

Pečuj doma

Rozhovor
s Jarmilou Čechovskou
**Na pět minut
s pečovatelkou roku**
Strana 2

Základní praktické
zkušenosti a informace
**Rady ošetřovatelské:
denní běžné činnosti**
Strana 3

Máte doma
nepotřebnou
zdravotní pomůcku?



Všichni, co se pohybujeme kolem neziskového sektoru a zvláště občanských iniciativ, které pomáhají handicapovaným lidem, ať

již dětem nebo starým, s vděčností vzpomínáme na profesora Zdeňka Matějčka.

Já navíc měla to štěstí, že jsem ho znala nejen z Thomayerovy nemocnice, kde léta pracoval na dětské psychiatrii, ale mnoho let z práce v Nadaci Charty 77 – Konto Bariéry. Tam jsme po léta společně s dalšími rozhodovali, zda a kolik finančních prostředků dáme těm, kteří o pomoc žádají. Konkrétní lidé, bez předložení nějakého projektu, žádali o finanční pomoc či přidělení pro ně významné zdravotní pomůcky. Doložili, co se jim nebo jejich dětem stalo, co jim bylo doporučeno lékařem, zdůvodnili

Pokračování na straně 2

Několik návrhů
NRZP k příspěvku
na péči

Národní rada zdravotně postižených (NRZP) přichází s několika návrhy ohledně příspěvku na péči. Domníváme se, že je zbytečné zastavovat řízení o příspěvku na péči, pokud je osoba léčena v nemocničním zařízení, když je zřejmé, že dotčený bude mít trvalé zdravotní postižení. Proto navrhuje, aby do budoucna nebylo řízení o příspěvku zastavováno. Obdobně navrhuje stanovit maximální délku přerušení při řízení o příspěvek na péči z důvodu posuzování zdravotního stavu, a to na 60 dní. Chceme tím zabránit neúměrně dlouhé době při vyřizování žádosti o příspěvek na péči.

Dlouhodobě nesouhlasíme se současným způsobem posuzování podle deseti tzv. životních situací. Proto navrhuje tento způsob posuzová-

Pokračování na straně 2

Rozhovor s Mgr. Davidem Šourkem

Pod křídly Diakonie



Z nácvikových kurzů v Brně

Projekt brněnského občanského sdružení Moravskoslezský kruh pro rodinné pečovatele Pečuj doma, rozvíjený od roku 2006, pokračuje. Přijala ho pod svá křídla Diakonie Českobratrské církve evangelické. Domácí pečovatelé s ním mohou počítat až do poloviny roku 2015, a to tentokrát v celé republice. Projekt je financován z Evropského sociálního fondu a ředitel Diakonie DAVID ŠOUREK míní, že může alespoň zčásti uspokojit velkou poptávku po aktivitách pro domácí pečovatele, a to i v regionech, kde byl pociťován největší nedostatek informací.

Požádali jsme ho, aby projekt představil, a položili mu několik otázek.

Projekt s oficiálním názvem Pomáháme pečovat naváže na to nejlepší z práce, kterou vykonávalo o. s. Moravskoslezský kruh a tuto práci rozšíří nejen regionálně, ale i obsahově. V rámci projektu tak vznikne bezplatná poradenská linka, které obsáhne nejširší spektrum dotazů. Linka začne fungovat během letních měsíců, a to v každém pracovním dnu,

příčemž jednoduché dotazy budou zodpovězeny ihned, složitější do 24 hodin. Počítá se s vytvořením Knihy pro pečující, v níž bude možné nalézt všechny podstatné rady a informace, nezbytné k domácímu pečování. Do tisku se připravují pokyny pro začínající pečovatele k rychlé orientaci v sociálně zdravotní oblasti, potřebné při propuštění rodinného příslušníka do domácího ošetřování. Přebudujeme a rozšíříme

webový portál o domácí péči, který neposlouží pouze účastníkům projektu, ale také profesionálům, poskytovatelům sociálních služeb a dalším zájemcům. Série instruktážních videí se zaměří vždy na určité téma z pečovatelsví a ve všech krajích se uskuteční cyklus pěti nových kurzů. Celkem jich proběhne 130 a už jsme začali v krajích Jihomoravském, Vysočinském a nyní pokračujeme ve Středočeském. Podstatná

je také informace, že díky podpoře ESF jsou všechny aktivity projektu pro jejich účastníky zdarma.

Myslíte si, že situace rodinných pečovatelů v ČR si vyžaduje zásadnější změnu přístupu?

Myslím, že ano. Předpokládám, že i MPSV si je vědomo dluhu, který má společnost vůči neformálním pečovatelům, a proto se pomalu začíná mluvit o potřebě jejich podpory ve formě vzdělávání, ale i péče o ně samotné a definici jejich postavení. Domácí pečující není možné chápat jako levnou variantu péče v případě, kdy státu chybí peníze na péči institucionální. Jednou z možností je proto využití znalostí a dovedností těchto neformálních pečujících později na trhu práce, tedy aby našli uplatnění i poté, co jejich práce pro rodinného příslušníka z jakýchkoli důvodů skončí.

Máte přehled, jak je to v jiných zemích?

Pokud jde o Evropu, tak například v Anglii a Holandsku jsou centra, kde se zevrubně zabývají veškerou pomocí pečujícím laikům. Ve Švédsku fungují poradenská informační centra, která nabízejí komplexní poradenství, ale provádí se v nich i nácvik praktických dovedností. Byla na popud vlády vybudována před patnácti lety. Dnes jsou odpovědné za jejich provoz místní samosprávy a centra fungují už bez vládních dotací.

Pokud vím, tak v zakládajících zemích EU jsou pečujícím laikům přiznávány nároky v rámci nemocenské a zdravotního pojištění a mají nárok na lázeň. V Německu se prosadila možnost jednou týdně se nechat zastoupit silou placenou zdravotní pojišťovnou. V Rakousku zákonná úprava umožňuje pečujícím laikům podobné výhody jako těm, kdo využívají mateřské dovolené. Po určitou dobu mají i zajištěno pracovní místo. To vše je u nás ovšem ještě otázkou vzdálené budoucnosti.

Ale proč není u nás ani slyšet hlas pečujících na rozdíl třeba od hlasu osob s postižením?

Protože nejsou organizováni, na rozdíl od osob s postižením, které mají několik reprezentativních organizací. Přitom domácí pečování je u nás rozšířeno víc, než bychom čekali. U nás je podle různých odhadů 200 000 dlouhodobých rodinných pečovatelů a stejný počet krátkodobých. Přemýšlíme proto o podpoře vzniku jakési Asociace rodinných

Pokračování na straně 2

Annonce

Strana 5
Rehabilitovat se dá dobře i doma

Pokračujeme v seriálu Jitky Kolébalové a Jany Polákové o domácím rehabilitování s bohatou obrazovou dokumentací.

Strana 8
Na téma právní způsobilost

Dotazujete se častěji než dříve na problematiku opatrovnictví. Předkládáme vám materiál od naší spolupracovnice.

Strana 12
Linka pro těžce nemocné

Spustil ji nadační fond Umění doprovázet. Pracovníci poradny odpovídají na čísle 604 414 346.

Strana 12
Bolest nemusíte už snášet

Dnes existují specializovaná pracoviště proti bolesti. A vy si z nich můžete vybrat.

Několik návrhů NRZP k příspěvku na péči

Dokončení ze strany 1



ni zrušit a navrátit se k 32 úkonům, podle kterých byly posuzovány žádosti o příspěvek na péči před rokem 2012. Představitelé MPSV ČR nemají ujasněnou koncepci, jak změnit systém posuzování nároku na příspěvek na péči, a proto jsme se rozhodli k návrhu na návrat k dřívější podobě posuzování. Domníváme se, že to je jediný způsob, jak zabránit současné situaci, kdy mnoha lidem je snižován stupeň míry závislosti, nebo přímo příspěvek na péči odebrán.

Václav Krása

Příběh paní S.

U mé maminky se Alzheimerova choroba začala pozvolna projevovat již před několika lety. Dokud žila s tatínkem, nebyly projevy příliš jasné. Po odchodu tatínka do ústavní péče a jeho následném úmrtí se situace maminky změnila natolik, že už nemohla být sama doma. Nastěhovala se ke mně, ale projevy nemoci se stupňovaly a maminka už nemohla být celý den doma sama. Informovala jsem se na možnosti a jednou z nich byla Diakonie ČCE na Hrnčířské. Tehdy měli plno, ale po nějakém čase jsme měli štěstí. Místo se uvolnilo a maminka mohla nastoupit. Nyní je maminka v centru od rána do odpoledne a pak ji paní pečovatelka doprovází domů. Díky tomu mohu chodit do práce a nemám strach, co je s maminkou a jak to sama zvládá. Je to obrovská pomoc pro ty, kteří pracují a neuvažují o umístění blízkého do některého pobytového zařízení. Mamince se v centru líbí a chtěla by tam chodit i o víkend. Já totiž o víkendů spíše odpočívám a nevytvářím tolik podnětů jako v Diakonii.

Tolik příběh paní S. Centrum denních služeb Brno je zaměřeno na podporu soběstačnosti a procvičování fyzických i duševních činností klientů, kteří pro sníženou soběstačnost nemohou zůstat sami doma. Bližší informace: 541 248 401, cds.brno@diakonie.cz

Naše tipy

Je váš partner po mrtvici?

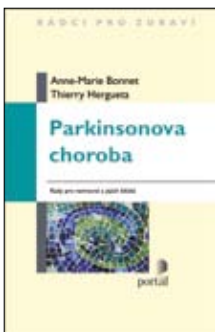


Název: Soužití s partnerem po mrtvici
Autoři: Palmer, Sara; Palmer, Jeffrey B.
Vydal: Portál 2013

Následky mrtvice postihují nejen nemocného, ale i jeho nejbližší. Zdravotní a psychické problémy, které vzniknou v důsledku poškození mozku, zahrnují problémy s mluvením a porozuměním řeči, potíže se sebeobsluhou, omezenou hybnost, depresi vyplývající z pocitu závislosti na druhých a změny osobnosti, někdy i demenci. A lidé, kteří se starají o člověka po mrtvici, také mohou trpět různými problémy.

Partnerský vztah se dostane do nerovnováhy, z jednoho se stane pečovatel a druhý je opečovávaný. Ovšem pečovatel se může rychle vyčerpat a opečovávaný se dostává do role závislého dítěte, nerovnocenného člena rodiny. Autoři radí, jak správně pomáhat člověku, který prodělal mozkovou mrtvici. Ale jejich kniha je výjimečná především v tom, že radí i pečovateli, jak by se měli starat sami o sebe. Myslí i na to, že manželé, do jejichž života vstoupila mozková mrtvice jednoho z nich, nadále zůstávají manželé. Radí, jak podporovat manželský vztah a také sexualitu a intimitu po mozkové příhodě. Kniha využije především manželky a manželé osob, které prodělal mozkovou mrtvici, dále pak lékaři, psychologové a sociální pracovníci, kteří se věnují lidem po mozkovém iktu a jejich rodinám.

Rady pro parkinsoniky



Autoři: Bonnet, Anne-Marie; Hergueta, Thierry
Název: Parkinsonova choroba
Vydal: Portál 2013

Parkinsonova choroba se objevuje u lidí nejčastěji ve věku nad 50 let, jen 10 % onemocnění začíná po 40. roce věku. Jedná se o komplexní neurodegenerativní onemocnění a jako jeho příčina se označuje úbytek buněk, které produkují nervový přenašeč dopamin; to způsobuje problémy v přenosu povelů z mozku ke svalům.

Nemoc lze léčit, lze zpomalit její postup, ale zatím ji nelze vyléčit. Tato příručka poskytuje podrobné a všestranné rady týkající se pomoci a komunikace. Ukazuje na možnosti, jak žít s nemocí a čelit jí v každodenním životě, seznamuje s jejím vývojem a umožňuje chápat její působení, seznamuje se způsoby léčby v různých konkrétních situacích. Radí, jak utvořit kolem postižených atmosféru, která umožní reagovat účinně v každé etapě nemoci. Zabývá se podrobně etapami onemocnění, terapeutickými strategiemi i psychologickou pomocí.

Na pět minut s pečovatelkou roku

Paní Jarmila Čechovská z brněnské Diakonie ČCE je štíhlá usměvavá paní. Nyní se tu a tam objevuje v médiích, protože byla vyhlášena pečovatelkou roku 2012. Pracovala jako zdravotní sestra na urologii a před sedmi lety se překvalifikovala na pečovatelku.



Foto archiv ČT

Proč změna na pečovatelku, co za tím hledat?

Jen to, že se mi narodily čtyři děti. Byla jsem dvacet let doma, a to už bylo těžké se vracet.

V čem je práce pečovatelky základně jiná než zdravotní sestry?

Zřejmě hlavně v tom, že u pečování jsme jeden na jednoho, klienti se minimálně střídají a máme na ně více času.

Pomáhá vám zkušenost, kterou jste načerpala se čtyřmi malými dětmi? Třeba mluvení v krátkých větách. Trpělivost.

Zřejmě ano. Kdyby pečovatelka nebyla trpělivá, nezmůže moc. Naši klienti, což jsou převážně lidé s demencí, na vás reagují zrcadlově.

Těšíte se vždy do práce?

Ano, myslím, že klienti jsou rádi, že mě vidí. A máme dobrý kolektiv pečovatelek. I mezi námi to funguje. Což je také důležité, protože se u klienta střídáme.

Snesou klienti humor?

U každého je to trochu jiné. Ale většinou snesou. A kupodivu kolikrát ti, co jsou na tom nejhůř.

Čím to je?

Patrně to souvisí s povahovými rysy.

Kdybyste měla dát jednu radu začínajícím pečovatelkám?

Důležitá je už zmíněná trpělivost.

(red)

Máte doma nepotřebnou zdravotní pomůcku?

Dokončení ze strany 1

to, a my pak rozhodovali. Často se jednalo o pomůcky pro mentálně i fyzicky poškozené dítě nebo pomoc pro starého trvale ležícího člověka. Někteří z nás argumentovali, že při takové diagnóze nemá pomůcka pro pacienta význam. A v těchto případech leckdy zasáhl profesor Matějíček. „*Má podpůrný význam pro tu maminku nebo pro onu starou paní, která o nehybného manžela pečuje! Bude mít dobrý pocit, že pro něj získala nejlepší, co bylo možné, že se snažila a jí samotnou to povzbudí.*“ Tedy pomůže nepřímo tím, že se takovýmto darem ocení význam a role pečovatele či pečovatelky. Proto když to bylo možné, odhlasovali jsme třeba třicetiprocentní podporu. Někdy i více...

