhla? Nic z toho nemělo hodnotu... A jakou mám já hodnotu? Mám hodnotu toho, co umím, nebo co jsem uměla ve své práci nebo doma? Nebo je má cena taková, jak mě ocení jiní lidé? A vzpomněla jsem si na slova liturgie. Jak to jenom bylo? ...hodna, abys vešel pod střechu mou...“

Janin manžel od rodiny odešel tři roky po Janině úrazu. Jana zůstala sama s dvěma dětmi. Ty jsou dnes už velké a mají svůj život a Jana je dokonce babička. Ale nežli se daly věci po odchodu manžela do pořádku a aspoň jakž takž běžného a klidného každodenního rytmu, uplynulo dosti vody. Nejprve se manžel chtěl rozvést... A pak přišlo soudní řízení, které mělo určit, komu budou děti svěřeny. Dnes už ty smutné záležitosti vidí Jana s odstupem, ba s nadhledem, dokonce s úsměvem. Ale tehdy...

„Jednoho dne se u nás v pokoji sešel odvolací rozvodový soud. Tehdy jsem se odmítla harcovat kvůli soudu, s nímž jsem nota bene vůbec nesouhlasila, někam přes celou Prahu. Tehdejší chůvička Andělka nachystala občerstvení a ustrojila mne do svátečního kostýmku a posadila do pojízdného křesla. Ještě než přišel soud, dorazila k nám psychologka, paní doktorka Tichá, z manželské a předmanželské poradny, požádala jsem ji o to telefonicky a přišla i s redaktorkou Mladého světa. PhDr. Tichá při našem prvním setkání nezapřela svou profesí: „Tak co vlastně celý den děláte?“ – ptala se... pak jako by to chtěla napravit, vysvětlila: „Musíte mít něco, čím byste svého manžela zaujaly...“ V podtextu asi zněla úvaha, že se cítím ukřivděná a trápím se, a že to je příčina rozpadu mého manželství. Ale já už jsem měla tohle období za sebou. Už se mi vrátila síla, protože mi ji dodávala víra... nastěší to paní doktorka záhy rozpoznala a pak už mne nelitovala, ale začala mi pomáhat – chodila za mne na rozvodová stání a později napsala do Mladého světa velký článek o životě osob s postižením – a dostala se kvůli tomu do velkých obtíží.

Nyní se tedy u nás v Chrástanech mělo konat přelíčení odvolacího soudu. V kuchyni na stole ležely tácy s jednohubkami, paní doktorka Tichá s redaktorkou Mladého světa připravovaly magnetofon, pan doktor Syka, můj právník, mi dával honem poslední instrukce:

„Prosím vás, neptejte se na nic! Umíte se báječně ptát, ale soud by vaše otázky mohly pěkně popudit! Dívejte se na mě a reagujte jen na mé pokyny.“

Potom ještě rostlině na balkoně othral suché listy, aby nekazila estetický dojem, a pronesl zamyšleně: „Jsem zvědav, zda si sundají boty. Bylo by zajímavé vidět slovný soud bosý.“

Soud se nezul a odmítl občerstvení. Tvářil se, jako bychom jej jednohubkami chtěli podplatit.

Paní soudkyně vešla do dveří s výrazem profesionální laskavosti. Měl zakrýt zjevné rozpaky. Hovořila se mnou jako s malým dítětem: „Jakpak se jmenujete? My jsme od soudu, víte?“

Pocítila jsem s ubohou paní soudkyní hlubokou lítost. „Nejprve jsem chtěla přistoupit na její hru a dělat hlupáčka, ale nakonec jsem to brala jen s humorem,“ říká Jana. Přesto byla paní soudkyně nervózní, chůvičku vykávala ze dveří a jednání zakázala natáčet na magnetofon. „Já jsem vypadala klidně, ale bylo to jen jako... když se mne soudkyně zeptala na jména dalších chůviček, všechna mi vypadla z paměti a já si nevzpomněla na žádné, nebo jen na přezdívky...“

Mezitím se děti vrátily ze školy a chůvička Andělka šla s nimi do pokojíčku. Včera tam pečlivě uklízely, aby se soud nevyděsil, kdyby nahlédl.



S Olgou Havlovou

Po nějaké chvíli soud zavolal Andělku. Chtěl vědět důležitou věc: zda nejsou děti psychicky poškozeny soužitím s ochrnutou matkou. Andělka vyposlechla tuto otázku, korunovanou dotazem, zda se děti chovají normálně, a pravila: „No... já už tady půl hodiny trnu.“ Opět nastalo ticho, nyní téměř hrobové. Teď zatnulí všichni. Ale Andělka pokračovala: „Už jsou v pokojíčku půl hodiny hodní. Ale jinak – jinak zlobí úplně normálně. Jako všechny děti.“

Po rozvodu začalo další martyrium: rozhodování o tom, s kým budou děti žít. Jana musela jednat s odborem pro péči o děti a mládež bývalého okresního národního výboru:

„Víte, co jsem zjistila? – říká: „Že děti patří státu. Tak jako patrníky o cesty nebo nádraží. Mně je jasné, že nepatří mně, ale měla jsem za to, že když za ně rodiče nesou zodpovědnost, že mají taky povinnost – a zároveň právo – o nich rozhodovat. Omyl. Rodiče odpovědnost má, ale rozhoduje stát.“ Nuže dobrá, řekla jsem si, jistě jsou tam fundované osoby, vzdělané a pro věc hořící, kterým nejde o nic jiného než o prospěch jejich světců. Další omyl. Tak tedy jednoho dne přišla „socpracka“. No, tak se jim říká, doufám, že vás to nepohoršílo... seděla celou dobu nervózně naproti mně a na očích jí bylo vidět, že chudinka nemyslí na nic jiného, než jak je hrozné, že takové, jako jsem já, někde nezavrou, aby na ně normální lidi nemuseli koukat... Dětský pokoj nechtěla vidět, ale na naléhání chůvičky Jany, která tady tehdy sloužila, tam mrkla. S dětmi se nesečkala vůbec. S jejich otcem také ne. Ale do zprávy, která u soudu měla mít hlavní váhu, napsala, že „vzhledem k postižení matky je v zájmu nepoškození duševního rozvoje dětí, aby byly u otce“. Odtud velice spěchala, nechtěla počkat, až se vrátí »předmět« jejího šetření, totiž Kačka s Fandou, ze školy. Zato obešla zdravotnické středisko v Rudné, místní národní výbor a nevím co ještě. Podruhé přišla dopoledne, zase v době, kdy Kačka a Fanda byli ve škole, a tázala se, zda vím něco o Mírově nové partnerce. Já, že moje informace jsou převážně od agentury JPP (jedna paní povídala) a že proč? Vysvětlila mi, že se o ní potřebují něco dozvědět a že proto přišla za mnou.“

Zůstala jsem jako opařená. Povídám jí: „Vy jste si vážně myslela, že já jsem pravý zdroj informací? Že já budu shánět drby, abych vás mohla zásobovat?“

„Vždyť je váš zájem, abyste něco věděla vo ženský, s kterou váš muž žije,“ ona na to.

„Můj zájem je, aby děti byly v pořádku. V tom mi nějaká nová partnerka mého muže nemůže pomoci.“

„No, taky se může stát, že vaše děti bude vychovávat vona! Takže byste si to měla zjistit.“

„Já? Proč já? Může snad něco změnit, když o ní budu něco vědět já? A i kdybych něco věděla, nebudu o tom nikde mluvit. A zcela určitě ne před vámi...“

Pravda, bylo to před listopadem 1989. Doufám, že dnes už jsou sociální pracovnice poučenější a mají chování lidštější...“

Zdraví a postižení...

