

Pečujeme doma

Člověk někdy míní,
ale život mění...
**Pomůžete našim
webovým poradnám?**
Strana 5

Až rodičům, prarodičům nebo partnerovi začne povážlivě slábnout paměť, najdete odvahu starat se o ně?

S demencí doma

Přijde to většinou plíživě. Váš blízký člověk začne trochu zapomínat, ze začátku to může být i docela roztomilé. Časem se ovšem ukáže, že je to problém a je jedno, jestli mozek vypovídá kvůli Alzheimerově chorobě nebo z jiných důvodů, na názvu až tak nesejde. Dřív nebo později jsou členové domácnosti postaveni před vážnou otázkou: nechat nemocného doma, anebo mu najít pobytové zařízení? Hodně lidí se rozhodne pro druhou variantu, ale i ta první je možná. Jak ji zvládnout, radí Veronika Maslíková, ředitelka společnosti Dementia, sídlící ve středočeském Berouně. Organizaci založila ve spolupráci s několika kolegy-němi, které mají dlouholetou praxi v oboru péče o lidi s demencí. V této práci přicházely do styku nejen s nemocnými, ale i s jejich pečujícími rodinami.

Kdy už bít na poplach?

Pro laika není snadné poznat, kdy už nemoc jeho blízkého pokročila natolik, aby došlo na nějakou intenzivnější nebo dokonce trvalou péči. Ještě těžší to mají příbuzní, kteří s ním žijí v jedné domácnosti. Posunu ve zdravotním stavu si spíš všimne třeba potomek, který přijede jednou za čas na návštěvu. Ten, co s rodičem žije, často nevnímá drobná zhoršení. To, že se stárnoucí maminka čím dál hůř sama obléká, že si natáhne na svetr znovu noční košili, může považovat za momentální selhání nebo zmatenost. Právě tak řeči o ztrátě peněz nebo peněženky, které často signalizují slábnoucí mozek, se mohou přejít jako běžná záležitost, vždyť přece všichni někdy něco hledáme. Pak se může stát, že nám jednoho dne zavolá policie, ať si přijdeme pro našeho blízkého, protože byl nalezen zmatený v neznámé části města a netrefí domů. Kdy už musíme zpozornět, kdy už jde do tuhého?

„Prvním příznakem bývají problémy s krátkodobou pamětí. Nemocný opakovaně pokládá tytéž otázky během jednoho rozhovoru, zakládá věci na nesprávné a někdy i nesmyslné místo, často zapomíná například na dohodnutá setkání. Začíná se objevovat časová a prostorová dezorientace a potíže s rozhodováním,“ vysvětluje Veronika Maslíková a dodává: „Dále se vyskytují způsoby chování, které u nemocného byly dosud nezvyklé, třeba podrážděnost, deprese nebo tendence stáhnout se do sebe. Pokud se domníváte, že člen rodiny nebo blízký člověk může mít demenci, je důležité co nejdříve

vyhledat odbornou pomoc, kontaktovat lékaře – praktického lékaře, neurologa či psychiatra nebo specializovanou poradnu. Alzheimerova nemoc se nedá vyléčit, její průběh lze ale vhodnou medikací ovlivnit. Pokud je odhalena včas a lékař nasadí příslušné léky, může dojít k výraznému prodloužení doby – i na několik let –, kdy je nemocný relativně soběstačný. To navíc poskytne jeho blízkým více času, aby se na péči postupně připravili – zpočátku obvykle stačí jen občasná mírná výpomoc.“

Nemocný si váží domova

Lidé, kteří se rozhodli zvolit pro svého blízkého pobytovou péči, to dělají z různých důvodů: opravdu nemohou odejít z práce a věnovat se pečování kupříkladu proto, že jsou to samoživitelé s dětmi. Není tedy možné pohlížet na ně skrz prsty. Neobstojí ale pouhý argument, že babička nebo děda už jsou tak mimo, že stejně ani neví, v jakém prostředí se nacházejí. I lidé s těžkou demencí jsou nějak schopni vnímat své prostředí, poznají třeba hrmek nebo je uklidní známý pohled z okna. Proto má domácí pečování o lidi s demencí hluboký význam, i když vůbec není snadné.