K vyrozumění o podpoře bylo připojeno i psaníčko pro obdarovaného pečovatele. „*Až nebudete pomůcku již potřebovat, prosím vraťte ji, aby ji mohl využít další pacient.*“ Význam to většinou nemělo. Dotyčný pacient se zhoršil, stejně musel jít později do pečovatelského domova nebo dokonce zemřel. Ti z jeho blízkých, kteří zdravotní pomůcku získali, málokdy ji

nabídlí zpět Kontu Bariéry. Přitom stačilo napsat jeden dopis, nebo zvednout telefon a nějak se o už nepotřebné pomůcce domluvit. Vždyť co se speciálním zvedákem do vany nebo se „schodolezem“, jak odborně, ale výstižně všichni říkáme pomůcce, se kterou se dostanete i s vozíkem přes schody... Nebo s nájездovou rampou do rodinného domu nebo s lyží pro člověka, kterému jedna noha chybí... Nedá se použít, a kdyby přece jen někdy něco podobného postihlo někoho dalšího z rodiny, tak zřejmě si nikdo už nevzpomene, že takový „krám“ leží někde ve sklepě. A kdyby si vzpomenu, tak si zřejmě zažádá o jiný, modernější typ.

Právně se vrácení či nabídnutí někomu jinému nedá vymáhat. Pacient dostal pomůcku nebo peníze na pomůcku částečně od zdravotní pojišťovny, částečně z Konta Bariéry nebo od jiné podobné občanské iniciativy a může si s ní proto dělat, co se mu zlíbí. Nikdo pomůcku nemůže vymáhat zpět.

Jsem dítě „protektorátní“, tedy vyrůstala jsem v době druhé světové války, a se vším se muselo tehdy šetřit, a taky šetřilo.

Vím, jak jsou všem okolo protivní staří a stárnoucí lidé, kteří ty druhé pořád poučují, k něčemu dobrému nabádají a dávají rady, aniž je někdo o to prosí. Vím to, ale přesto budu teď jednat podobně. Řeknu, či spíše napíšu: Myslete na ostatní podobně znevýhodněné lidi kolem sebe. A když už zdravotní pomůcku, kterou jste dostali, nepotřebujete, nabídněte ji někomu dalšímu. Oznamte to organizaci, která vám na pomůcku přispěla. A pokud jste pomůcku koupili celou sami, buďte velkorysí a darujte ji druhému člověku, který ji může využít. Stačí se zeptat u ošetřujícího lékaře, kdo z dalších pacientů by mohl potřebovat speciální hůl nebo posuvný vozík usnadňující koupání a komu byste jej mohli nabídnout. Nebo se rozhlédněte po dalších potřebných sami. Na internetu je dost webů, kde jim můžete pomůcku nabídnout. Usnadněte někomu život, a vy osobně se budete cítit rovněž lépe. Obdarovali jste druhého člověka...

Předem děkuji za ty, co pomoc obdrží právě od vás, čtenářů a čtenářek tohoto článku.

JIŘINA ŠIKLOVÁ

Pod křídly Diakonie

Dokončení ze strany 1

pečujících, která by zájmy této skupiny nahlas hájila.

Diakonie ČCE je především institucionálním poskytovatelem sociálních služeb. Proč jste se pustili do podpory neformální péče v domácnostech?

Diakonie se snaží pomáhat tam, kde vidí potřebu pomoci. Preferujeme péči založenou na lidských vazbách, v přirozeném prostředí, se zapojením rodiny. Takže podpora rodinných pečujících není tak daleká naší filosofii. My si také uvědomujeme, že k poskytování dobré péče o blízkého

člověka potřebuje člověk podporu – vědomostní i praktickou. Všechny, kteří nesou břímě péče o blízkého člověka na svých ramenou, si vážíme a chceme jim pomoci v míře, ve které jsme toho jako velká organizace s celostátní působností schopni.

(red)

Škola pečování

Jak ošetřovat v domácím prostředí a jak pomáhat pečujícím. Dvě otázky, které se snažíme odpovědět uvnitř přílohy.

Rady ošetřovatelské: denní běžné činnosti



Přinášíme vám Rady pro pečující. Najdete v nich základní, praktické rady, zkušenosti a informace, které vám mohou pečování ulehčit. Jsou psány jednoduchou srozumitelnou formou, aby byly rychle přístupné. Rady jako příručka vyjdou v příštích dnech v tištěné podobě a příručka bude i ke stažení na www.pecujdoma.cz

Hygiena u ležícího a částečně soběstačného

Hygienická péče o vašeho blízkého jistě patří k vaší každodenní činnosti. Pro seniory může být únavná, mohou při ní prožívat pocity studu a ubírá jim rovněž na sebevědomí. Proto by bylo dobré, pokud to samozřejmě lze, aby si váš blízký zpočátku určil sám, který člen rodiny jej bude mýt a oblékat. Časem zpravidla stud ztratí a můžete se střídat s dalšími.

Kdy provádět hygienu? Pokud je to v časovém rozvrhu možné, ať si váš blízký zvolí sám čas, kdy chce být umýván, koupán či sprchován. Někteří lidé se cítí po ránu osvěžení a odpočatí, jiní raději volí čas pro hygienu před spaním.

A kde? Zaleží na soběstačnosti vašeho blízkého. Není-li soběstačný, pak ji musíte udělat na lůžku. Lepší je to samozřejmě v koupelně, kdy jej můžete posadit na židli k umyvadlu. Pokud je váš blízký schopný alespoň s dopomocí použít sprchový kout, je to ideální.

Jak připravit prostředí? Měli bychom blízkého vyvarovat stresu. V místnosti, kde budete hygienu provádět, by mělo být dostatečně teplo. Dobré je použití aromalampy s vůní, která je mu příjemná, a ztlumit v místnosti světlo. A používat též kosmetické přípravky (sprchový gel, tekuté mýdlo, tělové mléko, vlasový šampón), které má rád nebo je na ně zvyklý. Při hygieně na lůžku dbáme na dostatečné vytopení místnosti.

Hygiena u ležícího se provádí na lůžku, z kterého si odstraníte všechny pomůcky. Vše, co budete provádět, komentujte. Navodíte tím atmosféru klidu a bezpečí. S prací nespěchejte. V péči o intimní partii nezapomeňte na citlivost a ohleduplnost. Pokud je to alespoň trochu možné, ať si tyto partie alespoň částečně namočenou žinkou otře sám. Samozřejmě za vaší kontroly či dopomoci. Na lůžku nenechávejte ležícího nikdy zcela odkrytého. Část těla, kterou neomýváte, přikryjte alespoň ručníkem.



Vanička pro umývání vlasů na lůžku

Hygienu u částečně soběstačného člověka provádějte u umyvadla v koupelně nebo na lůžku vsedě. Posazením zvýšíte fyzickou kondici vašeho blízkého a také jeho sebevědomí. Úkony, které je schopen provést sám, nechejte na něm. Při obtížnějších včetně umytí zad mu dopomozte nebo je proveďte sami.



Mytí vlasů u částečně soběstačného



Péče o kůži končetin

Péči o dutinu ústní je třeba věnovat rovněž pozornost. Pokud má váš blízký vlastní chrup a je to možné, použijte měkký kartáček a pastu na zuby. Pokud je třeba provést péči o sliznici dutiny ústní, je vhodné použít glycerinové štětíčky s dezinfekcí s kyselou příchutí, která osvěží. Je možné je zakoupit ve zdravotnických potřebách.

Čeho je dobré si všimat? Sledujte, jak se váš blízký cítí. Pokud se objeví známky dušnosti a únavy, dokončete hygienickou péči sami. Dále si všimněte změn na kůži (oděrky, hematomy-modřiny, otlaky, zarudnutí a otoky dolních končetin, vyrážky, změna barvy kůže, opruzeniny). Pokud si nebudete s něčím vědět rady, obraťte se na ošetřujícího lékaře.

Na závěr hygienické péče ošetřete kůži tělovým mlékem včetně dolních končetin. Na případné opruzeniny použijte ochranný krém. Při ošetření nohou nezapomeňte na meziprstní prostory. I přestože je kůže v okolí konečnicku bez porušení, ošetřete ji také ochranným krémem.

A ještě radu k oblečení, které váš blízký používá. Mělo by být lehké, prodyšné, pohodlné. Pokud oblékáte člověka s poruchou hybnosti, oblečte nejprve nemocnou končetinu a teprve potom zdravou. Při vysvlékání je postup opačný. Nejprve zdravou a pak teprve nemocnou.

Polohování a prevence vzniku dekubitů

Člověk, který je omezený v pohybu a leží na lůžku, je ohrožený omezením pohybu v kloubech, vznikem dekubitů.

Preventivní význam polohování:

- napomáhá fyziologickému držení těla,
- předchází vzniku dekubitů,
- předchází zhoršení dýchání.

Zásady polohování:

- Polohu u ležícího měníme dle potřeby, minimálně však jednou za dvě hodiny.
- V noci lze interval prodloužit až na osm hodin pro zajištění nerušeného spánku.
- Při změně polohy kontrolujeme stav kůže, zvláště pak v místech vzniku dekubitů.
- Měníme základní polohy na lůžku: na zádech, na boku, na břiše.
- K polohování můžeme používat polohovací pomůcky, které lze zakoupit v prodejnách se zdravotnickými pomůckami. Lze také využít polštáře či molitan.

Místa tvoření dekubitů při poloze na zádech:

- kost týlní,
- trn 7. krčního obratle,
- lopatky,
- loketní klouby,
- oblast křížová,
- paty.

Místa tvoření dekubitů při poloze na boku:

- kost spánková,
- rameno,
- oblast kyčelního kloubu,
- kolenní klouby,
- nad kotníky.

Při polohování sledujte, zda uvedená místa nejsou zarudlá. Pokud ano, více je promazávejte ochranným

krémem a častěji měňte polohu vašeho blízkého. Pokud tato opatření nejsou úspěšná, konzultujte vše s lékařem.



Pomůcky k polohování

Péče o vyprazdňování stolice

Péče o pravidelné vyprazdňování patří k základním denním činnostem v péči o starého člověka.

Faktory, které ovlivňují vyprazdňování:

- Strava – příjem vlákniny.
- Příjem tekutin – snížené množství přijatých tekutin způsobuje zácpu.
- Fyzická aktivita – snížený pohyb vede k zpomalení peristaltiky střev a tím k zácpě.
- Soukromí.
- Poloha člověka při vyprazdňování.
- Některé léky – jejich vedlejší či nežádoucí účinky.

Významnou roli hrají i psychické faktory:

- Úzkostní lidé mají zvýšenou peristaltiku střev, která vede k průjmu.
- U depresivních osobností zpomalená peristaltika vyvolává zácpu.

Každý člověk má jinou frekvenci vyprazdňování. U někoho je normální stolice jednou denně. Někdo chodí jednou za dva dny, jiný dvakrát denně. Proto je důležité vědět, co je u vašeho blízkého v této oblasti běžné. **Důležitým ukazatelem činnosti střev je odchod plynů.**

Průjem je charakterizován jako častější vyprazdňování řídké stolice a u starých lidí vede k rychlé dehydrataci. Pokud trvá tři a více dnů, podejte živočišné uhlí a konzultujte s lékařem pro vyloučení infekce. Jestliže je průjem spojen s bolestmi břicha či horečkou, konzultujte též s lékařem. Po odeznění průjmu zavádějte stravu pozvolna. Nejprve banány, rýži, vařenou mrkev, bramborovou kaši...

Pokračování na straně 4

Rady ošetřovatelské: denní běžné činnosti

Dokončení ze strany 3

Zácpa je charakterizovaná obtížným, méně častým a málo vydatným vyprazdňováním střev. Trvá-li tři a více dnů, je třeba podat projímadlo. Vhodná je laktulóza, glycerinový čípek, regulax nebo projímavá minerální voda. Jestliže je zácpa spojena s bolestmi břicha a zvracením, je nezbytná konzultace s lékařem.

Při odchodu stolice si všimněte:

- Změny barvy – černá, šedobílá, zelená.
- Příměsí – čerstvá krev, nestrávené zbytky potravy, hlen...
- Pokud více dnů pozorujete změnu barvy a ve stolici jsou příměsí, rovněž to nahlase lékař.

Aktivity podporující pravidelné vyprazdňování stolice:

- Obohat'te jídelníček o potraviny bohaté na vlákninu a zakysané mléčné výrobky.
- Pravidelné vyprazdňování podporuje také lněné semínko.
- Podávejte dostatečné množství tekutin s přihlédnutím k onemocnění srdce, krevního tlaku a ledvin.
- Do denních aktivit, pokud to je možné, zařaďte pravidelný pohyb. Procházku či alespoň popocházení po bytě.

Péče o vyprazdňování moči

Sledovat vyprazdňování moči je důležitým úkonem v péči o starého člověka.

Faktory, které ovlivňují vyprazdňování moči:

- Soukromí.
- Poloha člověka.
- Příjem tekutin.
- Příjem potravy s vysokým obsahem vody – ovoce, zelenina.
- Léky – diuretika, která podporují močení.
- Onemocnění ledvin, hypertrofie prostaty.
- Příjem tekutin s obsahem kofeinu a vyšším obsahem sodíku.

Normální množství moče za 24 hodin, je asi dva litry a závisí na množství přijatých tekutin, dušnosti a užívaných lécích podporujících močení.

Při sledování moči si všimněte:

- Množství – vzhledem k příjmu tekutin a působení léků, které podporují močení.
- Příměsí – nemá se objevovat hlen.
- Barvy – světležlutá je normální, – červená značí přítomnost krve, – tmavá, koncentrovaná svědčí o sníženém příjmu tekutin, nebo ztrátě tekutin například při horečce, průjmu, dušnosti.
- Zápachu – acetonový při hladovění a cukrovce.

Aktivity pro usnadnění močení:

- Posazení na podložní mísu a zvednutí horní části těla.
- Vypití většího množství tekutiny.
- Položení teplého obkladu na podbřišek.
- Zabezpečení soukromí, dostatek času.

Mnozí staří lidé trpí inkontinencí moči:

- Při prvním stupni uniká moč při po kapkách při smích, kašli, kýchnutí či zvednutí těžkého předmětu.
- Při druhém při lehké fyzické práci, chůzi do schodů, rychlé chůzi.
- Při třetím stupni uniká ve vzprímené poloze moč již prakticky neustále.

Více v následujících kapitolách.

V péči se používají pomůcky pro inkontinentní nebo je zaveden močový katetr a moč je odváděna do sběrného močového sáčku.



Močový sáček pro sběr moči

Péče o hydrataci

Voda je základní složkou všech živých organismů. Vodu potřebujeme ke svému životu stejně jako výživu.

Staří lidé málo pijí, protože nemají pocit žízně. Ale tím více musíme dbát na dostatečný pravidelný přísun tekutin.