„Jednoho dne u nás kdosi zazvonil. Za dveřmi stál mladý muž, představil se a hledal mne,“ vzpomíná Jana. „Ve dveřích zůstal rozpačitě stát. Jsem Jana, pojďte dál a posadte se. Sedněte si, prosím, do křesla naproti. Tam vzadu bychom na sebe neviděli.“

„To nevádí.“

„Promiňte, trváte-li na tom, můžete sedět, kde jste. Jenom... když budete tam... budu muset otáčet hlavu dozadu, víte?“

„To nemusíte. Nevadí mi, když se budete dívat jinam.“

„Ach... zdá se mi... máte nějaký důvod, abychom si neviděli do tváře?“

„Ně, to né! Jenom jsem vás nechtěl obtěžovat.“

„Ale to přece není obtěžování. Pokud vám to vysloveně nevádí, ráda si s vámi popovídám z očí do očí. Ale třeba je vám nepříjemné se na mne dívat?“

„Ale né, to né! Jenom jsem to nechtěl komplikovat...“

Když mladý muž odcházel, podala jsem mu ruku. Musím upozornit, že má ruka je bezvládná – tedy – nemá sílu stisknout podávanou pravici... takže to může vypadat jako nezdvouřilost, neboť – ruka je jako leklá ryba... Když to potom návštěvník zažije, zůstane leckdy zcela zkoprnělý. Drahný čas jsem nikomu nechtěla podávat ruku, musela jsem pořád myslet na to, že uvádím lidi do rozpaků... No, pře-

konala jsem to, dnes ji napřahuju a tvářím se přátelsky a ono se to poddá. Jsem ráda, že jsem pochopila, že také moje ruka, třebaže je ochrnutá, může být ruka pomocná... Ale myslím, že chování lidí zdravých vůči těm s postižením (a těch s postižením vůči zdravým) je stále ještě obtěžkáno mnoha nedorozuměními. Takže těm, kteří se se mnou setkají, vůbec nezávidím. Většinou jsou v rozpacích, odvracejí oči, nevědí, zda mají hovořit soucítěně nebo dělat jakoby nic... Budu teď citovat jednu z nás, lidi s postižením, Zuzanku Gregorovou: „Někdy totiž pomoc svádí, aby se zdravý choval k bezmocnému člověku jako k dítěti. Pomoc vozíčkáři ale není nic jednostranného, měla by to být *vzájemná služba*... My vozíčkáři si přitom dobře uvědomujeme, že se musíme maximálně přizpůsobit tomu, kdo nám pomáhá. Avšak přimlouvám se: pokud to je možné, dejte lidem s postižením co největší prostor pro vlastní rozhodování. Vždy je přece možné se zeptat: jak by ti to vyhovovalo, jak to chceš, co si o tom myslíš? Totiž – bezmocnost těch, kteří potřebují pomoc, může přímo ponoukat, aby se s nimi manipulovalo. A tak bezmocní mohou být pro takové lidi jenom objektem, předmětem. Nikdo, žádný člověk, nesmí být jen předmětem...“ Vždyť většina osob s postižením je mentálně zcela rovnocenná tělesně zdravým lidem. Někdy mají schopnosti, jimiž tělesně zdravé lidi dokonce předčí. Ale mají své představy a přání, svou vůli a své city. Skoro bych řekla, že jejich citový život je bohatší. Nikdy nelze omluvit nikoho, kdo manipuluje druhým člověkem. Ať má jakékoli postižení...“

Lidé s postižením a zdraví... ten vztah bývá komplikovaný. Vzájemná komunikace je téměř vždy plna složitých pocitů, rozpaků... Jistě jste se setkala s tím, že zdraví lidé nevědí, jak se tvářit, když vás potkávají... co byste jim poradila...

„Jedna z mých chůviček Zdena měla na pravé ruce jen malíček a palec. Ale dokázala dokonale kompenzovat, co jí chybělo. Ačkoliv byla pravák, naučila se všechno dělat levou. Byla jako buldok. Musela v životě obstát navzdory svému znevýhodnění. Něco sice nezvládla, ale jiné věci uměla daleko lépe než ostatní, třeba zdraví lidé. Chtěla, aby se k ní každý choval jakoby nic, soucítěně, ale nechtěla. Myslim, že mnoho osob s postižením by bylo rádo, kdyby se ostatní k nim chovali velmi přirozeně. Ale není to jednoduché. Ještě před svým ochrnutím jsem s tím mívala problémy. Setkala-li jsem se s někým, komu něco chybělo, nevěděla jsem, co mám říkat a jak se mám tvářit. Měla jsem strach, že řeknu něco, čím se jich dotknu. Tak jsem radši koukala jinam, a když už jsem s nimi musela mluvit, co nejrychleji jsem vyklízela pole. Mám dojem, že podobné pocity má hodně lidí. Dnes, kdy jsem sama v tomto podivném postavení, vím, že musím často já sama začít s kontaktem, a tím ulehčit první krok. Jednou sem přišel novinář, který chtěl svou reportáží z Chrástán pomoci výrobě výtahů pro vozíčkáře. Vešel do dveří už mírně zatuhlý a nerozmrzl ani po čtvrt hodině hovoru. Viděla jsem, že nemůže myslet vůbec na nic jiného, než jak můžu – když jsem na tom takhle – vůbec žít. Koukala jsem na něho a přišlo mi ho líto. I pravila jsem: »Nedělejte si starosti, není to se mnou tak hrozné, jak to vypadá. Dá se s tím docela dobře žít.«

Roztál, hned šlo všechno hladce a brzy jsme se spřátelili. Během času přestal vůbec vnímat, že mám nějaké postižení. Moje problémy bral jako technickou záležitostí.“

Myslíte, že postižení, které se dostaví v průběhu života, změni nějak charakter člověka? Jeho chování? Co říká vaše zkušenost?

„Co se povahy týká, mám dojem, že na zdraví sice nezávisí, ale souvisí s ním. Zjistila jsem za dobu, co se znám s různými lidmi, kteří mají rozličná postižení, že tím, že člověku něco chybí (dost velkou měrou platí totéž o vlivu stárnutí), často zesílí jeho charakterové vlastnosti. Kdo byl ňouma, je ještě větší, a kdo neměl ve zvyku házet flintu do žita, pere se ještě víc se životem. Hádaví jsou hádavější a skromní skromnější. A tak ti, co by se litovali třeba jen proto, že nesehnali dlaždičky do koupelny v kýženém odstínu, se nyní litují, protože mají těžkou tělesnou vadu. Libují si v tom o to víc, protože se domnívají, že teď k tomu mají pádný důvod...“

Sepsal LADISLAV VENCÁLEK
Dokončení článku přineseme v čísle 2/2010.

Babičky by se nepřiznaly

Ošetřovatelská abeceda



Vyprazdňování moče a stolice představuje další přirozenou potřebu člověka, a přitom znamená pro mnoho jedinců stále velké tabu. Ještě naše babičky by stěží na veřejnosti přiznaly, že potřebují použít toaletu.

Co je dobré vědět

Poměrně vysoké procento starších žen řešení svých problémů s vyprazdňováním moče odkládá. Nejčastěji se přitom jedná o inkontinenci, tedy samovolný únik moči, který může mít zcela banální a lehe řešitelnou příčinu. Ženy však v těchto případech raději opustí společenský život a úzkostlivě dbají na to, aby okolí nic netušilo. Přitom současná medicína v mnoha případech nabízí poměrně jednoduché řešení anebo přijatelné kompenzační pomůcky. Stud společně s přísnou výchovou a zkslenými názory společnosti tak mnoho lidí vede k nesprávnému rozhodnutí. Nechtějí hovořit o svých problémech s vyprazdňováním moči či stolice a k lékaři přicházejí nezdělaní pozdě. Přitom se odborná zdravotnická veřejnost i různá občanská sdružení snaží v rámci prevence přinášet co nejpřesnější informace. Kolik lidí by asi zmírnilo své trápení, kdyby včas řešili problémy s vyprazdňováním stolice, jako například střídání zácpy a průjmu nebo s opakovaným výskytem příměsí čerstvé krve ve stolici. Kolik žen by si ušetřilo psychické strádání, pokud by o opakovaných nečekaných únicích moče mluvilo se svým lékařem. A totéž samozřejmě platí o mužích, kteří mívají i problémy opačného rázu, tedy problémy s vyprazdňováním moče.

Poruchy vyprazdňování moči či stolice mohou výrazně ovlivňovat chování a prožívání člověka. Typickým příkladem je noční pomočování, ke kterému může docházet u lidí s onemocněním srdce a ledvin nebo u mužů se zbytnělou prostatou. Podobný problém představuje tzv. paradoxní ischurie, tedy stav, kdy je močový měchýř přeplněn natolik, že se nemůže více roztáhnout a dochází k samovolnému odkapávání moče močovou trubicí. I toto je problém, který může trápit především starší muže se zbytnělou prostatou. Oba tyto stavy jsou pro daného člověka nevladatelné vlastními silami a jejich řešení patří do rukou odborníka. Otázkou zůstává, zda starší člověk překoná stud a vnitřní zábrany natolik, aby začal vzniklou situaci aktivně řešit. Zde by měla pomoci taktní a vlídná podpora ze strany laického pečovatele, který se pokusí upozornit na průvodní známky obtíží (časté močení, vlhké prostěradlo, specifické aroma moči aj.).

Také odpovídající vyprázdnění stolice za adekvátních podmínek vede k navození pocitu klidu a libosti. Psychologové mluví ve vývojové psychologii o takzvaném „análním období dítěte“. Jedná se o věk mezi prvním a druhým rokem, kdy dítě opravdu některé své libé pocity vztahuje především k vyprázdnění. Pokud tato potřeba není naplněna, dítě reaguje podrážděně, je plačtivé, nevrle a odmítá stravu i účast na běžných aktivitách. Určitě najdeme spojitost mezi chováním dítěte a dospělého člověka, který trpí zácpou, nebo mu nějaký další důvod zabraňuje ve vyprázdnění. U zdravého člověka se jedná většinou o nevhodné prostředí, pro nemocného člověka bývá tento problém daleko složitější. Často dochází k porušení přirozeného studu, porušení intimity při vyprázdňování, nemožnosti zaujmout odpovídající polohu. U starších lidí dochází k částečnému snížení přirozeného pohybu střev a u ležícího člověka se tento problém ještě prohlubuje, proto dochází při omezení pohybové aktivity často k zácpám. Dalším důvodem může být malé množství tekutin, které přijímají, protože nevnímají tak intenzivně jako v mladším věku pocit žízně. V neposlední řadě je nutné si uvědomit vztah mezi příjmem potravy a vyprazdňováním. Pokud starší nemocný málo aktivní člověk přijímá pouze jednotvárnou stravu s minimálním obsahem zeleniny a vlákniny, bude mít pravděpodobně potíže při vyprazdňování.