- Dbejte, aby váš blízký pil pravidelně a dostatečně.
- Z tekutin preferujte čistou vodu a čaje.
- Pozor při nabízení minerálek – jsou slané a zadržují v těle tekutiny a tím zatěžují krevní oběh.
- Kolik tekutin má člověk denně vypít, je velmi individuální. Orientačně jsou to dva litry.
- Pokud se váš blízký léčí s ledvinami, srdcem či hypertenzí, množství nabízených tekutin by mělo odpovídat množství vyloučené moči za 24 hodin. Pokud používá pomůcky pro inkontinenci, stačí plenkové kalhotky před vyhozením zvážít.
- Zda je váš blízký dostatečně hydratován, poznáte podle barvy moči. Bližší informace se dozvíte na: <http://www.vodarenstvi.cz/clanky/cim-svetlejsi-tim-lepsi>
- Staří lidé jsou ohroženi dehydratací zvláště v čase letních vysokých teplot, při horečce, a předávkováním diuretiky.
- Znamky dehydratace:
 - snížené napětí pokožky,
 - suché sliznice,
 - malátnost,
 - zmatenost,
 - únava,
 - tmavá moč,
 - klesající krevní tlak.
- Znamky vysokého objemu tělesných tekutin:
 - dušnost,
 - moč je světlá,
 - tvorba otoků v oblasti kříže či kotníků,
 - stoupající krevní tlak.
- Povzbuzujte vašeho blízkého k pití po malých doušcích, tekutiny aktivně nabízejte.
- Pocit žízně snižíte, když potřete rty šťávou z citronu nebo ledem.
- Osvěžující je podávat po lžičkách chlazenou Coca-Colu.
- Pro přehled vypitého množství tekutin je dobré určité množství dát do džbánu nebo si dělat čárky po každé vypité sklenici.
- Tekutiny nabízejte více dopoledne. Odpoledne již méně, aby váš blízký mohl v noci klidně spát.

- K podávání tekutin můžete u ležícího člověka použít PET láhev s násoskou.

Vyšetření kožního napětí kůže: Mezi palec a ukazovák uchopíte na předloktí kůži a povytáhnete ji. Po chvíli ji pustíte, sledujete, jak rychle dochází k vyrovnání pokožky. U dobře hydratovaného organismu dojde k vyrovnání téměř okamžitě. Při sníženém objemu tekutin se kůže do normálu vrací pomaleji.

Dýchání a dušnost

Dýchat znamená žít. Proto jakákoliv porucha dechu vyvolává u každého člověka fyzickou a emoční tíseň. V této kapitole se zaměříme na to, co dělat, když si váš blízký stěžuje, že „nemůže dýchat“.

Dušnost je subjektivní pocit. Může se vám zdát, že váš blízký dýchá bez problémů, ale on si přesto stěžuje na dušnost. Ta může být vyvolána strachem, zejména u pokročilého onemocnění.

- Při hodnocení dušnosti zjistíte, jak a kdy začala.
- Posuzujte, do jaké míry ovlivňuje fyzickou aktivitu opečovávaného.
- Pozorujte, kdy se zmírňuje a kdy zhoršuje.
- Pokud se dostavuje při běžných denních aktivitách, dbejte, aby se ošetřovaný naučil zvolněnému tempu. Můžete mu zdůraznit, že při námaze se zadýchává i zdravý člověk, což může napomoci jeho zklidnění.



Dechové cvičení

- S vaším blízkým proberte, jaký způsob provozování určitých aktivit je pro něho nejlepší.
- Zjistíte, ve které části dne má nejvíce energie, a naplánujte aktivity na tyto hodiny.
- Máte-li podezření, že se dušnost zhoršuje, kontaktujte lékaře.

Opatření, při obtížném dýchání:

- Větrejte místnost.
- Nepřetápějte byt.
- Zvlhčete vzduch v místnosti. Stačí dát mokrý ručník na radiátor.
- Dopomozte zaujmout vašemu blízkému polohu v polosedě.
- Při zvýšeném dýchání se zvýšeně vysušuje sliznice dutiny ústní. Proto o ni pečujte pravidelným vytíráním glycerinovými štětičkami nebo potřete alespoň rty vlhkým kapesníkem.
- Provádějte pravidelnou dechovou gymnastiku, masáž podporující dýchání.

Dechová cvičení:

- Nafukování igelitového sáčku, balónku či rukavice.
- Probublávání vody v plastové láhvi.
- Nádech nosem je na „tři doby“ výdech našpulenými ústy na „šest“.

Péče o inkontinentního

Inkontinence je stav, kdy člověk není schopen udržet stolicí nebo moč.

Postup při hygienické péči u člověka s inkontinencí stolice:

- Dbejte na hygienu vlastních rukou a používejte rukavice na jedno použití.
- Připravte si všechny pomůcky, abyste vašeho blízkého zbytečně nevystavovali studu.
- Z pomůcek nezapomeňte si dát k ruce sáček z PVC, do něhož budete odkládat znečištěné pomůcky inkontinentního.
- Odstraňte z lůžka vše, co by vám mohlo zavazet, nebo by mohlo být zbytečně znečištěno.
- Odstraňte plenkové kalhotky a na znečištěnou kůži nastříkejte čistící pěnu.
- Směr stírání nečistoty je od spony stydké ke konečníku.
- Suchou buničitou vatou setřete stolicí. Tento postup opakujte tak dlouho, až je kůže čistá.
- Pozor, pokud čistící pěnu setřete mokrou žinkou, nedosáhnete očekávaného výsledku.
- Takto očištěnou kůži očištěte vodou a mýdlem z řady zdravotnické kosmetiky.
- Kůži osušte a ošetřete ochranným krémem, také z řady zdravotnické kosmetiky.
- Pokud došlo k znečištění genitálií, postupujte stejně jako v oblasti konečníku.
- Pokud má váš blízký zavedený permanentní močový katétr, dbejte úzkostlivě na to, aby nebyl znečištěn od stolice. To by mohlo vést k vniknutí infekce do močových cest.

Postup při hygienické péči u člověka s inkontinencí moče se zavedeným permanentním katétre

Pokud je inkontinence u vašeho blízkého řešena zavedením permanentního katétru, je třeba věnovat pozornost:

- Zda katétr moč odvádí. Pokud máte podezření, že moč není odváděna, konzultujte problém s lékařem, ve dnech volna s pohotovostní službou.
- Pokud se katétr odpojí od sběrného sáčku, jednoduše dva konce spojte.
- Dbejte o čistotu ústí močové trubice.
- Případný rozvoj infekce močových cest se může projevovat:
 - bolestí v oblasti genitálu a v podbřišku,
 - moči s příměsí krve,
 - zakalenou močí,
 - zvýšenou tělesnou teplotou,
 - schváceností.
- Každý z těchto příznaků řešte s lékařem.
- Dbejte na pravidelnou výměnu permanentního močového katétru.

Postup při hygienické péči u člověka s inkontinencí moče s použitím pomůcek pro inkontinentní

- Pokud nemá váš blízký zavedený močový permanentní katetr, pak pro řešení hygienické péče v odchodu moči, používejte plenkové kalhotky, či jiné pomůcky po dohodě s lékařem. Vyměňují se obvykle po 4–8 hodinách podle množství vyloučené moči.
- Je nutné ve zvýšené míře dbát na péči o kůži a sliznice v oblasti genitálu, vnitřní strany stehna a tříslel.
- Při každé výměně kalhotek kontrolujte kůži a preventivně ji vždy ošetřete ochranným krémem z řady zdravotnické kosmetiky.
- Pokud je to alespoň trochu možné, nechte alespoň občas vašeho blízkého bez kalhotek. Prospěje to stavu kůže.

MARTINA KALÁBOVÁ

Rehabilitujeme doma



V poslední době stále více pozorujeme zájem a snahu rodiny o propuštění nemocného ze zdravotnického zařízení do domácí péče. Zdravotníka nemůže více potěšit, než když vidí, že zlepšování zdravotního stavu nemocného a snaha o obnovení soběstačnosti mají pokračování i po jeho propuštění. Pro laické pečovatele pokračujeme v tématu domácího rehabilitování.

Cvičení v lehu

• Krčit a natahovat loket

Poloha: lež na zádech, opět nohy natažené nebo pokrčené, ruce podél těla.

Úchop: jednou rukou za zápěstí, druhou rukou za rameno.

Pohyb: vedeme horní končetinu do skrčení v lokti a opět do natažení. Obr. 1–3

• Kroužky v zápěstí

Poloha: lež na zádech, natažené nebo pokrčené dolní končetiny, horní končetiny podél těla.

Úchop: jednou rukou za zápěstí cvičence, druhou rukou za dlaň.

Pohyb: vedeme horní končetinu do krouživého pohybu v zápěstí na jednu stranu a pak na druhou. Obr. 4

• Ruka v pěst a natažení dlaně

Poloha: lež na zádech, natažené nebo pokrčené dolní končetiny, horní končetiny podél těla.

Úchop: oběma rukama za ruku cvičence.

Pohyb: jedna ruka vede prsty na ruce cvičence do pokrčení a druhá palec do dlaně. A následně opět do natažení prstů. Obr. 5–7

• Přetáčení hlavy

Poloha: lež na zádech, natažené nebo pokrčené dolní končetiny, horní končetiny volně podél těla.

Úchop: není, jde o aktivní cvik. Pokud cvičenec není schopen samostatného pohybu hlavou, úchop rukama za hlavu v oblasti čela a spánků na obou stranách.

Pohyb: otáčení hlavy po polštáři vlevo a vpravo. Obr. 8–9

• Úklony hlavy

Poloha: lež na zádech, natažené nebo pokrčené dolní končetiny, horní končetiny volně podél těla.

Úchop: není, nebo pokud cvičenec neprovede pohyb samostatně, úchop rukama za hlavu v oblasti čela a spánků na obou stranách.

Pohyb: hlava se uklání k rameni a na druhou stranu.

• Předklon hlavy

Poloha: lež na zádech, natažené dolní končetiny, horní končetiny volně podél těla.

Úchop: není. Pokud cvičenec neprovede pohyb samostatně, uchopíme ho pod týlem.

Pohyb: zvedání hlavy z lehu na lůžku do předklonu (krční páteř se zvedá a stáčí k hrudníku – vytvoří písmeno C. Brada jde směrem do jamky na krku). Může následovat chvilková výdrž v předklonu a následně návrat zpět na lůžko. Obr. 10–11

Cvičení v sedu

- Cvičení v sedu můžeme zařadit u cvičenců schopných samostatně sedět nebo u cvičenců, kteří potřebují v sedu jen mírnou pomoc. Pokud je ošetřovaný schopen takto cvičit, nemusíme ho nutit do cvičení v lehu. Takovéto cvičení může provádět i samostatně kdekoli, kde je možné se posadit a mít kolem sebe trochu prostoru.
- U nemocných po CMP (cévní mozkové příhodě) začínáme cvičit od velkých kloubů (kyčlí, ramen).

• Přitahovat – propínat špičky

Poloha: vzpřímený sed, nohy mírně od sebe, ruce volně podél těla nebo opřené dlaněmi o stehna.

Úchop: cvičenec by cvik měl zvládnout samostatně. Pokud to nedokáže, uchopíme jeho nohu za kotník a pod nárt.

Pohyb: přizvedneme obě nohy a přitahujeme a propínáme kotníky. Nebo můžeme dolní končetiny ponechat ploskami na podložce a střídavě zvedat paty od podložky, a pak přitahovat špičky. Při dopomáhání vedeme nohu pacienta do přitažení špičkou směrem ke koleni a do propnutí špičkou k zemi. Obr. 12

• Kroužky v kotníku

Poloha: vzpřímený sed, dolní končetiny mírně od sebe, horní končetiny volně podél těla nebo opřené dlaněmi o stehna.

Úchop: není, pokud cvik zvládne cvičenec samostatně. Nebo mu můžeme dopomáhat tak, že ho uchopíme jednou rukou za kotník a druhou za nárt a plosku pod špičkou.

Pohyb: přizvedneme nohu a provádíme kroužky v kotníku. Je možné cvičit oběma dolními končetinami zároveň. U dopomoci vedeme cvičenci kotník do krouživého pohybu na jednu stranu a potom na druhou.

• Natahovat a krčit kolena

Poloha: vzpřímený sed, dolní končetiny mírně od sebe, horní končetiny volně podél těla nebo v opoře o stehna.

Úchop: není, pokud cvik zvládne cvičenec samostatně. Nebo můžeme dopomáhat úchopem jednou rukou za kotník nebo dlaní pod patou. Pokud je potřeba větší dopomoci, uchopíme jeho nohu za kotník nebo pod patou a druhá ruka fixuje stehno těsně nad kolenem.

Pohyb: jedna noha nebo obě provádějí pohyb do natažení v koleni, chvíli výdrž, následně opět skrčení v koleni. Obr. 13

• Zvedání dolní končetiny v kyčelním kloubu

Poloha: vzpřímený sed, dolní končetiny mírně od sebe, horní končetiny opřené o židli.

Úchop: není, pokud cvik zvládne cvičenec samostatně. Nebo můžeme dopomáhat tak, že uchopíme

Pokračování na straně 6



Obr. 3 Úchop pro dopomoc při krčení a natahování loketního kloubu



Obr. 4 Úchop pro dopomoc při provádění krouživého pohybu v zápěstí



Obr. 5–7 Úchop pro dopomoc při pohybu ruky v pěst a otevření ruky



Obr. 8–9 Úchop pro dopomoc při přetáčení hlavy



Obr. 10–11 Úchop pro dopomoc při předklonu hlavy



Obr. 12 Úchop pro dopomoc přitahování a propínání špičky



Obr. 13 Úchop pro dopomoc při krčení a natahování dolní končetiny



Obr. 1–2 Úchop pro dopomoc při krčení a natahování loketního kloubu



Rehabilitujeme doma

Dokončení ze strany 5

oběma rukama cvičencovo koleno, nebo ho chytíme za holeň a lýtko.

Pohyb: jedna dolní končetina se zvedá kolenem vzhůru a zpět, noha je po celou dobu skrčena. Při dopomáhání vedeme pacientovu pokrčenou nohu vzhůru a zpět. Obr. 14

- **Kroky vpřed a vzad**

Poloha: vzpřímený sed, nohy mírně od sebe, ruce volně podél těla nebo opřené o stehna.

Úchop: není.

Pohyb: cvičenec posunuje střídavě dolní končetiny drobnými kroky vpřed do natažení a následně zpět k židli.

- **Úkroky v sedu**

Poloha: vzpřímený sed, dolní končetiny mírně od sebe, horní končetiny volně podél těla.

Úchop: není.

Pohyb: cvičenec zvedne mírně dolní končetinu nad podložku a přenese ji od těla do boku a zpět, to samé druhou dolní končetinou.

- **Vzpažování**

Poloha: vzpřímený sed, dolní končetiny mírně od sebe, horní končetiny volně podél těla.

Úchop: není, pokud cvik zvládne cvičenec samostatně. Nebo ho můžeme podle potřeby uchopit za jedno nebo obě zápěstí.