Na vyprazdňování člověka může mít vliv také jeho celkové emoční vyladění. U emočně nestabilních lidí, kteří velice citlivě reagují na každou změnu ve svém okolí, špatně zvládají krizové situace a stres, může dojít až k úporným průjmům. I u emočně stabilních jedinců může krizová situace vyvolat odezvu ve smyslu potřeby vyprázdnit se. Průjmy u nemocných starších lidí se vyskytují obecně častěji po dietní chybě nebo zařazení

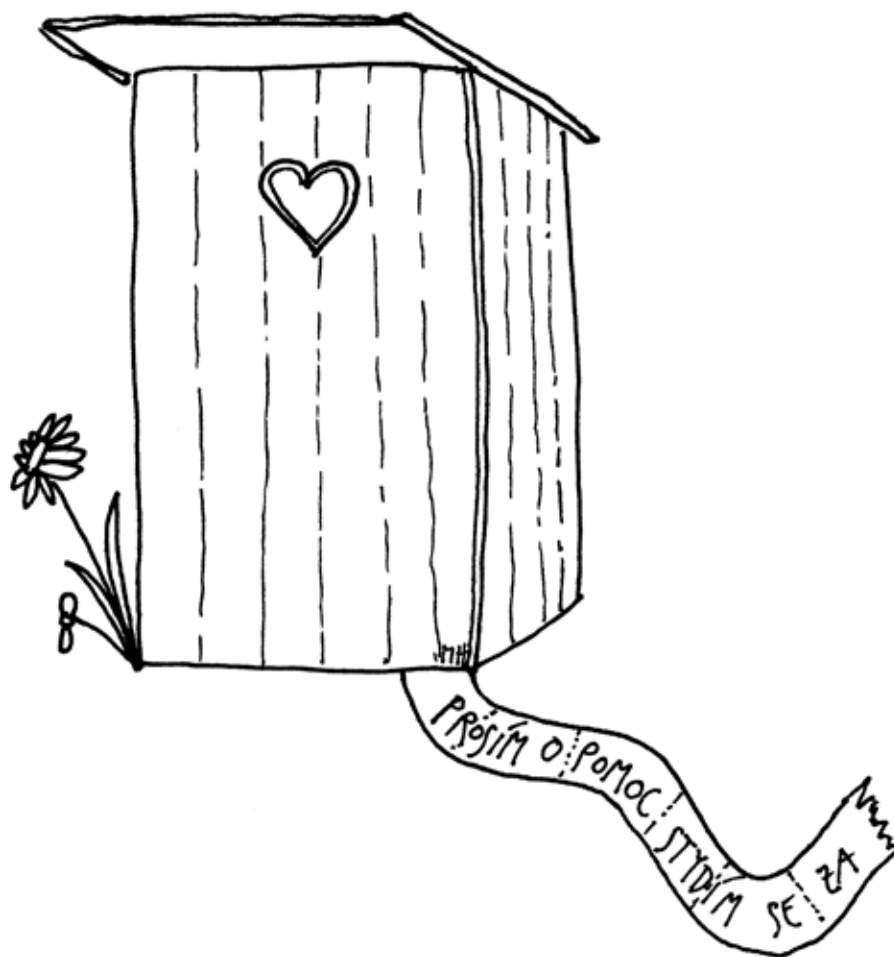
nového jídla. Pokud jsou průjmy úpornější, je potřeba uvažovat nad možností infekční nákazy organismu a stav konzultovat s odborníkem.

Za zmínku v souvislosti s vylučováním moči stojí užívání diuretik, léků, které svými účinky zvyšují tvorbu moči a rovněž vylučování moči. Velmi často se používají k léčbě hypertenze (vysokého krevního tlaku) nebo při výskytu otoků, například při onemocnění srdce, ledvin nebo jater. Mnoho lidí se užívání diuretik brání, protože musí častěji navštěvovat toaletu, a to je pro ně z mnoha hledisek náročné (bolesti kloubů, problémy s chůzí, okamžitá nedostupnost toalety, okamžitá nedostupnost pečovatele apod.). Diuretika jsou většinou ordinována pro dopolední užití, a to je další důvod pro jejich vyne-

vytopen, zda se váš blízký dostatečně obléká, zda používá suché spodní prádlo a jaká je jeho hygiena. Je dobré zjistit, zda se příznaky neobjevují rovněž v souvislosti se změnou pracovní prášku nebo používáním avivážního prostředku, který může působit problémy především u žen. Všimněte si rovněž, jakou kosmetiku vaši blízcí používají pro intimní hygienu. Rozhodně používání tuhých mýdel nebo parfémovaných tekutých mýdel vhodné není.

- Sledujte, zda na oblečení vašeho blízkého nenajdete stopy moči, může se jednat o příznak inkontinence nebo paradoxní ischurie.
- Kontrolujte, zda se opečovávání nezačíná stranit společností, zda se nevyhýbá některým úkonům, zda se

- Sledujte, jak často dochází k vyprázdnění stolice, zda se váš blízký vyprázdňuje pravidelně, zda nedochází často ke střídání zácpy a průjmu.
- Ptejte se nebo kontrolujte, zda se ve stolici neobjevují nějaké příměsi a jaká je barva stolice (nejzávažnější příměsí může být krev, mohou se také objevit kousky hlenu nebo nestrávené části jídla, stolice se může kvůli závažným onemocněním změnit na temně černou nebo světle bílou). Všimněte si, zda se nějakým způsobem výrazně nezmění zápach stolice. Sledujte rovněž tvar stolice, pokud je stolice tužkovitá (tvar úzkého proužku), může to signalizovat překážku ve střevě. Při dlouhodobějším výskytu tohoto tvaru stolice ve spojení s obtížným vyprazdňováním je vhodné situaci konzultovat s lékařem.
- Ptejte se, zda při vyprazdňování váš blízký netrpí bolestí, nakolik je pro něj vyprazdňování náročné. Zda se neobjevují při vyprazdňování křeče v břiše. Zda po vyprázdnění nedochází ke krvácení z konečníku.
- Objevují se opakované stavy, kdy váš blízký zcela odmítá jídlo, i takové, které má v oblibě? Zkontrolujte, zda se nechutenství neobjevuje v době, kdy váš blízký není delší dobu dostatečně vyprázdněný.
- Zaměřte se rovněž na odchod plynů, trpí váš blízký nadměrnou plynatostí, nebo se objevuje často nucení na stolicí bez odchodu samotné stolice? Objevují se tyto obtíže bez nějaké zevní příčiny nebo vznikají v souvislosti s příjmem konkrétního typu jídla?
- Jestliže je stolice průjmovitá, snažte se zjistit, co váš blízký ten den neobvyklého jedl, zda nedošlo k nějakému emocionálnímu vypětí, sledujte, kolikrát za den se vyprázdnil. Pokud je stolice výrazně vodnatá, se změnou zbarvení (například nazelenalá) a průjem trvá více dní, je dobré kontaktovat lékaře.
- Kontrolujte, jak vypadá kůže v okolí konečníku a v tříslech především u méně pohyblivých či zcela nepohyblivých lidí. Všimněte si příznaků svědění, hledejte případná zarudnutí, vyrážky na kůži či přímé poškození kůže.



chání, především v okamžiku, kdy člověk musí odejít na delší dobu z domova (vyšetření u lékaře, nákup). Je nutné ovšem upozornit, že pokud léky nejsou užívány v předepsaných intervalech a dávkách, nedochází k žádoucímu účinku a lékař pak většinou přistoupí buď ke zvýšení stávající dávky léku, nebo předepsání jiného, silnějšího léku. A takto si sami zhoršujeme, často nevědomky, svůj zdravotní stav.

Čeho je dobré si všimnout

- Všimněte si, jak často váš blízký močí, pokud je to vhodné, zkontrolujte občas, jakou barvu má moč a zda neobsahuje žádné příměsi (barva moči by měla být jantarově žlutá, příměsi se mohou objevit například jako narůžovělá nebo může obsahovat nažloutlé či bělavé vločky).
- Ptejte se svého blízkého, zda při vyprazdňování nepocituje nepříjemné pocity či pocity, které dříve neregistroval (pálení nebo řezání). Může to být příznak zánětu močového měchýře. Pokud se tyto problémy objevují častěji, zkontrolujte, zda je byt dostatečně

častěji nepřevléká, zda nemá vyšší spotřebu spodního prádla. Ptejte se, zda musí chodit močit v noci, a pokud ano, kolikrát.

- Varovným znamením mohou být opakované noční pády vašeho pacienta. S velkou pravděpodobností musí častěji přerušit spánek, aby mohl navštívit toaletu, a to je pro něj stresující záležitost. Zaměřte se rovněž na jeho celkové naladění, zda není v poslední době unavený, spavý, podrážděný. Počítejte s tím, že pokud se jedná o introverta nebo více uzavřeného člověka, může odmítat o tomto intimním problému mluvit.
- Také léky mohou vyvolávat problémy s vyprazdňováním. Pokud užívá váš blízký diuretika, dochází po jejich užití ke stimulaci tvorby moči a častějšímu močení. Při užívání sedativ může naopak být váš blízký nadměrně spavý a může dojít k pomočení či pokálení. Mnohé léky způsobují zácpu, proto pečlivě čtěte příbalové letáky každého léku a případné nejasnosti konzultujte s lékařem.
- Zaměřte se na celkové množství tekutin, které váš blízký během dne přijme, všimněte si, zda se záměrně nevyhýbá pití. Kontrolujte, zda přijímá vhodné tekutiny, především neředěné džusy nebo větší množství černé kávy mohou být pro člověka s opakovanými záněty močových cest či onemocněním ledvin velkou zátěží.

Co je možné udělat

- Rozvoji inkontinence lze předcházet jednoduchou prevencí. Cviky zaměřující se na zpevnění dna pánevního jsou velmi efektivní a jednoduché. Jedinou podmínkou je začít se cvičením včas, protože u pokročilých stavů inkontinence již nepředstavují vhodnou formu řešení.
- Standardním kompenzačním prostředkem jsou vložné pleny, které jsou k dispozici ve všech lékárnách. Zde je možné vybrat si vhodnou pomůcku různé velikosti podle potřeby. Existují malé inkontinentní vložky, větší kalhotky nebo podložky vhodné pro méně pohyblivé osoby. Nahrazovat vložky určené pro inkontinenci vložkami menstruačními je nevhodné, protože nedochází k pohlcování zápachu moče.
- Při dlouhodobějším používání absorpčních plenkových kalhotek může dojít k opruzením, nejčastěji v tříslech, u silnějších lidí i v nadbřišku, abyste předešli tomuto problému, je nutné dbát na hygienickou péči a používat odpovídající kosmetiku (viz kapitola Hygienická péče). Pokud je to možné, zajistěte, aby váš blízký nepoužíval kalhotky celý den. Pokud se jedná o ležícího člověka, je vhodné střídání pleny s podložkami do lůžka, u ostatních osob používejte v průběhu dne vložné pleny v kombinaci s prodyšným spodním prádlem.
- U některých osob je možné chirurgické řešení inkontinence. Tuto variantu je nutno konzultovat s lékařem a především zvážit celkový stav pacienta.

Mgr. Alice Onderková

Pokračování v příštím čísle.

černé na bílém

Od roku 2010 se mění příspěvek na provoz motorového vozidla

Jedním z úspěšných opatření, která povedou ke snížení deficitu státního rozpočtu, je změna výše příspěvku na provoz motorového vozidla. Došlo k ní od 1. ledna 2010, a to na základě vyhlášky Ministerstva práce a sociálních věcí ČR č. 451/2009 Sb., která vyšla ve Sbírce zákonů.

Podle nového právního předpisu se příspěvek na provoz motorového vozidla od Nového roku snižuje. A to o **50 % u osob**, jejichž zdravotní stav odůvodňuje přiznání mimořádných výhod **II. stupně**, a o **20 % u osob**, jejichž zdravotní stav odůvodňuje přiznání mimořádných výhod **III. stupně**. Snížení se netýká rodičů dětí s onkologickým onemocněním.

Nově tak příspěvek na provoz motorového vozidla v roce 2010 je:

- 7 920 Kč pro občany, jejichž zdravotní postižení odůvodňuje přiznání mimořádných výhod III. stupně (3 360 Kč u jednotlivých vozidel)
- 3 000 Kč pro občany, jejichž zdravotní postižení odůvodňuje přiznání mimořádných výhod II. stupně (1 150 Kč u jednotlivých vozidel)
- 9 900 Kč pro rodiče dětí s uvedeným onkologickým onemocněním (4 200 Kč u jednotlivých vozidel).

Vyhláška MPSV současně **snižuje počet ujetých kilometrů, který zakládá nárok na zvýšení dávky**. V praxi to znamená zvýhodnění pro handicapované osoby, o vyšší dávku budou moci požádat, když ujedou méně. Konkrétně místo dřívějších 9 000 km **už po najetých 7 000 km**.

Ostatní podmínky pro přiznání a výši příspěvku na provoz motorového vozidla, který poskytují obecní úřady obcí s rozšířenou působností, se nemění. Pro úplnost: **od ledna do září 2009 bylo cca 219 tisíc lidí**, kteří pobírali příspěvek na provoz motorového vozidla.

Příspěvek na provoz motorového vozidla se poskytuje na kalendářní rok, a to vlastníku nebo provozovateli motorového vozidla:

- jehož zdravotní stav odůvodňuje přiznání mimořádných výhod II. nebo III. stupně (s výjimkou postižených úplnou nebo praktickou hluchotou), a který bude používat toto motorové vozidlo pro svou pravidelnou dopravu,
- který motorové vozidlo bude používat pro pravidelnou dopravu manžela (manželky), dítěte nebo jiné osoby blízké, jejichž zdravotní postižení odůvodňuje přiznání mimořádných výhod II. stupně (s výjimkou postižených úplnou nebo praktickou hluchotou), nebo III. stupně
- který je rodičem nezaopatřeného dítěte, které je léčeno na klinice fakultní nemocnice pro onemocnění zhoubným nádorem nebo hemoblastosou, a to v době nezbytného léčení akutní fáze onemocnění v tomto zdravotnickém zařízení. **ŠTĚPÁNKA FILIPOVÁ, MPSV**

Letáky MPSV provedou veřejnost změnami

Jak se změní nemocenské, peněžité pomoc v mateřství, ošetřovné a pojistné na sociální zabezpečení? Tyto a další informace přináší informační leták „Úsporný balíček – Změny v gesci Ministerstva práce a sociálních věcí ČR od ledna 2010“. Kromě tištěné podoby je k dispozici i ke stažení na webu ministerstva. Leták vydalo MPSV v nákladu 100 000 ks. Dostupný je zdarma na ministerstvu práce a sociálních věcí, pracovištích České správy sociálního zabezpečení, úřadech práce, Státním úřadu inspekce práce, Výzkumném ústavu bezpečnosti práce i v Ústavu pro mezinárodněprávní ochranu dětí.

Podstatou úsporného balíčku je snížení výdajů a zvýšení příjmů státního rozpočtu. Tak, aby se Česká republika co nejméně zadlužovala. Řada opatření se týká **nemocenského pojištění**. S účinností **od 1. ledna 2010 se snižuje** na úroveň, kterou stanovuje úsporný balíček. Od 1. ledna 2011 se zase přepočítají na vyšší platnou před úsporným balíčkem.

Ve stejném nákladu a za stejnou cenu jako informace k úspornému balíčku vyšel také leták „**Invalidiní důchody – Změny v posuzování invalidity od 1. ledna 2010**“. I ten je určený pro širokou veřejnost, která si ho může zdarma vzít na všech dříve uvedených pracovištích. Leták informuje o **zásadní změně v invalidních důchodech**, kdy od nového roku jsou místo částečných a plných invalidních důchodů invalidní důchody ve třech dávkových stupních. Smyslem tzv. třístupňové invalidity je cílenější směřování invalidních důchodů podle jednotlivých stupňů poklesu pracovní schopnosti.

V souvislosti s novou právní úpravou od ledna 2010 **nedochází k odnětí ani ke změně výše** dosavadních plných a částečných invalidních důchodů. **Změní se pouze označení**, a to následujícím způsobem:

- plný invalidní důchod, na který vznikl nárok před 1. lednem 2010, ve výši, v jaké náležel k 31. prosinci 2009, se od 1. ledna 2010 považuje za invalidní důchod pro invaliditu třetího stupně,
- částečný invalidní důchod, na který vznikl nárok před 1. lednem 2010, se ve výši, v jaké náležel k 31. prosinci 2009, považuje od 1. ledna 2010 za invalidní důchod pro invaliditu druhého stupně, byl-li důvodem částečné invalidity pokles schopnosti soustavné výdělečné činnosti nejméně o 50 %, - za invalidní důchod pro invaliditu prvního stupně se považují ostatní částečné invalidní důchody, které nejsou v předchozím bodě.

Více informací lze najít v samotných letácích na adrese <http://www.mpsv.cz/cs/6801>.