Pohyb: provádíme jej více způsoby.

První způsob – horní končetiny zvedat přes předpažení do vzpažení (natažené ruce dát dopředu před tělo a vzhůru nad hlavu).

Druhý způsob – ruce cvičence mohou být propletené prsty, pohyb je stejný, jen ke konci pohybu vytvočíme dlaně vzhůru ke stropu. To dopomůžeme k lepšímu protažení, potom vrátíme dolů.

Třetí způsob – můžeme vzpažit (dát horní končetiny nad hlavu) přes upažení (ruce do stran vodorovně) a nad hlavou tlesknout a zpět. Obr. 15–16

- **Upažování**

Poloha: vzpřímený sed, nohy mírně od sebe, ruce volně podél těla.

Úchop: není, pokud cvik zvládne cvičenec samostatně. Nebo pomáháme tak, že uchopíme cvičence za zápěstí a druhou hlídáme rameno cvičence, aby se nezvedalo.

Pohyb: obě ruce od těla a do upažení (celé natažené horní končetiny jdou od boku těla aspoň do výše ramen). Obr. 17–18

- **Hmity ve vzpažení a připažení**

Poloha: vzpřímený sed, dolní končetiny mírně od sebe, horní končetiny volně podél těla.

Úchop: není, pohyb by měl být aktivní.

Pohyb: jedna natažená ruka ve vzpažení, druhá podél těla – obě končetiny provádí drobné hmity. Obě ruce vystřídáme.

- **Hmity do stran**

Poloha: vzpřímený sed, dolní končetiny mírně od sebe, horní končetiny volně podél těla.

Úchop: není.

Pohyb: ruce jdou do upažení, skrčit lokty, následně provádíme v upažení drobné hmity, opět natáhneme lokty a v plném upažení provádíme drobné hmity. Můžeme přidat i rotaci trupu doleva a doprava.

- **Boxování v sedu**

Poloha: vzpřímený sed, dolní končetiny mírně od sebe, horní končetiny volně podél těla.

Úchop: není. Pokud cvičenec neprovede jednou rukou plný pohyb, můžeme mu dopomáhat tak, že ho chytíme za zápěstí a za paži nad loktem nebo za rameno.

Pohyb: ruce v pěst, vystřelujeme střídavě jednu ruku a druhou ruku vpřed a k tělu. U dopomoci cvičenci vedeme jeho ruku rovně před tělo do natažení lokte a zpět k tělu do pokrčení lokte. Obr. 19–20

- **Kroužky v ramenou**

Poloha: vzpřímený sed, dolní končetiny mírně od sebe, horní končetiny volně podél těla.

Úchop: není, pokud cvik zvládne cvičenec samostatně. Nebo ho chytíme za paži nad loktem a druhou rukou za rameno.



Obr. 14 Úchop pro dopomoc při zvedání kolena ke stropu

Pohyb: více způsobů.

První způsob – obě natažené horní končetiny provádí velké kruhy v ramenou vpřed a vzad.

Druhý způsob – ruce na ramena („křídýlka“) a provádíme kroužky na jednu a na druhou stranu. Třetí způsob – ruce spojíme za lokty, obě horní končetiny provádí kroužky před tělem společně, krouživý pohyb provádíme na obě strany.

- **Vzpírání se na horních končetinách**

Poloha: vzpřímený sed, dolní končetiny mírně od sebe, ruce volně podél těla.

Úchop: není.

Pohyb: ruce v pěst zapřeme o židli, na které sedíme, a propínáním horních končetin a tlačněním ramen dolů se snažíme zvedat nad židli (nadzvednout hýždě nad židli), ale nezapírat se přitom o nohy. Při tomto pohybu pracují jen ruce.

- **Úklony v sedu**

Poloha: vzpřímený sed, nohy mírně od sebe, ruce volně podél těla.

Úchop: není.

Pohyb: rovný úklon k zemi bez rotace, horní končetina na straně úklonu se spouští k zemi. Provádíme na obě strany.

- **Protahování v úklonu se vzpažením**

Poloha: vzpřímený sed, dolní končetiny mírně od sebe, horní končetiny volně podél těla.

Úchop: není.

Pohyb: pravou nataženou horní končetinu vzpažit (dát nad hlavu), levá horní končetina v bok, úklon vlevo. V protažení chvíli výdrž bez hmitání, poté vyměníme strany.

- **Rotace trupu v sedu**

Poloha: vzpřímený sed, dolní končetiny mírně od sebe, horní končetiny v bok.

Úchop: není.

Pohyb: otáčení trupu vlevo a vpravo.

- **Úklony hlavy**

Poloha: vzpřímený sed, dolní končetiny mírně od sebe, horní končetiny volně podél těla.

Úchop: není.

Pohyb: rovný úklon (bez rotace) k rameni na jednu a na druhou stranu.

- **Předklon hlavy**

Poloha: vzpřímený sed, dolní končetiny mírně od sebe, horní končetiny volně podél těla.

Úchop: není.

Pohyb: provedeme plynulý oblouček krční páteří do předklonu hlavy k jamce v dolní části krku. Návrat zpět jen do roviny, nikdy hlavu nezakláníme. JITKA KOLÉBALOVÁ, JANA POLÁKOVÁ



Obr. 15–16 Úchop pro dopomoc při vzpažování



Obr. 17–18 Úchop pro dopomoc při upažování



Obr. 19–20 Úchop pro dopomoc při boxování



Péče o pečující

Pokračování z minulého čísla.

Rychlofilm mého dne

V posledním čísle jsme mluvili o pozitivním přeznačkování. Jak je provést? Je třeba pohodlně ulehnout nebo usednout do křesla uvolnit se, zklidnit se, uvolnit se třeba několika výdechy a nádechy, zavřít oči a v duchu si pustit „film dne, který jsem prožil“. Dívat se na něj s nadhledem, jako by šlo o prožitky někoho jiného, které se nás bezprostředně nedotýkají. Okolnosti totiž plynou a plynou a zase tolik se neděje. Jde o to nevstupovat do oněch záležitostí víc, než je nezbytné.

Kdo užívá sýr, posiluje mír

Postup je mině převážně vážně, byť i poněkud nevážně. Je jednoduchý: řekneme sýýýýýýýr... A alespoň někdy se nám uleví.

Využití slova sýýýr k vyvolání úsměvu je natolik absurdní, že samo o sobě úsměv někdy vyvolává. Napětí ve tváři je naopak velice nápadné. Někdy může samo o sobě vyvolat konflikt.

Modelový dialog k onomu konfliktu:

A: Co se zase tak tváříš?

B: Já se netvářím.

A: Jsi pořád naštvaná.

B: Nechápu, co pořád máš.

A: Ty toho víc nechápeš...

Napětí a stres vede k křečovitému stažení svalů v obličeji, čelo se zdůrazněnými vráskami, zuby stisknuté do čárky, oči mírně přimhouřené, ztuhlé krční svaly. Vše by mělo být naopak. Pomáhá zvednout obočí vzhůru, tím začít již za nepřítomnosti partnera, neboť „povytažené obočí“ jinak signalizuje jistou formu odsudku. Přitlačení špičky jazyka na patro za přední zuby — tím se poněkud uvolní svaly čelistí. Pak je tu sýýýýr. Občas posílí mír jak v naší duši, tak i ve vztahu k druhým lidem.

Systematická relaxace, koncentrované uvolnění. Aneb autogenní trénink

Možných relaxačních cvičení je víc než dost. Z širokého spektra možností považuji za nejužitečnější autogenní trénink (AT). Je to jednoduchý a překvapivě účinný systém.

Jeho autor Johann Heinrich Schultz (1884–1970) jej publikoval na počátku dvacátého století. Vznikla „sugestivní metoda tělesného a psychického uvolnění“. Jde o zřejmě nejrozšířenější, ale také asi nejučinnější psychohygienickou metodu.

Bývá doporučován zejména u lidí s rysy důkladnosti, důslednosti, se sklonem k sebezporování a přitom s tendencí k „práci na svém zdraví“. To je sice pravda, ale „hloubavý introvert a neurotik“ není nejen typický, ale ani ideální cvičenec zmíněného tréninku. Spektrum motivů a předpokladů k využití metody je daleko širší

Test: Potřebujete AT?

Na otázky odpovídejte buď „ano“, nebo „ne“ (souhlasím, nebo nesouhlasím).

- 1) Cítíte se jakoby napjatí (v tenzi)?
- 2) S partnerem jste se již mnohokrát pokoušeli dohodnout na zlepšení situace a vztahů. Nepomohlo to.
- 3) Patříte mezi zodpovědné lidi?
- 4) Míváte pocity podrážděnosti, rozlady?
- 5) Přechází výše zmíněné pocity až v úzkost?
- 6) Máte obavu z dalšího vývoje své životní situace?
- 7) Vybuchnete pro maličkost nebo na někoho, kdo si to nezaslouží, a pak vás to mrzí?



- 8) Jste sami se sebou mnohdy nespokojeni?
- 9) Na předchozí položku odpovídáte „ano“, i když jste v životě ledacos pozitivního dosáhli nebo průběžně dosahujete (např. výchova dětí, zvládnutí náročné práce)?
- 10) Vaše životní situace je složitá, leč změnit ji je velmi těžké.
- 11) Souhlasíte s tvrzením: „Je toho všeho na mne příliš.“
- 12) Těžko kolem sebe hledáte někoho, kdo by vám mohl být oporou.
- 13) K tomu, abyste vypadli z „dobré míry“, stačí v podstatě maličkosti.
- 14) Trpíte pocity nedostačivosti.
- 15) Trpíte některým z dále uvedených příznaků, které lékař nevysvětluje jako důsledek konkrétní somatické diagnózy: Bolesti hlavy, nespavost, žaludeční nevolnosti, tréma.
- 16) Vaši životní situaci v mnohém vystihuje výrok: „Pro dobrotu na zebrotu“.
- 17) Jste spíše podřídívi, tj. raději se podřizujete, než byste se dominantně prosazovali.
- 18) Z míry vás vyvede třeba i zazvonění telefonu nebo lístek ve schránce na dopisy sdělující, že si máte vyzvednout doporučenou zásilku.
- 19) Občas se vám zdávají úzkostné sny.
- 20) Vaše životní situace je objektivně složitá.

Vyhodnocení:

Počet souhlasů do 5: Každému se občas něco nepovede. Jde o dobrý výsledek naznačující, že se úspěšně vyrovnáte s životem i bez relaxačních cvičení. I když... s nimi to zřejmě půjde snadněji.

Počet souhlasů 6–10: Je čas začít situaci řešit. První krok může být „bezbolestný“, nenápadný, např. právě nácvik AT.

Počet souhlasů 11 a víc: Jistěže ani autogenní trénink vám nadále nezaručí klid, nadhled a pohodu. O to vše se musíte snažit především sami. Systematické relaxační cvičení bývá v tomto směru oporou. *Podrobnější manuál metody AT je zařazen jako příloha na konci knihy.*

Nedat na sobě dříví štípat. Ani se nenechat vytočit

Na první pohled snad nemůže být odlišnějších postupů, než je asertivní chování a autogenní trénink. Přitom se oba zdánlivě extrémně velmi dobře doplňují. Jsou problémy, jež je nutno řešit ráznou asertivitou. Jsou i jiné problémy, které zvládneme tím, že je teď hned řešit nebudeme. Raději se uchýlíme k vnitřnímu zklidnění formou AT. Asertivita někdy vhodná je, jindy vhodná není. Pokud nejednáme asertivně, nemělo by to být proto, že dané postupy neovládáme, ale jen proto, že asertivně jednat nechceme. „Oslím můstkem“ mezi asertivitou a AT může být relaxační cvičení, které doporučuje S. Bishopová jako přípravu k vlastní asertivitě. *Nejprve na těle co nejvýrazněji a nejpevněji napneme vše možné. Chodidla, nohy, hýždě, svaly u nohou a u rukou a navíc se zašklebíme. Takto sedneme vteřinu nebo dvě. Poté vše uvolníme. Poté jednou či dvakrát vystřídáme hluboký nádech a výdech.*

Autorka k tomu optimisticky dodává: „Poté jste připraveni čelit tomu, co vás čeká.“ Přesto připouští, že toto jednoduché cvičení bylo zdokonaleno, a to následovně: „*Spojte dlaně svých rukou tak, aby ležely proti sobě. Ruce jsou předpaženy, předloktí je ve vodorovné poloze se zemí. Dlaně přitlačte tak, aby byl cítit určitý tlak. Výdechněte a pak pomalu vydechujte pootevřenými ústy. Během výdechu napněte svaly mezi žebry. Ke konci výdechu svaly mezi žebry uvolněte. Posléze se znovu nadechněte.*“

Postup je vhodně několikrát opakovat. Výhodou cvičení je to, že usnadňuje schopnost ovládat vlastní hlas. „Asertivní“ hlas není vzteklý ani zoufalý. Je klidný a přiměřeně hlasitý.

V čem pomáhá asertivita

Asertivita je komunikační styl. Požaduje jasné, jednoznačné, otevřené a přiměřené vyjadřování postojů, názorů i požadavků. Autorem termínu je Američan A. Salter. Chápal jej jako umět něco jasně tvrdit, stát na svém.

Při jednání s vůči nám ne vždy vstřícnými lidmi se obecně lze chovat třemi způsoby:

Pasivně — nechat si vše líbit. Třeba se tím vším trápit, ale mlčet a polykat zlost.

Agresivně — nenechat si nic líbit a tomu, kdo se vůči nám nechová, jak má, rázně ukázat co a jak. Na hrubý pytel dávat zásadně hrubou záplatu.

Asertivně — vyjádřit to, co považujeme za podstatné, jednat v souladu se svými právy, nenechat se manipulovat, být sám soudcem vlastního jednání.

Test: Jste asertivní?

Na následující otázky odpovězte: buď souhlasím, nebo nesouhlasím. Počet jednotlivých odpovědí zaznamenejte.

- Nedokážu odmítnout pomoc, i když se mi to nehodí a je nad mě síly.
- Je mi trapné druhé požádat o pomoc nebo o jinou laskavost.
- Nerad chválím. Ještě by si pochválení mysleli, že „doležám“.
- Na schůzích či přednáškách si sedám vždy dozadu a nediskutuji.
- Nedokážu se ohradit, když mě někdo předběhne třeba ve frontě nebo u lékaře.
- Když mám říci něco důležitého před druhými lidmi, je mi to nepříjemné, bojím se zakoktání a stejně by mi asi nevyhověli.
- Když si v obchodě vybírám např. boty a žádám se mi nelíbí, je pak těžké poděkovat a odejít s prázdnou.
- Nechám na sobě dlouho „dříví štípat“. Když je ale všeho moc, tak vybuchnu.
- Když si koupím něco vadného, raději to vyhodím než reklamuji.
- Nedokážu přikazovat... a i kdybych to dokázal, nakonec bych vše musel udělat sám.