ŠTĚPÁNKA FILIPOVÁ,
vedoucí oddělení styků s veřejností MPSV

Pomoc v hmotné nouzi

Systém pomoci

- Upravuje zákon č. 111/2006 Sb., o pomoci v hmotné nouzi, ve znění pozdějších předpisů.
- Je moderní formou pomoci osobám s nedostatečnými příjmy, motivující tyto osoby k aktivní snaze zajistit si prostředky k uspokojení životních potřeb. Je jedním z opatření, kterými Česká republika bojuje proti sociálnímu vyloučení.
- Vychází z principu, že každá osoba, která pracuje, se musí mít lépe než ta, která nepracuje, popřípadě se práci vyhýbá.

Zákon o pomoci

- Vymezuje sedm situací spojených s nedostatečným zabezpečením základní obživy, bydlení a mimořádnými událostmi.
- Napomáhá řešení některých nárazových životních situací. Stanovuje, že každá osoba má nárok na poskytnutí základních informací, které vedou nejenom k řešení její současné situace, ale i k předcházení vzniku hmotné nouze. Nedílnou součástí pomoci v hmotné nouzi je sociální práce s klienty.

Osoba v hmotné nouzi

- Jde v zásadě o stav, kdy osoba či rodina nemá dostatečné příjmy a její celkové sociální a majetkové poměry neumožňují uspokojení základních životních potřeb na úrovni ještě přijatelné pro společnost. Současně si tyto příjmy nemůže z objektivních důvodů zvýšit (vlastní práci, uplatněním nároků a pohledávek, prodejem nebo využitím majetku) a vyřešit tak svoji nelehkou situaci vlastním přičiněním.

V hmotné nouzi není osoba,

- která prokazatelně neprojevuje snahu zvýšit si příjem vlastním přičiněním,
- která není v pracovním nebo obdobném vztahu, nevykonává samostatnou výdělečnou činnost a není vedena v evidenci uchazečů o zaměstnání,
- která je vedena v evidenci uchazečů o zaměstnání a bez vážných důvodů odmítla vykonávat krátkodobé zaměstnání nebo účastnit se v cíleném programu k řešení zaměstnání,
- které nevznikl nárok na nemocenské nebo jí náleží ve snížené výši, a to z důvodu, že si přivodila pracovní neschopnost úmyslně,
- která je osobou samostatně výdělečně činnou a její příjem po odečtení přiměřených nákladů na bydlení nedosahuje částky živobytí proto, že se nepřihlásila k nemocenskému pojištění,
- které za neplnění povinností zákonného zástupce dítěte spojených s řádným plněním povinné školní docházky byla uložena sankce,
- která nastoupila výkon trestu odnětí svobody, byla vzata do vazby (tato skutečnost trvala po celý kalendářní měsíc),
- které se poskytují pobytové sociální služby v domově pro osoby se zdravotním postižením, domově pro seniory, domově se zvláštním režimem nebo v chráněném bydlení, zdravotnickém zařízení ústavní péče déle než tři měsíce, ústavní péče v psychiatrické léčebně nebo v léčebně pro dlouhodobě nemocné déle než tři měsíce.

Veřejná služba

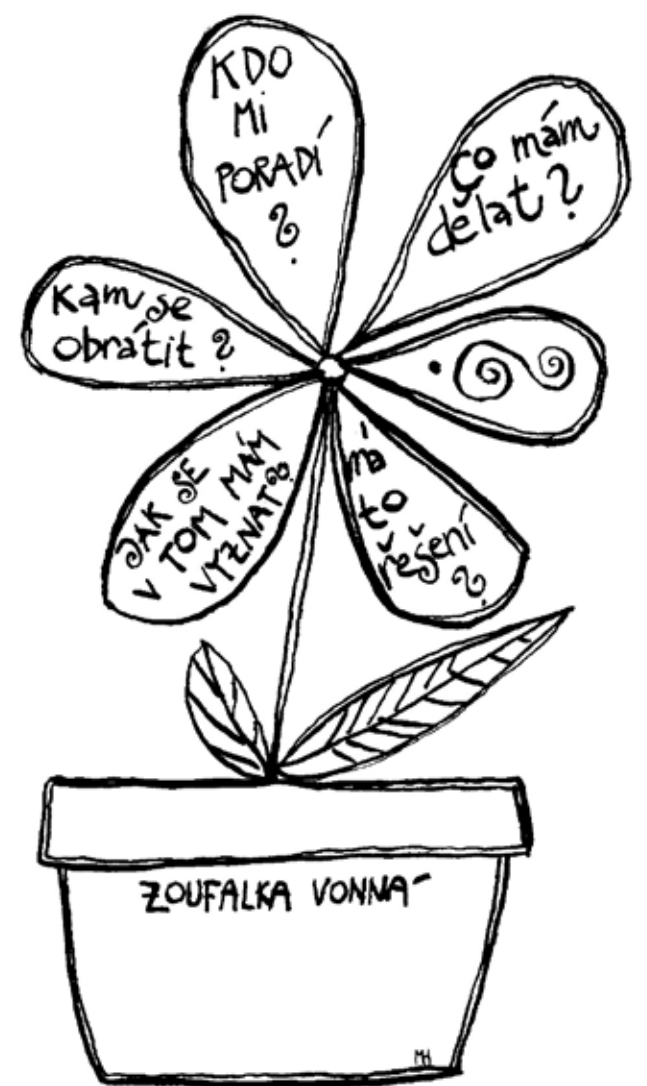
- Veřejná služba doplňuje vedle veřejně prospěšných prací, krátkodobého zaměstnání a dobrovolnické služby možnosti zachování pracovních dovedností u osob dlouhodobě setrvalých ve stavu hmotné nouze. Veřejnou službu může zřizovat obec. Pokud obec veřejnou službu bude organizovat, lze na základě písemné smlouvy mezi obcí a osobou v hmotné nouzi zabezpečovat pomoc v záležitostech, které jsou konány ve prospěch obce a jejích občanů.

Dávky a jejich výplata

- Dávkami, kterými se řeší pomoc v hmotné nouzi, jsou:
 1. příspěvek na živobytí
 2. doplatek na bydlení
 3. mimořádná okamžitá pomoc
- O dávkách pomoci v hmotné nouzi rozhodují a vyplácejí je pověřené obecní úřady.

Příspěvek na živobytí

- Je základní dávkou pomoci v hmotné nouzi, která pomáhá osobě či rodině při nedostatečném příjmu.
- Nárok na příspěvek na živobytí vzniká osobě či rodině, pokud po odečtení přiměřených nákladů na bydlení nedosahuje příjem této osoby či rodiny částky živobytí.
- Částka živobytí je stanovena pro každou osobu individuálně, a to na základě hodnocení její snahy a možností. Pro stanovení živobytí rodiny se jednotlivé částky živobytí osob sčítají. Částka živobytí se odvíjí od částek životního a existenčního minima.
- Částka živobytí u osoby, která dluží na výživném pro nezletilé dítě částku vyšší než trojnásobek stanovené měsíční splátky nebo která nepředloží na výzvu individuální akční plán vypracovaný úřadem práce, činí částku existenčního minima.
- Částka živobytí u osoby, která pobírá příspěvek na živobytí déle než šest měsíců, činí částku existenčního minima. Toto neplatí u osoby, u které se nezkoumá možnost zvýšit si příjem vlastní prací, osoby pobírající podporu v nezaměstnanosti nebo podporu při rekvalifikaci, osoby, která má příjem z výdělečné činnosti a osoby, která vykonává veřejnou službu v rozsahu alespoň 20 hodin v kalendářním měsíci.
- Je specifikována a rozšířena forma vyplácení příspěvku na živobytí, a to prostřednictvím poukázky a elektronického platebního prostředku.



- Výše příspěvku na živobytí se stanovuje jako rozdíl mezi živobytím osoby či rodiny a jejich příjmem, od kterého se odečtou přiměřené náklady na bydlení. (Přiměřené náklady na bydlení jsou náklady na bydlení, maximálně však do výše 30 %, v Praze 35 %, příjmu osoby či rodiny).

Doplatek na bydlení

- Druhá dávka pomoci v hmotné nouzi řeší nedostatek příjmu k uhrazení nákladů na bydlení tam, kde nestačí vlastní příjmy osoby či rodiny včetně příspěvku na bydlení ze systému státní sociální podpory.
- Dávka je poskytována nájemci nebo vlastníku bytu, který má nárok na příspěvek na živobytí a na příspěvek na bydlení.
- Zákon umožňuje poskytnout doplatek na bydlení i ve výjimečných případech, kdy žadatel nemá nárok na příspěvek na živobytí, případně i žadatel, který nemá nárok na příspěvek na bydlení, protože využívá jinou než nájemní formu bydlení.
- Výše doplatku na bydlení je stanovena tak, aby po zaplacení odůvodněných nákladů na bydlení (tj. nájmu, služeb s bydlením spojených a nákladů za dodávky energií) zůstala osobě či rodině částka živobytí.