Vyhodnocení — každý souhlas s položkou stvrzuje neasertivní chování. Nesouhlas je naopak asertivní. Desetkrát souhlasím naznačuje, že vaše asertivita je rozvinutá na jedničku. Dvakrát a méně souhlasím je asertivní nedostatečná.

Formy asertivního projevu

Mezi rozličné formy asertivního projevu patří:

Základní asertivita. Jde o jednoduché vyjádření citů, myšlenek a názorů. Lze ji přirovnat k „nalití čistého vína“.

Empatická asertivita především zdůrazňuje vnímavost a citlivost vůči lidem, respekt jinému člověku, cti jeho názory, snaží se porozumět protějšku. Díky tomu se dokáže povznést tzv. selektivním ignorováním nad jeho zvláště pak již neměnné chyby. Asertivní rčení může v této souvislosti být „Starého psa novým kouskům nenaučíš...“ To ovšem doplňuje o oprávněné vědomí, že není naše chyba, když to nedokážeme, ba ani se o to nepokoušíme.

Stupňovaná asertivita je určitou formou obrany, když partner ignoruje naše stanoviska a je nezbytné je prosadit.

Konfrontativní asertivita poukazuje na nepřijatelné chování protějšku, zvláště na rozpor mezi jeho slovy a skutky. Žádá nápravu a také sděluje, jak budeme jednat, pokud nedojde k zlepšení. Není agresivní, neboť na partnera neútočíme, ale žádáme doplňující nebo vysvětlující informace k vyřešení problému. Např.: „*Maminko, pokud ti nechutná jídlo, jaké ti vařím, nezbude než objednat obědy u pečovatelské služby. Mám zjistit, za jakých podmínek je to možné?*“

TOMÁŠ NOVÁK

Rady sociálně-právní

Posudkář nám zamítl příspěvek na zrekonstruovanou koupelnu. Co dělat?

Zrekonstruovali jsme koupelnu, jelikož jsme měli špatný přístup do koupelny a na záchod, dveře šedesátky a maminka je na vozíčku. Příspěvek nám byl zamítnut, zřejmě zdravotní stav, což nechápu. O maminku se starám dva roky, jelikož se její zdravotní stav natolik zhoršil, že je na vozíčku, nechodí, je inkontinenční, krmím ji, myju, když ji postavím, tak padá na pravou stranu, ukládám ji do postele, oblékám... a že by to nebyla vada nosného aparátu? Nebo jak se tomu říká?



V příloze zákona č. 329/2011 Sb. jsou vyjmenovány zdravotní stavy vylučující přiznání příspěvku na zvláštní pomůcku (kontraindikace): „*duševní poruchy, poruchy chování a poruchy intelektu se závažnou poruchou, s narušením rozpoznávacích a ovládacích schopností, stavy závislosti na návykové látce nebo návykových látkách, způsobují-li nemožnost užívání pomůcky.*“ Je tedy nutné pátrat, z čeho posudkový lékař dovodil právě u vaší maminky kontraindikaci. Těžká demence ještě rozhodně nezakládá možnost posouzení, že není vaše maminka schopna využívat upravenou koupelnu (snad možná nevyužívá WC). Doporučuji nahlédnout do spisu (dle § 38 zák. č. 500/2004 Sb.), který je veden na Posudkovém lékařství a druhá část u Úřadu práce. Zde prohlédněte doložené tiskopisy (jako je Lékařský nález) a lékařské zprávy. Tyto dokumenty si případně ofoťte (na mobil, fotoaparátem); pokud by vám kopíroval dokumenty úřad, mohla byste platit poplatek za vyhotovení kopie (50 Kč za stránku). Podle zjištění informací v dokumentu je pak nutné koncipovat odvolání. Musíte buď popřít podklady pro vydání rozhodnutí (např. ošetřující lékař napsal, že se maminka panicky bojí tekoucí vody a má silnou klaustrofobii, což nemusí být ani jedno pravda) nebo v podkladech není žádný údaj, který by mohl napomáhat úsudku posudkového lékaře – v takovém případě budete argumentovat tak, že posudkový lékař nemá pro svůj závěr žádný podklad a nejde o zjištění stavu, o němž nejsou důvodné pochybnosti (dle § 3 zák. č. 500/2004 Sb.). Samotná diagnóza maminky neopravňuje ke stanovení kontraindikace, neboť nejsou naplněny znaky odst. II přílohy zákona č. 329/2011 Sb. Doporučuji se řízení neobávat a případně po odvolání zvážit i podání žaloby (v případě zamítnutí odvolání) – ovšem opravdu s důkladným prohlédnutím spisu a případně důkazem, kdy si od ošetřujícího lékaře nebo specialisty (z oboru psychiatrie) necháte napsat lékařskou zprávu, že zde nejde o kontraindikaci v užívání kompenzační pomůcky spočívající v úpravě bytu dle přílohy I odst. I bod 1 písm. b) vyhl. č. 388/2011 Sb.

Mgr. Radka Pešlová

Jak vypadá vzorová pečovatelská smlouva

Prosím o vzorovou pečovatelskou smlouvu. Jedná se o paní, která není příbuzná.

Zasíláme vzor, který je vhodné upravit podle vašich individuálních potřeb. Výčet poskytované pomoci by měl být shodný s úkony nebo životními potřebami, které osoba nezvládá, a které byly uznány Úřadem práce při přiznání příspěvku na péči.

S pozdravem a za použití vzoru Bc. Václava Krásy a JUDr. Hutaře
Mgr. Radka Pešlová

Smlouva o poskytování sociálních služeb

Smlouva se uzavírá na poskytování sociálních služeb asistentem sociální péče, který neposkytuje sociální služby jako podnikatel nebo v rámci rodiny, a o úhradě za tyto služby.

Smlouva se uzavírá dle § 83 zákona č. 108/2006 Sb. a dle § 51 zák. č. 40/1964 Sb.

Pan (i) bytem č. o. p.
jako asistent sociální péče nebo jako osoba blízká (dále jen „pečující“)

a

Pan (i) bytem č. o. p.
jako příjemce příspěvku na péči (dále jen příjemce)

zastoupený (á) bytem, č. o. p.
na základě (plné moci, rozhodnutí soudu apod.)

dohodly takto:

Článek 1

Příjemce je osobou, které byl přiznán stupeň závislosti na péči jiné osoby. Předmětem této smlouvy je zajištění potřebné pomoci při zvládání následujících životních potřeb (vyberte):

Pokračování na straně 9

Na téma právní způsobilost



Dotazujete se častěji než dříve na problematiku právní způsobilosti a opatrovnictví. Předkládáme vám materiál, který poslouží k základnímu se orientování v problematice. Je od naší spolupracovnice Mgr. Radky Pešlové. Konkrétní dotazy odpoví v sociálně-právní poradně.

Právní způsobilost

Pokud osoba, o kterou pečujete, naplňuje alespoň jeden z následujících bodů:

- nerozumí tomu, co by měla podepsat,
- nerozlišuje, co podepisuje,
- není schopna podpisu (nikoliv jen kvůli fyzickému handicapu),

tak není právně způsobilá (od roku 2014 budeme nazývat, že není svéprávná). Pokud by něco podepsala v takovémto stavu, tak by takovéto konání bylo neplatné. Může se stát, že už osoba nebude rozumět žádosti o příspěvek na péči, ale ještě by pochopila, že vám může dát plnou moc, abyste za ni všechno vyřizovali. To by byla neplatná jen žádost o příspěvek na péči, ale plná moc by sepsána být mohla. Vhodné řešení u těchto osob je – podat návrh na omezení nebo zbavení právní způsobilosti¹ a ustanovení opatrovníka. Budete moci více ochránit opečovávaného před snahou různých „obchodníků“ či „prodejců“ jej poškodit.

Stalo se, že osoba není schopná a stejně něco podepsala

Je potřeba kontaktovat právníka (často stačí bezplatná občanská poradna) a začít **rozporovat** daný úkon (smlouvu, příslib) **jako tzv. absolutně neplatný právní úkon** (jednání) a to žalobou na okresní soud:

- a) žalobou na neplatnost právního úkonu podanou stranou právního úkonu
- b) žalobou na neplatnost právního úkonu podanou třetí stranou²
- c) podnětem k řízení o neplatnosti právního úkonu
- d) žalobu na určení vlastnictví k věci
- e) žaloba o určení, zda je tu určitý právní stav

Všechny tyto žaloby nazýváme určovacími (soud určuje existenci nebo neexistenci právního úkonu). Aby mohla být určena neexistence právního úkonu, je nutné prokázat naléhavý právní zájem (nelze tedy řešit banalitu). Pokud tak neučiníme, hrozí, že soud žalobu zamítne.

Co je naléhavý právní zájem dovozuje me z judikatury. O právní zájem půjde především, když by osoba byla ohrožena nebo vystavena nejistému postavení a konkrétní újmě, pokud by soud neprohlásil úkon za neplatný.

Určovací žalobu může podat osoba, která úkon učinila, i když k němu nebyla způsobilá (zpravidla tedy postižená osoba) nebo i osoba, která se tohoto právního vztahu nikterak nezúčastnila, ale rozhodnutí by mělo příznivý dopad na její právní postavení (např. potomci osoby, když zpochybňují darovací smlouvu rodiče vůči pracovníci v zařízení).

Promlčení

Zákonem není stanoveno promlčení (u absolutní neplatnosti), je tedy možné podat žalobu kdykoliv v budoucnu. Může však

dojít k tzv. vydržení³, což znamená, že člověk, který drží danou věc v dobré víře, že mu patří (má ji tedy v držbě), k ní po třech letech (u movitých věcí) nebo po deseti letech (u věcí nemovitých) nabýt vlastnické právo. Pokud jsou pochyby o tom, zda je držba oprávněná či nikoliv, pak se předpokládá, že oprávněná je.

Vrácení

Pokud soud rozhodne o neplatnosti právního úkonu, je nutné, aby si strany úkonu **vrátily vzájemná plnění** (např. při prodeji domu vrátí nabyvatel domu dům a prodejce částku, kterou obdržel – zpravidla bez příslušenství – tedy bez úroků). Pokud by se tak nestalo, tak se jedná o bezdůvodné obohacení⁴ (možno soudně vymáhat na základě žaloby na vydání bezdůvodného obohacení.⁵)

Osoba byla podvedena, uvedena v omyl a něco podepsala

V takovém případě nejde o absolutní neplatnost, ale jen o **relativní neplatnost**⁶. **Rozdíl je v tom**, že právní úkon platně vznikl, považuje se za platný, pokud se ten, kdo tuto neplatnost nezpůsobil, neplatnosti právního úkonu nedovolá. Relativní neplatnost je v zákoně přesně vymezena⁷.

Promlčení

U relativní neplatnosti dochází (na rozdíl od absolutní neplatnosti) k promlčení, toto právo se promlčuje **v tříleté promlčecí době**, která začíná běžet od okamžiku, kdy právo mohlo být poprvé uplatněno⁸. Relativní neplatnosti se může dovolat jen účastník smlouvy.

Relativní neplatnost nastává⁹

a) právní úkon učiněný v podstatném omylu

b) neplatnost právního úkonu a spotřebitelské smlouvy

- Podle tohoto ustanovení se může spotřebitel dovolat neplatnosti ujednání, která v rozporu s požadavkem dobré víry znamenají k újmě spotřebitele značnou nerovnováhu v právech a povinnostech stran¹⁰.
- Spotřebitelskými smlouvami se rozumí smlouvy kupní, smlouvy o dílo, případně jiné smlouvy, pokud smluvními stranami jsou na jedné straně spotřebitel a na druhé straně dodavatel.

c) neplatnost právního úkonu a společné jmění manželů

- Relativně časté mohou být případy nesmyslných právních úkonů jednoho z manželů, který trpí duševním postižením. Majetek tvořící společné jmění manželů (SJM) užívají a udržují oba manželé společně. Obvyklou správu majetku náležejícího do SJM může vy-

konávat každý z manželů. V ostatních záležitostech je třeba souhlasu obou manželů.

- Chybí-li v těchto záležitostech souhlas manžela/manželky, může se druhý z manželů domoci neplatnosti právního úkonu. Otázkou je, co to je obvyklá správa majetku, resp. neobvyklá správa majetku ve společném jmění manželů. Za neobvyklou správu majetku vyžadující souhlas obou manželů je nutné považovat např. darování nemovitosti, ale i výzvu obdarovanému, aby vrátil nemovitosti, které mu byly darovány ze společného jmění manželů. I převod peněžních prostředků jedním z manželů bez souhlasu druhého na účet třetí osoby může být právním úkonem relativně neplatným, přesahuje-li tento úkon rámec obvyklé správy majetku.

- Zda právní úkon manžela je ve smyslu obvyklé správy majetku¹¹ ve společném jmění, či ji přesahuje, je třeba usuzovat z konkrétních majetkových poměrů manželů, je však třeba přihlížet i k obecným zvykllostem. Převod práva společného nájmu družstevního bytu manžely je nikoliv běžnou věcí, týkající se společného nájmu bytu. Jestliže byl tento převod učiněn bez souhlasu druhého manžela, je relativně neplatným úkonem¹²
- Naopak za běžnou záležitost se považuje např. čerpání společných úspor na úhradu potřeb společného dítěte v přiměřeném rozsahu nebo nákup běžného ošacení.