Mimořádná okamžitá pomoc

Je poskytována osobám, které se ocitnou v situacích, které je nutno bezodkladně řešit. Zákon stanoví pět takových situací:

1. Nejsou plněny podmínky hmotné nouze, ale v případě neposkytnutí pomoci osobě hrozí vážná újma na zdraví. Dávku lze poskytnout v částce, která doplní příjem osoby do výše existenčního minima (v případě nezaopatřeného dítěte do životního minima).
2. Postižení vážnou mimořádnou událostí (živelní pohroma, větrná pohroma, ekologická havárie, požár apod.) Dávku lze poskytnout až do výše 15násobku částky životního minima jednotlivce.
3. Nedostatek prostředků k úhradě jednorázového výdaje spojeného např. se zaplacením poplatku za vystavení duplikátů osobních dokladů nebo v případě ztráty peněžních prostředků. Dávku lze poskytnout až do výše tohoto jednorázového výdaje.
4. Nedostatek prostředků k úhradě opravě předmětů dlouhodobé potřeby nebo k uhrazení odůvodněných nákladů vznikajících v souvislosti se vzděláním nebo se zájmovou činností nezaopatřených dětí. Dávku lze poskytnout až do výše těchto výdajů, maximálně však v průběhu kalendářního roku do výše 10násobku částky životního minima jednotlivce.
5. Ohrožení sociálním vyloučením. Jde např. o situace osob vracejících se z vězení, z dětského domova a z pěstounské péče po dosažení zletilosti nebo po ukončení léčby chorobných závislostí. Dávku lze poskytnout až do výše 1000 Kč. V průběhu roku může být poskytnuta opakovaně, součet však nesmí překročit čtyřnásobek částky životního minima jednotlivce.

Řízení o přiznání dávky

- Řízení o přiznání dávek je zahájeno na základě podání žádosti na předepsaném tiskopisu, který je k dispozici na pověřených obecních úřadech nebo ho lze nalézt na internetových stránkách <http://portal.mpsv.cz/>.
- Žádosti o dávky pomoci v hmotné nouzi se podávají na sociálních odborech pověřených obecních úřadů podle místa trvalého pobytu občana.
- V rámci řízení se posuzuje, zda je osoba či rodina skutečně v hmotné nouzi a zda splňuje podmínky nároku na příslušnou dávku. V konečné fázi se pak stanovuje výše dávky. Jednotný postup na celém území České republiky zabezpečuje jednotný informační systém a aplikační program.

Upozornění

Uvedené informace jsou pouze zjednodušené a orientační. Úplné podmínky pro přiznání dávek pomoci v hmotné nouzi jsou uvedeny v právním předpise nebo je na základě podrobnějších znalostí o konkrétní situaci vysvětlí pracovníci pověřených obecních úřadů. www.mpsv.cz

Charta práv tělesně postižených občanů

Charta práv tělesně postižených vychází z Prohlášení lidských a občanských práv, Všeobecného prohlášení o lidských právech, Evropské konvence o lidských právech a Všeobecného zákona o lidských právech, vydaného v Paříži v roce 1975.

V souladu s těmito dokumenty má každá tělesně postižená osoba stejná práva a povinnosti jako kdokoliv jiný. Je tedy potřebné podporovat každou ekonomickou a sociální politiku, která k právům a povinnostem postižených osob přihlíží.

Tělesné postižení vede k omezení pohybové aktivity a taková osoba se stává ve zvýšené míře závislou na okolním prostředí, na svých blízkých i na celé společnosti. Je proto povinností společnosti napomáhat integraci těchto našich spoluobčanů do normálního života.

Postižení mají plné právo na samostatný a nezávislý způsob života, jaký si zvolí. Mají právo začlenit se do společenského života, mají právo na splnění svých přání a tužeb. Těm, kteří chtějí žít v domech s pečovatelskou službou, má být umožněno vybrat si kvalitní domov, kde by byla plně respektována jejich osobnost. Tělesně postižení mohou využívat i soukromé byty a společnost jim musí dát příležitost je přizpůsobit pro pohodlný, nezávislý a bezpečný život.

Odpovědné osoby, které rozhodují o výstavbě domu a bytu, stejně jako o výstavbě veřejných komunikací mají za povinnost vytvářet co nejpříznivější podmínky pro seberealizaci, bezpečnost a sebevědomí postižených osob.

článek 1

Způsob života: Každá tělesně postižená osoba má právo na nezávislý výběr způsobu života a na místa, kde chce žít.

článek 2

Rodina a okolí: Jako každá lidská bytost chce milovat a být milována. Má plné právo založit vlastní rodinu, rozvíjet ji a zachovávat a působit na rozvoj rodinných a přátelských vztahů.

článek 3

Právo na kvalitní a kvalifikovanou pomoc: Každá tělesně postižená osoba má právo na kvalitní a kvalifikovanou pomoc. Přátelský vztah mezi osobou, která pomoc poskytuje, a osobou, která ji přijímá, musí být založen na vzájemném respektu, důvěře a úctě.

článek 4

Právo na lékařskou péči: Postižená osoba má právo na výběr lékaře, který má pečovat o její zdraví. Má právo na pravidelnou informaci o osobní zdravotní situaci a podílet se na všech rozhodnutích o sobě.

článek 5

Bydlení a okolí: Postižená osoba má plné právo sama se rozhodnout, žít a bydlet v místě, odpovídajícím jejím požadavkům a potřebám.

článek 6

Právo na technickou pomoc: Tělesně postižená osoba má právo na úplné financování technického vybavení a pomoci nutné pro nezávislý život.

článek 7

Účast na společenském životě: Tělesně postiženým osobám musí být umožněna komunikace, pohyb a přístup ke společnosti, vzdělání, úřadům, ekonomickým a profesním aktivitám i k aktivitám ve volném čase a ve sportu.

článek 8

Každá tělesně postižená osoba má právo na dostatečný příjem pro zajištění svého pohodlí a spokojeného života.

Závěr

Tělesně postižené osoby, asociace, sdružení a svazy by měly sjednotit své úsilí pro zlepšení vzájemného poznávání a pro to, aby se lépe dohodly na zajištění svých základních lidských práv, jimiž jsou

- právo být odlišný
- právo na důstojný a odpovídající způsob života
- právo na integraci do společnosti
- právo na svůj názor a seberealizaci
- právo na rovnoprávné občanství a na nezávislý výběr způsobu života a místa, kde chce žít.

Chartu práv a povinností tělesně postižených vydala francouzská Organizace tělesně postižených (Association des Paralyses de France – APF). Překlad Luboš Chaloupka.

Kalendář

Uzávěrka soutěže Internet a můj handicap

Šestý ročník literární soutěže Internet a můj handicap vyhlásila sdružení BMI, AISO a Křižovatka.cz. V předešlých pěti ročnících byla soutěž zaměřena jen na internet, nyní zůstává sice její tradiční název, ale tematicky se rozšiřuje o to, jak pomáhá lidem se zdravotním postižením také telefon. Tomu odpovídá i první cena – mobilní telefon s dvouletým bezplatným připojením k internetu.

Výsledky soutěže budou oznámeny 13. března 2010 v Kongresovém centru Praha.

Soutěžní práce může mít rozsah maximálně 600 slov. Autoři by v ní měli vyjádřit na základě vlastní zkušenosti, jak jim internet nebo telefon pomáhá vypořádat se s postižením. Soutěžní práci opatřenou poštovní i elektronickou adresou je třeba poslat v elektronické podobě nejpozději do 14. února 2010 na adresu info@helpnet.cz

Burza práce

ZAMĚSTNÁNÍ HLEDÁ

Pletení copánků. Telefon 608 606 840. Kdykoli za málo peněz upletu kdekoli copánky.

Hledám brigádu v okolí Kyjova, okr. Hodonín. Mohu pracovat 4–5 hod. denně. Pomocné práce, kuchyň, manuální práce, hlídání dětí, výpomoc se seniory. Mám 11letou praxi jako prodavačka potravin a již 10 let se starám o nemocnou maminku. Auto mám – jsem aktivní řidič, základy obsluhy PC zvládám. Jsem vyučena kuchařka-servírka. Bude mi 31 let. E-mail: lada.koz@seznam.cz, telefon: 511 134 237.

ZAMĚSTNÁNÍ NABÍZÍ

Úředníci cestovních kanceláří. Břeclav. Nabídka Tvarbetu. Kontakt Věra Zbořilová 518 321 137. Jde o jednosměrný provoz, plný pracovní úvazek na prodeji zájezdů. Podmínka: maturita. Mzda: od 12 000.

Fyzioterapeuti. Přijme je Fakultní nemocnice v Brně-Bohunicích. Hlásit se u paní Janů na telefonu 532 233 442, e-mail: janud@fnbrno.cz, nástup možný ihned. Pro mimobrněnské zájemce je možnost ubytování. Výše minimálního platu bez příplatků 13 570 korun.

Pečujete o své blízké?

Cyklus Pečuj doma od března v Brně...

Občanské sdružení Moravskoslezský kruh pořádá cyklus odpoledních kurzů Pečuj doma, určený laickým pečujícím z rodin. Začíná čtyřmi podpůrnými setkáními s psychologem a psychiatrem pokračuje čtyřmi semináři, umožňujícími osvojit si nové informace a dovednosti.

Cyklus je financován z prostředků Evropského sociálního fondu prostřednictvím Operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost a státního rozpočtu ČR, pro účastníky je zdarma. Kapacita je omezená.

TERMÍNY A TÉMATA

Škola životního odpoledne (pátky 13–17 hod, 5 vyuč. hodin). Skupina svépomocného charakteru určená zejména pečujícím vyš-

šího středního věku. Smyslem je rozpoznat své možnosti v péči a práci, získat vhled do nové situace, sdílet náročné momenty péče. 5. 3., 12. 3., 19. 3., 26. 3. Jednotlivé části jsou vzájemně provázány.

Koná se v Brně-Žabovřeskách na Poznaňské 10 v Rubinku (100 m od KD Rubín, MHD: trolejbusy 29, 34, 36 – zast. Makovského nám., autobusy 67, 84, 44 a trolejbus 30 – zast. Přívrat).

Semináře Pečuj doma (pátky 13–17 hod, 5 vyuč. hodin)

9. 4. Domácí rodinná péče • 16. 4. Ošetřovatelská abeceda • 23. 4. Umění doprovázet • 30. 4. Paragrafy v domácí péči
Koná se v Knihovně Jiřího Mahena v Brně na Kobližné 4 (v přednáškovém sále v 5. podlaží, 23. dubna ve 3. podlaží v hudebním salonku).

Závazná přihláška na cyklus Pečuj doma v BRNĚ

5. 3. 12. 3. 19. 3. 26. 3. 9. 4. 16. 4. 23. 4. 30. 4.

(Prosím označte, kterých kurzů se zúčastníte. Školu životního odpoledne doporučujeme absolvovat celou.)

Jméno, příjmení, titul:

Adresa bydliště:

Telefon, e-mail:

Datum narození: Datum, podpis:

Svým podpisem vyjadřujete souhlas se sběrem, uchováním a zpracováním vašich osobních údajů realizátorem projektu Pečuj doma. Údaje se uchovávají pro případ kontroly ze strany poskytovatele dotace a nebudou poskytnuty třetím osobám.

Přihlášku prosím posílejte na adresu: Moravskoslezský kruh, Nerudova 7, 602 00 Brno. **V elektronické podobě** se můžete přihlašovat na info@pecujdoma.cz, **telefonicky** na 549 213 412 nebo 549 213 411. Více informací o projektu Pečuj doma na www.pecujdoma.cz.

...a také ve Znojmě

Občanské sdružení Moravskoslezský kruh pořádá cyklus odpoledních kurzů Pečuj doma, určený laickým pečujícím z rodin. Začíná čtyřmi podpůrnými setkáními s psychologem a psychiatrem.

Cyklus je financován z prostředků Evropského sociálního fondu prostřednictvím Operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost a státního rozpočtu ČR, pro účastníky je zdarma. Kapacita je omezená. *Kurzy se konají v konferenčním sálu Městské knihovny Znojmo, Zámečnická 9.*

Semináře Pečuj doma (středy 13–17 hod, 5 vyuč. hodin)

10. 3. Domácí rodinná péče • 17. 3. Ošetřovatelská abeceda (14–18 hod.) • 24. 3. Umění doprovázet • 31. 3. Paragrafy v domácí péči

Škola životního odpoledne (středy 13–17 hod, 5 vyuč. hodin).

Skupina svépomocného charakteru určená zejména pečujícím vyššího středního věku. Smyslem je rozpoznat své možnosti v péči a práci, získat vhled do nové situace, sdílet náročné momenty péče.

7. 4., 14. 4., 21. 4. a 28. 4. Jednotlivé části jsou vzájemně provázány.

Závazná přihláška na cyklus Pečuj doma ve Znojmě

10. 3. 17. 3. 24. 3. 31. 3. 7. 4. 14. 4. 21. 4. 28. 4.

(Prosím označte, kterých kurzů se zúčastníte. Školu životního odpoledne doporučujeme absolvovat celou.)

Jméno, příjmení, titul:

Adresa bydliště:

Telefon, e-mail:

Datum narození: Datum, podpis:

Svým podpisem vyjadřujete souhlas se sběrem, uchováním a zpracováním vašich osobních údajů realizátorem projektu Pečuj doma. Údaje se uchovávají pro případ kontroly ze strany poskytovatele dotace a nebudou poskytnuty třetím osobám.

Přihlášku prosím posílejte na adresu: Moravskoslezský kruh, Nerudova 7, 602 00 Brno. **V elektronické podobě** se můžete přihlašovat na info@pecujdoma.cz, **telefonicky** na 549 213 412 nebo 549 213 411. Více informací o projektu Pečuj doma na www.pecujdoma.cz.

Databáze produktů ESF

Na 350 produktů obsahuje nová internetová databáze <http://esfdb.esfcr.cz/> Evropského sociálního fondu (ESF). Firmy, neziskové organizace i další návštěvníci si z tohoto webového portálu mohou zdarma stáhnout vzdělávací programy, manuály, studijní podklady, školicí dokumenty či videa, které vznikly díky projektům ESF v České republice (ČR) a v zahraničí. Týkají se zaměstnanosti, rozvoje lidských zdrojů a sociální integrace v ČR.

Pro život bez bariér

Pěkný nástěnný kalendář „Český fotbal pro život bez bariér 2010“ vydala agentura Antipol pro Ligu za práva vozíčkářů. Ještě stále je k dostání. Zakoupením kalendáře přispějete na pomoc sportovcům se zdravotním postižením. Více na www.ligavozic.cz

V padesáti nekončíme

Občanské sdružení Ženy50 působí od roku 2006 v Brně. V jeho prostorách na Anenské 10 probíhají například počítačové kurzy pro začátečnice, mírně pokročilé a kurzy práce v grafickém editoru. „Ženy, případně i muži, ve věku 50+ se zde schází v pětičlenném kolektivu, který zaslouží do práce s výpočetní technikou dvě lektorky, rovněž v daném věku. Odpadá věková bariéra, panuje uvolněná nálada, není třeba se za nevědomost stydět, látka je dostatečně prověřována. Tempo výuky je v každém kurzu jiné, vždy je přizpůsobeno účastníkům. V kurzech zaměřených na grafiku pracujeme s digitálními fotografiemi, vytváříme koláže, přání k Novému roku, narozeninám, svátku,“ říká předsedkyně sdružení ing. Jana Jarušková. „Každý čtvrtek od 17.30 do 19.30 se konají přednášky. V období do května se zaměříme na zdravý životní styl, dozvíme se něco o komunikaci, asertivitě, psychice zralého věku i pozitivním myšlení. Mnohé ženy jistě překvapí přednášky ohledně úlohy peněz v našem životě. Nejedná se o klasické finanční poradenství. Na peníze se podíváme z naprosto jiného zorného úhlu – jako na partnera. Nebude chybět ani beseda zaměřená na práva spotřebitelů. Přípraven je trénink paměti a zážitkové aktivity. Sdružení chystá i víkendové jednodenní semináře. Již tradičně to bude sebezpoznavací seminář Sebevědomá žena. Nezapomínáme ani na činnosti prospěšné našemu tělu. Intenzivní tříměsíční kurzy zdravotní sestavy Tchaj-ti styl Jang a víkendové zdravotní cvičení zaměřené na pohybový aparát. A nechybí sobotní i celovíkendové akce spojené s chůzí, včetně lekci Nordic Walkingu.“ Sdružení také vyhlásilo druhý ročník fotosoutěže Úhel pohledu. Objektem, na který se má zaměřit pozornost soutěžících, je žena ve věku 50+. Uzávěrka fotosoutěže je 31. března 2010. Autoři vítězných fotografií se mohou těšit na pěkné ceny. Bližší informace o všech aktivitách sdružení naleznete na webových stránkách www.zeny50.cz.

PEČUJ DOMA

Vydává Moravskoslezský kruh, o. s. s podporou Evropského sociálního fondu
Redakce: Antonín Hošťálek, hostalek@pecujdoma.cz
 Blanka Švábová, svabova@pecujdoma.cz
Adresa redakce: Nerudova 7, 602 00 Brno, telefon 549 213 411, 549 213 412,
Kresby: Martina Holcová
Grafická úprava: Jakub Kolář
Sazba: Robert Šváb
Tisk: Arch Brno
Distribuce: BM marketing Brno.
 Registrováno u MK ČR pod č. E 18957
 Číslo 1/2010 vychází 1. února 2010.
 Objednávky zpravodaje zasílejte na adresu redakce.
 Zdarma.

Ohlasy



K rozhovoru s Karlem Nečasem v posledním čísle Pečuj doma mohu přispět něčím z vlastní zkušenosti. Začnu tím, že i v České republice vyrůstají zcela jiná zařízení než obvyklé státní Domovy pro seniory. Mám dost zkušeností z rodinné situace, takže jsem přemýšlel, jak se sám v již ne tak daleké budoucnosti státním zařízením vyhnout. Chtěli jsme také s přítelkyní žít spolu a neměli jsme vhodný byt. Tu jsem se seznámil s nabídkou soukromého zařízení pro seniory GrandResidence, s. r. o., jež byla na podzim 2008 otevřena v Modřicích u Brna.