- 1 § 10 zák. č. 40/1964 Sb., občanský zákoník, v platném znění
- 2 podle § 80 písm. c) zák. č. 99/1963 Sb., občanský soudní řád, v platném znění
- 3 § 134 zák. č. 40/1964 Sb., občanský zákoník, v platném znění
- 4 dle § 451 zák. č. 40/1964 Sb., občanský zákoník, v platném znění
- 5 zdroj: publikace *Jak poradit lidem s postižením v otázkách způsobilosti k právním úkonům*; Liga lidských práv; Brno 2009; dostupné z: <http://www.llp.cz/cz/publikace/manualy-a-studie/jak-poradit-lidem-s-postizenim-v-otazkach-zpusobilosti-k-pravnim-ukonum-p138>
- 6 dle § 40a zák. č. 40/1964 Sb., občanský zákoník, v platném znění
- 7 § 49a, § 55, § 140, § 145 odst. 2, § 479, § 589, § 701 odst. 1, § 775 a § 852b odst. 2, 3 zák. č. 40/1964 Sb., občanský zákoník, v platném znění
- 8 § 101 zák. č. 40/1964 Sb., občanský zákoník, v platném znění
- 9 zdroj: publikace *Jak poradit lidem s postižením v otázkách způsobilosti k právním úkonům*; Liga lidských práv; Brno 2009; dostupné z: <http://www.llp.cz/cz/publikace/manualy-a-studie/jak-poradit-lidem-s-postizenim-v-otazkach-zpusobilosti-k-pravnim-ukonum-p138>
- 10 ustanovení § 56 odst. 1 občanského zákoníku obsahuje demonstrativní (tedy může být i co není uvedeno a je obdobné) výčet nepřipustných ujednání
- 11 § 145 odst. 2 zák. č. 40/1964 Sb., občanský zákoník, v platném znění
- 12 podle § 40a zák. č. 40/1964 Sb., občanský zákoník, v platném znění či § 701 odst. 1 téhož zákona

d) společný nájem bytu

- Běžné věci, týkající se společného nájmu bytu může vyřizovat každý ze společných nájemců. V ostatních věcech, tj. neběžné povahy, je třeba souhlasu všech nájemců. Nájemce, který tak nesouhlasí s vyřízením věci neběžné povahy jiným nájemcem, např. protože takové vyřízení bylo nesmyslné, může uplatnit neplatnost tohoto právního úkonu.
- Za neběžnou věc lze považovat např. dohodu o převodu členských práv a povinností spojených s členstvím v bytovém družstvu nebo změnu obsahu společného práva manželů k bytu, pokud by se z nájmu na dobu neurčitou měl stát nájem na dobu určitou.
- dokáže peníze šetřit a chránit si je?
- je schopen si platit inkasní platby za chod domácnosti?
- je schopen nakupovat si a utrácet za věci denní potřeby?
- Má základní sociální kompetence? Zejména:
 - je vybaven komunikačními schopnostmi? Dokáže udržet konverzaci?
 - je schopen navazovat vztahy s ostatními lidmi?
 - je schopen využívat hromadnou dopravu, telefon, poštovní služby?
- Dokáže hájit své zájmy? Zejména:
 - je schopen zajistit si právního zástupce?
 - dokáže si vyřídit své záležitosti na úřadech?
 - je schopen posoudit a uvědomit si důsledky uzavřených smluv?



Předlužení

Bývá časté u osob, které nezvládají právní úkony a ještě nebyly zbaveny právní způsobilosti. Pokus se vám nepodařilo úspěšně namítat neplatnost právních úkonů, doporučujeme zvážít institut oddlužení¹³. K sepsání žádosti využijte bezplatné občanské poradny nebo poradny při finanční tísní. Tyto poradny jsou zřízeny na základě zákona o sociálních službách a jsou bezplatné. Při špatném sepsání návrhu může dojít ke konkurzu, ve kterém se zabavuje veškerý majetek! Existují firmy, které sepsání návrhu zpoplatňují, ale tím jen zvyšují vaši zadluženost!

Návrh na zahájení řízení o zbavení právní způsobilosti

Zvažujete-li podání návrhu na zbavení právní způsobilosti na blízkou osobu, pokuste se si odpovědět na následující otázky, jejichž seznam vytvořil Mgr. Záhumenský¹⁴:

- Je schopen vykonávat činnosti péče o sebe. Zejména:
 - je schopen si zajistit a připravit přiměřené stravování?
 - dokáže pečovat o osobní hygienu?
 - je schopen zajistit si přiměřené oblečení?
- Dokáže pečovat o své zdraví? Zejména:
 - je schopen v případě potřeby (při nemoci či úrazu) vyhledat pomoc lékaře?
 - je schopen pravidelně docházet ke svému ošetřujícímu lékaři či specialistovi?
 - dokáže rozeznat situace ohrožující jeho zdraví a bránit se či vyvarovat se nebezpečí?
- Do jaké míry je schopen hospodařit s penězi? Zejména:
 - zná hodnotu peněz?

Návrh na zahájení řízení¹⁵ (řízení je zahájeno dnem doručení soudu) může podat každý. Nejčastěji:

- osoba blízká
- zdravotnické zařízení (např. psychiatrická léčebna)
- ústav sociální péče, poskytovatel sociálních služeb
- obecní úřad – sociální odbor
- soud může zahájit i bez návrhu

Pozor – soud může chtít lékařské zprávy, doporučujeme je přikládat rovnou k návrhu, pokud je máte. To je z důvodu, aby návrh nemohl podat kdokoliv bez znalosti skutečného stavu (např. pro malicherné sousedské spory). Protože jde o oblast zvýšeného zájmu veřejné moci, je možné řízení zahájit i bez návrhu.

Účastníkem řízení je:

- Navrhovatel (pokud jen podáváte podnět – nebudete účastníkem).
- Vždy osoba, o jejíž způsobilost se jedná, která musí být zastoupena procesním opatrovníkem (nezvolí-li si osoba sama zástupce, musí jí být přidělen advokát, kterého hradí stát). Opatrovníkem v řízení nesmí být navrhovatel.
- Má-li zbavovaný nezletilé děti, tak jejich druhý rodič, protože pozbytím rodičovské zodpovědnosti (což je důsledek zbavení) přechází celá rodičovská zodpovědnost právě na něj.
- Další osoby, je-li to nutné a dle zákona možné.

Průběh řízení

Po zahájení řízení:

- Soud opatří zprávy** z okolí vyšetřovaného (např. od osob blízkých, policejních orgánů, sousedů); **provede výslech; shromáždí dokumenty.**

- Zjistí majetkové poměry vyšetřovaného.
- Ustanovení znalce** z medicínského oboru – převážně psychiatrie nebo psychologie. O znalce v oboru psychologie, je vhodné požádat už v návrhu. Znalecký posudek by však neměl být jediným důkazním prostředkem a měl by být vytvořen na základě vyšetření (kvalitativního), nikoliv jen na základě lékařských zpráv. Z důvodu vyšetření může být vyšetřovaný z nezbytně nutných důvodů a na dobu nezbytně nutnou umístěn do zdravotnického zařízení (max. na šest týdnů a pouze v souvislosti s tvorbou posudku). **Tento posudek si vyžádejte a uschovejte jako argument pro sociální dávky, kde se bude posuzovat zdravotní stav.**
- Povinnost nařídit ústní jednání, při kterém musí být vyslechnut soudní znalec a případně vyšetřovaný (pokud však znalec vyslechnutí nedoporučí, soud člověka nevyslechne). Pokud si to však vyšetřovaný výslovně přeje (např. v návrhu na navrácení uvedl, že chce být vyslechnut, anebo to sdělí soudu při jednání), soud jej vyslechnout musí.
- Soud vydá rozsudek – buď zbaven či nezabaven (od roku 2014 částečně omezen),** případně vrátí způsobilost či z plné nezpůsobilosti sníží pouze na omezení nebo omezí. Součástí rozhodnutí bývá výčet právních úkonů, které zbavovaný nesmí činit.
- Proti výše uvedenému rozhodnutí **může podat odvolání** kterýkoliv účastník i osoba, o níž bylo rozhodováno (zbavovaný). Lhůta pro podání odvolání je 15 dnů ode dne doručení (pozor na fikci doručení, která je shodná s doručováním dle správního řádu). Odvolání se podává u soudu, který rozhodoval v prvním stupni. Pokud soud na základě rozhodnutí nedoručuje zbavované osobě, běží odvolací lhůta od doručení rozhodnutí jeho procesnímu opatrovníkovi (např. advokátovi). Pokud zmeškáte lhůtu pro podání odvolání, můžete ještě požádat o její prominutí z omluvitelného důvodu. K žádosti o prominutí lhůty musíte připojit odvolání (nejvhodnější je napsat žádost o prominutí lhůty přímo do odvolání). O prominutí lhůty rozhoduje okresní soud (který rozhodoval v I. stupni), jeho rozhodnutí je možné taktéž napadnout odvoláním. Lhůta pro odvolání je zachována, pokud podáte odvolání poslední den lhůty na poště, nebo na podatelně soudu. Pokud případně konec lhůty na sobotu, neděli nebo státní svátek, pak je posledním dnem lhůty nejbližší pracovní den (je shodné s doručováním dle správního řádu).
- Náklady řízení** o způsobilost k právním úkonům hradí stát, kromě nákladů na právní zastupování (pokud právního zástupce nepřidělil soud). Podá-li však někdo zjevně bezdůvodný návrh na zbavení způsobilosti, je povinen nahradit újmy, které vyšetřované osobě, jeho zástupci, opatrovníkovi pro řízení a státu vznikly.

Následně je nutné (pokud tak nebylo činěno současně v řízení o zbavení či omezení) **ustanovit opatrovníka** a změnu právní způsobilosti nechat zaznamenat do občanského průkazu.

Pokračování na straně 10

- Blíží informace naleznete na <http://www.insolvencnizakon.cz/obecne-informace/oddluzeni.html>
- Zahumenský, D. Některé problémy v řízení o způsobilosti k právním úkonům, s. 3-4. Předneseno na Konferenci Občanské soudní řízení o způsobilosti k právním úkonům a opatrovnictví z hlediska ochrany práv osob s duševní poruchou dne 26. 3. 2007. Pořádáno společností Quip. www.kvalitavpraxi.cz.
- dle § 186 zák. č. 99/1963 Sb., občanský soudní řád, v platném znění

Dokončení ze strany 8

- ☐ **Mobility**
- ☐ **Orientace**
- ☐ **Komunikace**
- ☐ **Stravování**
- ☐ **Oblékání a obouvání**
- ☐ **Tělesná hygiena**
- ☐ **Výkon fyziologické potřeby**
- ☐ **Péče o zdraví**
- ☐ **Osobní aktivity**
- ☐ **Péče o domácnost**

Článek 2

Pečující se zavazuje poskytovat příjemci pomoc při zvládání životní potřeby (vyberte a doplňte):

☐ Mobility:	V době	V místě
	(v bytě, ve škole, mimo domov aj. – vyberte)	
☐ Orientace:	V době	V místě
☐ Komunikace:	V době	V místě
☐ Stravování:	V době	V místě
☐ Oblékání a obouvání:	V době	V místě
☐ Tělesné hygieny:	V době	V místě
☐ Výkonu fyziologické potřeby:	V době	V místě
☐ Péče o zdraví:	V době	V místě
☐ Osobní aktivity:	V době	V místě
☐ Péče o domácnost:	V době	V místě

Článek 3

Pomoc v rozsahu uvedeném v předchozím článku bude poskytována (každodenně, ve vymezených dnech) v uvedeném místě.
Nad potřeby uvedené v čl. 2 může být poskytována péče v rozsahu v místě.....

Článek 4

Příjemce se zavazuje uhradit pečujícímu za poskytované služby (vyberte):

- ☐ např. 8 000 Kč měsíčně.
- ☐ např. 80 Kč za hodinu skutečně spotřebovaného času nezbytného k zajištění úkonu.

V případě kratšího trvání poskytování služby než v rozsahu stanoveném v čl. 2 náleží pečujícímu poměrná část výše úhrady.
Úhrada bude provedena (vyberte): k 20. dni následujícího měsíce a to za měsíc poskytnuté péče zpětně nebo bezprostředně po poskytnutí služby
a) převodem na účet číslo nebo v hotovosti.

V případě platby v hotovosti je pečující povinen příjem peněz potvrdit na příjmovém dokladu.

Článek 5

Varianta A

Výše úhrady se při poskytování pomoci mimo místo pobytu příjemce zvyšuje o částku stanovenou pro sazby základní náhrady za používání silničních motorových vozidel a stravného a o stanovení průměrné ceny pohonných hmot pro účely poskytování cestovních náhrad. (Pro rok 2013 platí vyhláška č. 472/2012 Sb., o změně sazby základní náhrady za používání silničních motorových vozidel a stravného a o stanovení průměrné ceny pohonných hmot pro účely poskytování cestovních náhrad.) Pečující je oprávněn požadovat i úhradu nákladů ubytování v případě, že jeho potřeba je s poskytováním pomoci spojena.

Varianta B

Výše úhrady se při poskytování pomoci mimo místo pobytu příjemce bude upravena:
a) zvláštní smlouvou.
b) jednorázovým dodatkem k této smlouvě.

Článek 6

V případě, že pečující nebude schopen v dohodnutém termínu službu zajistit a překážka mu bude předem známa, zavazuje se:
a) zabezpečit náhradní způsob zajištění péče.
b) informovat příjemce o této skutečnosti tak, aby si mohl službu zajistit jinou osobou.

Článek 7

Příjemce se zavazuje ohlásit pečujícího Úřadu práce (vyberte):

- ☐ jako hlavní pečující osobu
- ☐ jako jednu z pečujících osob.

Článek 8

Společná a závěrečná ustanovení:

- Smluvní strany prohlašují, že tato smlouva je projevem jejich skutečné, opravdové a svobodné vůle.
- Vztahy touto smlouvou výslovně neupravené se řídí ustanoveními Občanského zákoníku.
- Tato smlouva může být měněna jen písemně se souhlasem obou stran.
- Tato smlouva nabývá platnosti a účinnosti dnem podpisu smluvními stranami a platí po dobu jednoho roku a jednoho měsíce ode dne podpisu smlouvy.

V dne

Podpis příjemce příspěvku (zástupce) Podpis pečující osoby

.....

Vyřazení z evidence ÚP kvůli neoznámení DPP při nástupu do práce

Na začátku měsíce jsem nastoupila do zaměstnání. Jelikož můj šéf byl také rodinný známý, měl mou důvěru a nastoupila jsem ještě před podepsáním smlouvy. Ze známého cca druhý den „vylezlo“, že nejdřív sepišeme dohodu a budu u něj na brigádě první měsíc a pak mě „vezme“ z ÚP, aby za mě dostali peníze. Bohužel jsme po týdnu zjistili, že v tomto oboru nevyhovuji, a domluvili se, že spolupráci ihned ukončíme.

Smlouvu mi šéf napsal údajně tak, abych neměla průsvih na ÚP. Prý se dozvěděl od své účetní, že o smlouvě musím dát nejpozději do týdne vědět na ÚP. Jenže bohužel jsem se na dozvěděla, že o DPP musím dát vědět nejpozději v den nástupu. Ovšem byla jsem o tom informována na vstupní přednášce, je tudíž moje vinna, že jsem věřila známému. Nezapamatovala jsem si informaci i kvůli tomu, že jsem hledala HPP a ne DPP. Nyní jsem dostala oznámení o zahájení správního řízení z moci úřední a mám možnost se vyjádřit. Mám šanci, že se budu moci obhájit?

Řekla bych, že vždy je šance se obhájit, ale ve vašem případě bylo porušeno hned několik předpisů, takže je třeba zvažovat, co je účelnou obhajobou. Předně – pracovní smlouva má být sjednána nejpozději v den nástupu do zaměstnání, a to písemně. Což u vás nebylo a může to asociovat nelegální zaměstnávání. Nicméně – pracovní poměr byl uzavřen alespoň ústně, což nezakládá jeho neplatnost (pro ochranu zaměstnance). Dodatečně najednou byla měněna forma na dohodu o provedení práce, která nezakládá nárok na zdravotní ani sociální pojištění (pokud je odměna do výše 10 tis. Kč).

Ani toto není přípustný postup.

Úřednice Úřadu práce opravdu postupuje oprávněně, kdy dle § 30 zák. č. 435/2004 Sb. vás má vyřadit, pokud jste nesplnila oznamovací povinnost. Ta je sice obecně osm dnů (dle § 27 odst. 2), na kterou vás pravděpodobně odkazovala účetní firmy, ale pro případ pracovního poměru (i DPP), protože se o něm jedná dopředu, tak platí § 24 odst. 3 písm. b:

„Uchazeč o zaměstnání je povinen krajské pobočce Úřadu práce výkon této činnosti bez ohledu na výši měsíčního výdělku nebo odměny oznámit při podání žádosti o zprostředkování zaměstnání nebo nejpozději v den nástupu k výkonu této činnosti, a ve lhůtě stanovené krajskou pobočkou Úřadu práce dokládat výši měsíčního výdělku nebo odměny. V případě výkonu více činností se pro účely splnění podmínek měsíčního výdělku měsíční výdělký (odměny) sečítají.“ Dle § 30 vás nemusí vyřadit, pokud jste k tomuto neoznámení měla vážný důvod. Za vážný důvod by se mohlo považovat např. místo výkonu činnosti mimo místo vašeho pobytu (např. sjednání pracovního poměru s okamžitým nástupem v Praze, když jste z Brna; pak je zřejmé, že toto nemůžete neprodleně osobně oznámit, nicméně můžete poslat dopis a tím dát ÚP na vědomí). Důvodem pravděpodobně nebude, že jste důvěřovala zaměstnavateli nebo že jste neznala oznamovací povinnost.

Přesto bych tyto argumenty vznesla, a případně požádala i o prominutí tvrdosti zákona z důvodu vaší sociální situace (např. nízký příjem, nízká kvalifikace, nemožnost rychlého uplatnění na trhu práce apod.). Na tento institut není právní nárok a nemusí být úspěšný, ale alespoň minimální šance by tu mohla být. Argumentujte, že jste si hledala práci, byla jste aktivní a tedy vám nepřijde přiměřené, že byste za toto měla být trestána. Nedošlo k neoprávněnému vyplacení dávek a většinou při nástupu do zaměstnání máte jiný zájem, než rozporovat úkony zaměstnavatele a současně z důvodu pracovní doby jste nestihla na ÚP dojít včas (pozor – pracovní doba bývá osm hodin a ÚP má tyto úřední hodiny (od 1. 2. 2013): Pondělí: 8:00–12:00, 13:00–17:00 Úterý: 8:00–11:00 Středa: 8:00–12:00, 13:00–17:00 Čtvrtek: 8:00–11:00 Pátek: 8:00–11:00 (jen pro evidenci nových uchazečů o zaměstnání a příjem žádostí o nepojistné sociální dávky či pozvané klienty) Bohužel se ale obávám, že budete sankčně vyřazena z ÚP, a to se všemi nemilými důsledky.

Mgr. RADKA PEŠLOVÁ

Rady zdravotní

Příčin nepolykání může být víc. Každopádně zabraňte dehydrataci



Ráda bych se zeptala, co pomáhá při polykání. Naše babička je plně odkázaná na naši péči, sama již nevnímá, ale do minulého týdne jedla, i když měla problémy s polykáním a často ji to dráždilo ke kašli. Náš pan doktor říkal, že je to způsobeno nedodmykáním jícnu. Ale od minulého týdne nereguluje na stravu v ústech. Nezačne ji kousat, polkne jenom občas, většinou začne kašlat a ozývají se z ní různé chrčivé zvuky.

Příčin nepolykání může být více. Problém může vycházet z celkového stavu či onemocnění, kterými nemocná trpí. Zkuste při krmení dát babičku do polohy v polosedě. Potravu podávejte mixovanou, po malých soustech, pomalu a ne příliš horkou. Doporučuji zajistit praktického lékaře, aby navštívil pacientku doma, vyšetřil ji, zjistil příčinu a zajistil další opatření. Pokud není babička schopna přijímat potravu, pak by se tento problém mohl vyřešit za hospitalizace. Pokud nemocná polyká alespoň tekutiny, pak doporučuji podávat čisté masové vývar a tekutiny po lžičkách. Vývar je dostatečně výživný – alespoň dočasně – a podáváním tekutin zabráníte vzniku dehydratace. Také doporučuji věnovat péči dutině ústní. Ve zdravotnických potřebách lze koupit glycerinové tyčinky určené k hygieně úst.

Mgr. Bc. MARTINA KALÁBOVÁ

Na téma právní způsobilost

Dokončení ze strany 9

Následky

Omezení způsobilosti k právním úkonům

- Omezení ani zbavení se již nezapisuje do občanského průkazu.
- Právní úkony, které osoba nemůže činit, jsou od počátku neplatné (viz výše – absolutní neplatnost).
- Ztráta tzv. rodičovské zodpovědnosti (může být s dětmi, ale už o nich nebude moci rozhodovat).
- Nemožnost uzavřít manželství, rozvést se (jednoduše).
- Nemožnost účasti na volbách.
- Nemožnost jednat s úřady (pouze omezené může omezený ve způsobilosti).
- Omezená možnost nakládat s financemi.
- Omezeno pořízení závěti.
- Aj.

Opatrovník

Podmínky pro ustanovení opatrovníka jsou jen obecné, ale je možné specifikovat¹⁶:

- Věk** (z hlediska perspektivnosti funkce) – je pravděpodobně, že mladší osoba, která je ochotna učít se novým věcem a která sama nepotřebuje pomoc druhých, zabezpečí záležitosti opatrovance lépe a děle.
- Zdravotní stav** – nesmí být takový, aby byl na překážku výkonu funkce (zejména žádná psychiatrická diagnóza).
- Čistý rejstřík trestů** – nebo alespoň takové odsouzení, které nemůže (již) mít vliv na výkon funkce – z hlediska doby, kdy byla trestná činnost spáchána a z hlediska samotné trestné činnosti; žádné problémy s alkoholem a drogami.
- Žádné nepřiměřené osobní dluhy** – to je nutno doložit.
- Odpovídající způsob vlastního života** – tím je myšleno, zda má potenciální opatrovník řádné vlastní bydlení a finanční zajištění.
- Vztah k opatrovanci** – nesmí být nepřátelský ani k němu, ani k jeho rodině.
- Vztah opatrovance k němu** musí být založen na důvěře.
- Zaměstnání** – nesmí být v rozporu s výkonem funkce (z hlediska místa výkonu práce ani z hlediska charakteru práce).
- Bydliště** – musí být v přiměřené vzdálenosti, aby výkon opatrovnické funkce mohl být řádně a také včasné realizován.
- Osobní předpoklady** – altruismus, inteligence, empatie, ochota spolupracovat se soudem i jinými institucemi atp.

Mělo by jít o osobu, která je v příbuzenském vztahu k opatrovanci, či o jinou blízkou osobu. Opatrovník musí se svým ustanovením do funkce opatrovníka souhlasit. Nenajde-li se taková vhodná osoba, ustanoví soud opatrovníkem orgán místní správy, popřípadě jeho zařízení, jestliže je oprávněno vystupovat svým jménem (tj. **veřejné opatrovnictví** – zde není třeba souhlasu tohoto orgánu).

Výběr opatrovníka soud potvrdí usnesením.

Po nabytí právní moci usnesení o určení opatrovníka skládá opatrovník slib.

Povinnosti opatrovníka

- Skládá slib**, že bude řádně vykonávat své povinnosti a že bude přitom dbát pokynů soudu. Současně podepíše doložku o poučení¹⁷.
- Mít listinu obsahující pověření k vykonávání zastupování** opatrovance a vymezení rozsahu práv a povinností vyplývajících z pověření.
- Spravovat řádně majetek opatrovance**:
 - Musí vést účet opatrovance odděleně od svého vlastního.
 - Správa musí být přehledná.
 - Majetek opatrovance nesmí být spravován s nepřiměřeným rizikem.
 - Spravování majetku jen v běžné správě. K ostatním úkonům musí žádat přivolení soud (jinak je právní úkon od počátku neplatný).
 - Povinnost jednou ročně zasílat soudu zprávy o správě majetku opatrovance¹⁸ (od 1. 1. 2014 vždy k 30. 6.).
 - Nikdy nesmí být majetek opatrovance převáděn bezplatně** nebo jinak nevýhodně, zejména nikdy(!) na osobu opatrovníka nebo jeho blízké.
 - Zpochybnit** všechny (nevýhodné) smlouvy, které opatrovanec uzavřel před soudním rozhodnutím (viz část „Stalo se, že osoba není schopná a stejně něco podepsala“).
- Zajistit**:
 - Péči o osobu opatrovance** – určit bydliště – zejména v případě ústavní péče.
 - Zdravotní péči** – při řešení aktuálního stavu – právo na informaci – o zdravotním stavu a perspektivě, o léčbě, o nákladech s tím spojených; prevence (očkování, stomatologická péče, antikoncepce aj.). Nesmí však rozhodovat o zásadích do integrity opatrovance (např. svolit s operací zabraňující rozmnožování, odebrání orgánů apod.).
 - Všechny jeho potřeby** – oblečení, obuv, telefon, cesty atd. (v rozsahu opatrovancových finančních možností).
 - Nákupy** (u omezeného pouze v rozsahu nad částku, se kterou nemůže nakládat).
 - Žádosti o sociální dávky**.
 - Smluvní závazky, revize smluv, pojistek.
 - Jednání** v těch oblastech, pro něž je opatrovanec sám nezpůsobilý – vyplývá to z výroku rozsudku.
- Pokud přebírá opatrovnictví** po jiném opatrovníkovi, tak zkontrolovat hospodaření a případně podávat návrhy na postih (trestní, přestupkové, žaloby), pokud jsou zde zásadní pochybení.
- Projevovat skutečný a opravdový zájem**.
- Zjišťovat přání opatrovance a dle možností je zajišťovat**.
- Dozor soudu a spolupráce s ním** – schvalování právních úkonů neběžné povahy
 - informování soudu o osobě opatrovance,
 - informování soudu o správě jeho majetku.
- V případě rozporů nebo kolize**, kdy by došlo ke střetu zájmů opatrovníka a opatrovance – např. když jde o majetkové vyrovnání mezi takovými osobami (např. vyrovnávání dědických podílů) **zajistit ustanovení kolizního opatrovníka**.

- Odpovědnost občanskoprávní** – za způsobenou škodu při správě majetku, při výkonu opatrovnictví.
- Odpovědnost trestněprávní** – trestné činy vůči svěžené osobě, majetku apod.
- Nemá právo na odměnu**, pouze výjimečně v případě náročné správy majetku, je-li tato správa spojena se značnou námahou a vyžaduje-li odborné znalosti.
- Opatrovník není ručitel** (ani manžel ve společném jmění) z pohledu exekuce. Neručí za závazky opatrovance, ale ručí za své konání dle běžné odpovědnosti z občanského života. Rozdíl ale může nastat v případě, že opatrovník a opatrovanec žijí ve společné domácnosti – exekutor navštěvuje domácnost dlužníka. Při správné správě by však opatrovník měl jednat s věřiteli dlužníka tak, aby k exekuci nedošlo.

Zánik opatrovnictví

- Na základě rozhodnutí soudu:
 - zproštěním – opatrovník již nechce vykonávat funkci opatrovníka – odstupuje,
 - odvoláním z funkce, soud jednostranně rozhodne o ukončení funkce opatrovníka (např. z důvodu, že nekomunikuje a nespolupracuje se soudem).
- Ze zákona:
 - úmrtím opatrovance nebo opatrovníka,
 - pravomocným navrácením způsobilosti k právním úkonům (svěprávnosti).

Povinnosti související se zánikem funkce opatrovníka a zánik zastupování

- Opatrovník má povinnost při skončení zastupování předložit soudu závěrečný účet ze správy majetku opatrovance. Účet musí být schválen soudem a až právní mocí tohoto rozhodnutí, které má podobu usnesení, končí opatrovníkova funkce.**

Mgr. RADKA PEŠLOVÁ

16 Nová, H. Desatero práv a povinností opatrovníka. Právo a rodina 5/2006, s. 17–18.
17 Soud poučil opatrovníka o jeho právech a povinnostech při výkonu funkce a o významu opatrovnictví (§ 78 až 82 zákona o rodině, § 28 občanského zákoníku, § 192 a 193 občanského soudního řádu, § 176 až 179 a § 180 odst. 1 občanského soudního řádu). Soud uložil jmenovanému (jmenované), aby podával(a) soudu zprávy o osobě opatrovance a účty ze správy jeho majetku vždy do (§ 80 odst. 1 zákona o rodině – lze zprostit povinnosti podávat podrobné vyúčtování – vždy však vyžadovat zprávy o osobě opatrovance).
18 **Zpráva o opatrovanci**: současné bydliště opatrovance, jaké jsou bytové podmínky opatrovance (zda žije např. v bytě, v domě či v ústavu a kde), kdo zajišťuje osobní péči o opatrovance, jaký je současný zdravotní stav opatrovance a kdo je jeho ošetřující (praktický) lékař, jaký je příjem opatrovance (důchod, případně jiný příjem), kdo ho vyplácí, vlastní opatrovanec nějaké nemovitosti (byt, dům, pozemek), kde se nachází, kdo je spravuje a zda má z nemovitosti nějaký příjem, má opatrovanec vkladní knížky či účty, u kterého peněžního ústavu, kolik činí zůstatek, sdělte o opatrovanci další skutečnosti, které považujete za důležité, využití běžného majetku, doložení větší útraty (např. koupě obuvi pro opatrovance apod.).



TENA Pečujeme s Vámi

Péče o nesoběstačné inkontinentní osoby je často náročný úkol pro odborné pečovatele, zvláště pak pro laické pečující. Jaké pomůcky zvolit? Jak je správně nasadit? Jak často pomůcku měnit, aby pokožka nebyla příliš zatěžována? Obratě se na nás. Rádi Vám poradíme.

TENA nabízí širokou řadu vysoce absorpčních prodyšných pomůcek pro každodenní šetrnou péči o Vaše blízké. Pro zachování zdravé pokožky doporučujeme jemné mycí přípravky, hydratační krémy a ochranné masti, které zmírňují její citlivost a zabraňují podráždění.

Vyzkoušejte pomůcky **TENA** a poskytněte Vašemu blízkému to nejlepší řešení péče o inkontinenci a vyšší kvalitu života.

Objednejte si ZDARMA informační brožuru *Jak Pečovat* na www.tenacz.cz a získajte více praktických rad jak pečovat o Vašeho blízkého.

VZORKY ZDARMA objednávejte na www.tenavzorky.cz nebo volejte bezplatně 800 111 121. Bezplatná **TENA infolinka** 800 770 700.