Život v české Grand rezidenci

Nabídka vypadala skvěle. Krásné zařízení vybavené wellness a fitness, nádherně vybavené byty a společné prostory. Poslání tohoto zařízení nám bylo prezentováno jako bydlení pro mladší, samostatné seniory, kteří si přirozeně a nenásilně přivyknou na residenční pobyt a s postupem doby, až budou potřebovat pomoc a ošetření, bude se jim potřebné péče dostávat. Bydlení je poskytováno formou běžné nájemní smlouvy na dobu neurčitou, tedy jako nájemní bydlení kdekoliv jinde. Nájemné bylo stanoveno vysoké, ale po přečtení všeho, co je v nájmu započteno, jsem usoudil, že to má smysl.

Život v GrandResidenci jsem popisoval formou blogu, takového internetového deníčku. Kdo si ho trochu přečte, leccos pochopí. Já jsem takovou zkušenost k dispozici neměl, soukromých zařízení tohoto typu zatím není mnoho, spíše jde o první vlašťovky. Adresa je zde: <http://grandresidence.blogspot.com/>

Adresa instituce s oficiálními informacemi je zde: <http://www.grandresidence.cz/>
 Podotýkám, že prostředí GrandResidence je skutečně krásné, bydlení příjemné, nadstandardní, možnost pohody a terapie ve fitness, wellness a klubovně, byli jsme zpočátku velmi spokojeni.

Podmínky, které jsem na počátku podepsal, se však postupně do roka změnilly. A právě v tom byl kámen úrazu. Podepíšete smlouvu a pak zjistíte u-

te, že je zde snaha ji změnit, natvrdo vás postavit před hotovou věc. Nebudu popisovat detaily, které jsou v blogu. Ztratil jsem důvěru a nebyl jsem ochoten přistoupit na brutální zdražení bydlení. Považuji to za nemorální. I kdyby byla potřeba změny, kdyby se došlo na to, že provoz je dražší, než se přepočítávalo, nemělo se to dít pokoutním způsobem, nátlakem na jednotlivce, demagogickou argumentací... Provozovatelé zařízení měli



jednat ohleduplněji a přímo, hledat řešení pro jednotlivé nájemníky. Jsem však přesvědčen, že to byl od počátku záměr. Zpočátku si nebyli jisti zájmem, nebyli si jisti ani provozem, přesto či proto dávali výhodnější podmínky a slibovali.

Jakmile byl klientů dostatek, jednali bez okolků, aby dosáhli změny ve svůj prospěch bez ohledu na klienty. Mohl bych psát i o dalším rozčarování, ale skutečně to čtenář najde spíše v blogu. Jen bych poznamenal, že když platíte vysoký nájem, čekáte, že dostanete to, co máte písemně dáno. Ale najednou vidíte, že to nejde. Máte pocit, že dělájí schválnosti, neodpovídají na dotazy či podněty. Elán se vytrácí, až zcela vychladnete.

Podobných zařízení bude přibývat, seniory se ukazují jako velká skupina obyvatel hodná pozornosti podnikatelů. Na základě blogu mne kontaktovala zástupkyně firmy, která podobné zařízení plánuje v Praze. Zajímá ji neoficiální pohled na život v GrandResidenci. Doufám jen, že se ve svém projektu vyhnou situaci, jaká nastala v Modřicích. Takové podnikání by snad mělo být pod kontrolou úřadů. Není přece možné, aby docházelo k manipulaci se staršími lidmi. Víím, že v GrandResidenci byli nespokojeni mnozí klienti, ale lidé nad osmdesát let už nemají tolik sil, vůle ani takovou životní perspektivu, aby se opět po roce odhodlali k závažné změně. Někteří odešli, někteří se nechali ovlivnit, a přistoupili na hru manažerek.

Každému zájemci o podobné bydlení bych doporučil předem podrobně pročíst nájemní smlouvu, zvážit všechny detaily, zejména pokud jde o podrobnosti plateb a způsobů vyúčtování. Určitě se poradit s právníkem. **Z. S. KREJČÍ**

Umírání mého otce

Podle Charty práv umírajících, odst. 9c), otištěné v Pečuj doma, mají členské státy Rady Evropy zachovat předpis zakazující úmyslné usmrcení nevyčísleně nemocných a umírajících.

Předpis je předpis. Jaká je praxe? Citím povinnost promluvit na toto téma. Vede mne k tomu moje konkrétní zkušenost.

Můj otec byl do nemocnice odvezen s tříštivým krvácením do mozku. Když ho tam dostali z nehoršího, zjistili, že je totálně ochrnutý. Mohli ho jen krmít žaludeční sondou. Až na malé náznaky nijak nereagoval. Tehdy si mne zavolal ošetřující lékař, a jestli jsem dobře rozuměl, říkal mi něco o tom, že teď budou otce postupně odpojovat od přístrojů, až nakonec zemře. V podstatě se myslím ptal, zda s tím souhlasím. Řekl jsem, že to nechám na něm, na odborníkovi. Ten musí vědět, kdy se pacient dostane do stavu neslučujícího se s životem a kdy je veškerá péče marná. Výsledkem ovšem, jak jsem předpokládal, bylo, že od „veškeré péče“ skutečně postupně ustupovali. Z intenzivní péče otce přeložili na normální pokoj a potom do jiné nemocnice, která má pověst čekárny na smrt.

Je otázkou, proč můj otec nakonec zemřel: zda proto, že mu nebyla poskytnuta dostatečná péče, či proto, že do terminálního stadia dospěl v důsledku svého zdravotního stavu. Nevím to a dodnes nevím, co jsem měl udělat, aby otec nezemřel třeba vyhladověním. A nemohu se zbavit pocitu, že jsem otcovu smrt zavínil.

Jsem přesvědčen, že si otec svůj stav uvědomoval. Při jedné návštěvě jsem si totiž všiml, že má pravou ruku přivázanou k pelesti. Zřejmě si chtěl vytáhnout trubičku, aby nebyl na obtíž.

Proč o tom všem vyprávím? Abych upozornil na nebezpečí nucené, automatické, praktikované, ať už z jakéhokoliv důvodu zavedené eutanazie.

JAN DRÁPELA

Doba se mění a my s ní

Zaujaly mne příspěvky v rubrice Rodina včera, dnes a zítra. Vybavilo se mi, že když jsem byla ve věku své vnučky, mi rodiče přibrali do naší rodiny starou a nemocnou babičku. Nebylo to pro ně nic snadného, protože své bolesti dost často kompenzovala nepříjemným chováním. Přesto si nevzpomínám, že by jí to opláceli stejnou nevlidností. V tomto směru jsem obdivovala zejména tátu, protože to nebyla jeho maminka. Asi měl mou mámu moc rád. A ta? Vidím ji dodnes před sebou, jak babičku koupe a pak ji rozčesává a zaplétá dlouhé šedé vlasy... Už se nikdy nedovím, jaké ona sama měla přítomné pocity. Jestli byly stejně rozpačité a bojácné jako ty mé, když já jsem pak jednoho

dne byla v jejím věku a ona se stala starou paní, které už bylo třeba pomáhat víc a jinak než dřív... Obávám se ale, že ona to se svou mámou uměla líp než já. Možná proto, že byla lékařka, možná i proto, že byla nucena vyrůstat samostatněji než já... Každopádně mě dnes, když jsem sama babička, mrzí každé opomenutí, každá chyba, kterou jsem snad tehdy udělala, protože se už dívám na svět tehdejšíma očima své mámy. A přemýšlím o své dceři. Ještě je snad čas, ale... Bude jednou jako její babička nebo mamka? A nebo ještě třeba úplně jiná? Trošku se někdy bojím, že dnešní doba se svými podivnými prioritami jí to rozhodování zrovna moc neusnadní... **H. Š.**

Objednávka zpravodaje Pečuj doma

Objednejte si bezplatné zasilání zpravodaje. Zpravodaj vychází čtvrtletně.

Jméno, příjmení, titul

Adresa

Telefon, e-mail:

Datum narození Podpis

Zpravodaj Pečuj doma: tištěný elektronický

Upozornění: Vzhledem k zaměření projektu budou u tištěného zpravodaje upřednostňováni zájemci z Jihomoravského kraje.

Svým podpisem vyjadřujete souhlas se sběrem, uchováním a zpracováním vašich osobních údajů realizátorem projektu Pečuj doma. Údaje se uchovávají pro případ kontroly ze strany poskytovatele dotace a nebudou poskytnuty třetím osobám.

Příhlášku prosím posílejte na adresu: Moravskoslezský kruh, Nerudova 7, 602 00 Brno. V elektronické podobě se můžete přihlašovat e-mailem svabova@pecujdoma.cz, na internetu www.pecujdoma.cz při registraci nebo telefonicky na 549 213 412 nebo 549 213 411.