* TABITA domácí hospic

Nabízíme zdravotní péči a lidskou podporu nemocným v pokročilé a konečné fázi nevléčitelných onemocnění a jejich rodinám v domácím prostředí v Brně a okolí.

CO MŮŽEME NABÍDNOUT?

- **Lékař domácího hospice** vám poradí s léčbou bolesti, dušnosti, nevolnosti, nehojících se ran i dalších tělesných obtíží. Při zajištění péče bude lékař domácího hospice dle možností spolupracovat s vaším praktickým lékařem.
- **Zdravotní sestra** za vámi může pravidelně docházet, bude průběžně kontrolovat váš zdravotní stav, podávat léky (formou injekcí, infuzí atd.), provádět převazy, pečovat o stomie, poradí vám ohledně stravování i s dalšími potřebami.
- **Ukážeme** pečujícím jak se o nemocného starat, **poradíme** jak je možné zkvalitnit péči využitím zdravotnických pomůcek, které můžeme **zapůjčit**
- Poskytujeme **odborné sociální poradenství**.
- Nabízíme **rozhovor** nemocného i pečujících s lékařem a jiným zdravotnickým pracovníkem o nemoci a jejím vývoji, nabízíme **sdílení** v těžké životní situaci.

Komplexní péče je zpoplatněna poplatkem 500 Kč za každý započatý měsíc péče u pacientů, kterým nejsou současně poskytovány výkony všeobecné sestry hrazené z veřejného zdravotního pojištění.

U pacientů, kterým jsou poskytovány taktéž výkony všeobecné sestry hrazené z veřejného zdravotního pojištění, je poplatek 300 Kč za každý započatý měsíc péče.

V případě, že se v domácnosti pacienta uskutečnily pouze tři a méně návštěv, může být poplatek na žádost nemocného či pečujícího snížen na polovinu.

Za každou návštěvu lékaře v domácnosti se účtuje poplatek 200 Kč.

Poplatky za péči domácího hospice jsou splatné vždy nejpozději do 1. dne kalendářního měsíce následujícího po poskytnutí služby.

Mimo tyto hrazené služby jsou poskytovány všeobecnými sestrami také výkony hrazené zdravotní pojišťovnou, které indikuje ošetřující lékař vyplněním „Poukazu k vyšetření/ošetření DP“; tyto výkony nejsou zpoplatněny.

Kontakt: sociální pracovník domácího hospice, telefon: 773 499 943, 543 421 494, e-mail: dom.hospic@hospicbrno.cz



SPOLEČNOST ARCH působí na trhu od roku 1992.

Sídlíme ve vlastním areálu blízko středu Brna s možností vjezdu, pohodlného nakládání a vykládání zboží osobních a nákladních aut a také dostatkem parkovacího místa.

Tiskneme plakáty, prospekty, katalogy, knihy, letáky, přebaly video a audiokazet, etikety, obaly, pohledy, kalendáře, obrazové publikace, noviny, časopisy i jiné tiskoviny.

Kontakt: Charbulova 3, tel.: 543 244 441, 543 214 088
arch@arch-tisk.cz, www.arch-tisk.cz

Objednávka novin Pečuj doma

Objednejte si bezplatné zaslání novin.

Jméno, příjmení, titul (organizace)

Adresa

Telefon, e-mail:

Rok narození (IČ) Podpis

Noviny Pečuj doma: ☐ tištěné ☐ elektronické

Upozornění: Svým podpisem vyjadřujete souhlas se sběrem, uchováním a zpracováním vašich osobních údajů vydavatelem novin Pečuj doma. Údaje nebudou poskytnuty třetím osobám.

Příhlášku prosím posílejte na adresu: Pečuj doma, Hrnčířská 27, 602 00 Brno. V elektronické podobě se můžete přihlašovat **e-mailem** info@pecujdoma.cz.

Poradenská linka pro těžce nemocné a jejich blízké

Spustil ji nadační fond Umění doprovázet pro ty, kteří trpí nevyléčitelným onemocněním, pro jejich rodiny a přátele. Pracovníci poradny jim poskytnou podporu a informace o službách v oblasti hospicové, sociální i zdravotní. Poskytované sociální a odborné poradenství je určeno těžce nemocným lidem, kteří se ocitli v situaci, kdy jejich onemocnění již nereaguje na léčbu kurativní (byly vyčerpány všechny možnosti vedoucí k vyléčení) a nastupuje léčba paliativní, hospicová. Služeb poradny mohou využít i odborníci ze zdravotních a sociálních služeb, obcí, státní správy. Poradnu založil nadační fond, který podporuje hospicovou paliativní péči v České republice již sedmým rokem. „Poradenství je poskytováno bezplatně a anonymně uživatelům z celé České republiky. Klient může kontaktovat pracovníky poradny na mobilním telefonu 604 414 346 nebo pomocí elektronické pošty poradna@umenidoprovazet.cz“, upřesňuje zakladatelka fondu Hana Haráková. Po předchozí domluvě lze navštívit poradnu i osobně, a to v úředních hodinách na adrese kanceláře poradny (Havlíčkova 1055, 271 01 Nové Strašecí).

Bolesti dnes už nemusíte snášet

Stále a velmi často si na našich kurzech stěžují pečující, že nedokáží blízkému ulevit od bolesti. Bývaly samozřejmě doby, kdy nebylo jasné, kam se s problémem obrátit. Dnes však existují specializovaná pracoviště proti bolesti, z nichž si můžete vybírat. Veřejností je určena stránka: Léčba-bolesti.cz na adrese www.lecba-bolesti.cz, která v podstatě zastřešuje všechno snažení, týkající se léčby bolesti. Existuje i přímo Linka proti bolesti na tel. 224 435 587, kde byste se měli dovědět potřebné informace telefonicky.

Pečující najdou na čajích o páté radu i povzbuzení

Jak jsme již informovali, v Brně na Hrnčířské 27 v sídle Diakonie je kontaktní místo České alzheimerské společnosti. Konají se tu pravidelně svépomocné skupiny – říká se jim Čaje o páté... A skutečně si zde přítomní uvaří čaj, ovocný nebo bylinkový, k tomu si přichystají sušenky a pak hovoří o všem, co život přinesl. O trápení i drobných radostech, zkušenostech i poznatcích. V Brně se schází většinou pět až osm lidí. Jsou to ti, kteří mají doma rodinného příslušníka trpícího demencí, manželé nebo děti pečující o rodiče. Přicházejí v různých fázích nemoci blízkého,

PEČUJ DOMA

Vydává Moravskoslezský kruh, o. s.
Podporuje: MZ ČR, JMK.
Redakce: Antonín Hošťálek, hostalek@pecujdoma.cz
Blanka Švábová, svabova@pecujdoma.cz
Adresa redakce: Pečuj doma, Hrnčířská 27, 602 00 Brno, telefon 774 73 80 90
Kresby: Martina Holcová
Grafická úprava: Jakub Kolář
Sazba: Robert Šváb
Tisk: Arch Brno
Registrováno u MK ČR pod č. E 18957
Číslo 1/2013 vychází 1. června 2013.
Zdarma.

a proto jsou jejich nejčastější problémy odvozeny od fáze demence, délky trvání nemoci a zátěže, kterou nesou. Skupinu vede od roku 2007 Mgr. Jana Gomolová a koná se jednou měsíčně mimo prázdniny. Kdo přijde poprvé, dostane příručku České alzheimerské společnosti, nejrůznější kontakty, vzory (plné moci, návrh na zbavení svéprávnosti apod.) a k tomu potřebné rady i povzbuzení do péče. Letos se uskuteční ještě šest sezení. Kdo na ně chcete zavítat, nechte se ohlásit se na čísle 775 747 281 nebo e-mailem ps.brno@diakonie.cz.

Další náměty a rady k pečování doma

Mnoho námětů a rad k pečování doma najdete i na stránkách www.pecujici.cz, které řídí MUDr. Tamara Tošnerová. Podívejte se rovněž na <http://karelfunk.blogger.cz/Zdravi-dusevni-a-telesne/Namety-a-rady-k-pecovani-doma>. Autorem těchto rad je Karel Funk a představují souhrn základních pokynů pro začínající pečovatele. Za přečtení ovšem stojí i pokročilejším. Na stránkách www.osobniasistence.cz je spousta užitečných informací, o dekubitech snad úplně všechno. I tam stojí za to zavítat.

Pacienti o nadstandardy nestojí

Pacienti v ČR zatím nestojí ve zdravotnictví o nadstandardy, za něž si mohou od loňského ledna připlácet. Podle nemocnic po celé zemi je zájem malý. Lidé chtějí hlavně komfortnější pokoje, ale ty si mohli hradit už před reformou. Zvláštní výjimku však tvoří kraj Vysočina. Seznam nadstandardů obsahuje 18 položek. Lidé stojí jen o nadstandardní pokoje, a to hlavně v porodnicích. Za den si za ně připlatí 300 a více korun. Výnosy z nadstandardů představují jen zlomek příjmů nemocnic, zásadnější vliv na jejich hospodaření nemají. Třeba podle mluvčí společnosti Agel, která provozuje nemocnice v Prostějově, Přerově, Šternberku a Šumperku, peníze za nadstandardy tvoří asi 0,5 procenta příjmu.

Perličkové polohovací pomůcky – významný pomocník při péči o ležícího

Při péči o ležícího pacienta se výrazně uplatňují i **perličkové polohovací pomůcky**. Je známo, že vnímání vlastního těla se již po deseti minutách ležení bez pohybu mění. Ležící hůře vnímá sám sebe a po delší době u něj může docházet k dezorientaci a následně i ke změně psychiky. Vše umocňuje ještě dlouhodobější nedostatek pohybu a vjemových podnětů pacienta.

Následkem zmíněného stavu může být:

- porucha koordinace
- porucha komunikace
- porucha chování
- emocionální poruchy
- porucha identity

Chceme-li pacientovi pomoci, je právě polohování jednou z velmi účinných metod. Již zcela minimální změna polohy podpoří vnímání vlastního těla. Osvědčenými pomocníky pro polohování nemocných jsou dnes již dobře známé perličkové polohovací pomůcky.

Polohovací pomůcky plněné polystyrenovými kuličkami se stále s větší oblibou používají ve zdravotnických zařízeních, v domovech seniorů, stacionářích, ale i v domácí péči. Plní totiž více funkcí najednou. Jejich velkou předností je tvarovatelnost a tím snadné přizpůsobení se jednotlivým částem těla. **Perličkové pomůcky** se dají libovolně skládat a podkládat pod pacienta jako prevence proti dekubitům (proleženinám), ale mají zároveň i mikromasážní účinky a stimulují nervová zakončení. Další využití perličkových pomůcek je při fixaci osob, rehabilitaci nebo cvičení. Výhodou je i jejich snadná údržba.

Výherci křížovky

Z úspěšných luštitelů křížovky z čísla 6/2012 byli vylosováni Renata Bánovská, Ivan Jergl a Jana Kubalová. Obdrželi cenu od společnosti Adart Computers – mobilní telefon Aligator.



Polohovací klín 45x55 cm



Polohovací céčko 53 cm

V praxi se nejvíce využívají polohovací válce a hadi různých délek, polohovací klíny, podkovy, věnečky pod paty a kotníky, rektální a antidekubitní podložky, polohovací a fixační ečka, céčka, ale také polohovací vaky – spastiky pro polohování celého těla, jak v ležící, tak i v sedící poloze. Podrobné informace o jednotlivých pomůckách a jejich využití najdete na www.polohovaci-pomucky.cz. Zde také můžete perličkové pomůcky zakoupit. Pokud zadáte kód P2013-2 získáte navíc slevu 5%.
PR ČLÁNEK

Vyluštěnou tajenku křížovky z tohoto čísla zašlete do 15. června 2013 e-mailem na info@pecujdoma.cz nebo na adresu: Pečuj doma, Hrnčířská 27, 602 00 Brno. Vylosování výherci obdrží balíčky s výrobky značky Tena od společnosti SCA Hygiene Products.

POMŮCKA:	CHEMICKÁ SLOUČE- NINA	HMOTNÉ PODKLADY	ORAJÍCÍ OSOBA	NĚMECKÝ 'SKUTEK'	PROSVĚCO- VAC VAJEC	SOUČÁST KRYTU PTAČÍHO TĚLA		CITO- SLOVCE VOLÁNÍ KUKAČKY	UŽÍVAT (LÉK)	NÁZEV HLÁSKY N	BÍLÁ KRVINKA S KULATÝM JÁDREM	AUTOR: LADISLAV MARTINČA	VOJNĚJŠÍ FORMA POHOŠTĚNÍ	SPZ OSTRAVY	3. DÍL TAJENKY	POPLACHY
ATOM TĚ- HOŽ PRVKU UŠÍČÍ SE HMOTOU							VÝPUSTNÉ ZAŘÍZENÍ RYBNÍKA					TEKUTÁ HOŘLAVINA ULOŽENÁ V ZEMI				
1. DÍL TAJENKY							VOLEBNÍ SCHRÁNKY NÁSTROJ ŽENCE					KORÁLOVÝ OSTROV KRAJINÍ MEZ				
TYPICKÁ PRO ORÁTORA										ŽVANIL						
CO JE JÍMÁNO V MĚCHÝŘI				SKROUCENÍ ZRYT OKOLÍ KOLEM NĚČEHO						TĚLESNÉ I DUŠEVNĚ SVĚŽÍ				ZN. LAWRENCIA JEN ZŘÍDKA NĚKAM		
INICIÁLY ZÁVODNICE JUNKOVÉ			VOJENSKÝ KRYT SLOVENSKÉ MĚSTO							OKRESNÍ MUZEUM (ZKR.)			MÁMENÍ (KNIŽ.) KETONICKÝ CUKR			
STYL MINULÉHO OBDOBÍ						A TO	OBEC NA SV. MORAVĚ			TEPLOMILNÝ HMYZ NEPLATNÝ PRÁVNÍ AKT						
	VESTA (ZAST.)	ŠTOURA (EXPR.) PROJEV AKNÉ						ZTLOUST- NOUT (ZAST.)	VAK INICIÁLY HEREČKY KOLÁŘOVÉ						VOJENSKÁ JEDNOTKA	KDO SE ZABÝVÁ ETIKOU
ZÁPALNÁ ŠNŮRA						ODDAT HUBOVAT						CVIKY NA HRAZDĚ INDIÁNSKÁ ZBRAŇ				
ZÁCHOD (ZAST.)				LIŠTA (ZDROB.) ZÁVODNÍ KLUB (ZKR.)							ČÁST PAŽE VOKÁLY VE SLOVĚ 'KOLO'					
2. DÍL TAJENKY									STISKATI ZUBY							
STŘEDOVĚKÁ PLUŠKOVÁ STŘÍBRNÁ MINCE									VÝZKUMNÉ ZAŘÍZENÍ (JADERNÁ FYZIKA)							