„Prostředí domova má velkou výhodu v tom, že je nemocný dobře zná a lze předpokládat, že se v něm bude orientovat relativně dlouho,“ říká Veronika Maslíková. „Navíc s ním často mívá spoje-nou řadu vzpomínek, které mu pomáhají

udržet kontakt s realitou. Ve hře je ovšem více faktorů a nelze obecně říct, že některá varianta je ta jediná správná. Jedním z nej-důležitějších faktorů jsou možnosti rodin-ných pečujících, jejich schopnosti, finanč-ní zázemí, pracovní a rodinné povinnosti. Důležitý je pro nemocného kontakt s dal-šími lidmi – pokud by měl nemocný celé dny sedět doma sám a jen koukat do zdi, pak je lepší pobyt ve specializovaném domově se zvláštním režimem, kde má společnost a může se účastnit různých aktivizačních činností. Naopak v nekva-litním zařízení může také dojít k tomu, že nemá tyto potřebné podněty a navíc často strádá i v jiných ohledech. Stručně řečeno – domácí prostředí je pro člověka s demencí velkou výhodou. Pro-to se naše organizace zaměřuje na pod-poru pečujících, aby tuto roli dlouhodobě zvládali. Existují však situace, kdy je tou správnou volbou pobytové zařízení, ale musíme dobře vybrat kvalitní instituci.“

Je třeba počítat se vším

Martina se už čtvrtý rok s pomocí svého muže doma stará o maminku s demencí. Každý týden prý přinese nějaké překva-pení, třeba ji její máma oslovuje jako cizí paní, přesto Martina tvrdí: „Vidím, že si máma i přes zatemněnou mysl uvědomu-je, že je doma. Někdy se úplně rozzáří a říká, jak je to v jejím pokoji krásné. A když mě pozná a poděkuje mi třeba za to, že ji nakrmím, zažívám dokonce pocity štěstí.“

Pečující musí zvládnout nejen běžné úkony, jako jsou pomoc s hygienou nebo



jídlem, na to si většinou zvykne poměr-ně snadno a rychle získá rutinu, zvlášt' když mu v tom pomohou organizace, jejichž posláním je pomáhat domácím pečujícím. Horší bývá snést změnu cho-vání a povahy nemocného. „Moje máma je bývalá učitelka, nikdy neřekla sprosté slovo a vždycky nás kárala, že si neváží lidí, kteří mluví sprostě,“ říká Martina. Postupně se smířila s tím, že se maminka neumí sama najíst, komunikuje s někým, kdo v místnosti vůbec není, a chová se jako malé dítě. „Na co jsem si ale pořád nezvykla, je to, že začala používat sprosté výrazy. Někdy celou noc nadává jak starý opilý námořník a nikdy bych neřekla, ko-lík výrazů zná. To, že imaginární bytosti, se kterými mluví, oslovuje někdy vole, je to nejmenší.“

Veronika Maslíková doplňuje: „Demen-ce se projevuje mnoha způsoby. Některé změny chování, které při ní mohou na-stat, působí na pečující velmi znepokojivě a mohou v nich vyvolat smutek či obavy. Patří sem poruchy paměti, hněv vyvolaný obvykle frustrací, deprese či apatie, pro-blémy se spánkem, které někdy vedou k převrácení spánkového režimu, poru-chy úsudku, kdy nemocný nerozezná, na co stačí a na co ne, ztráta orientace,

bludy a halucinace. Takový výčet by sám o sobě dokázal leckoho zastrašit, je ale důležité si uvědomit, že se u nemocného nemusí projevit zdaleka všechny popsané příznaky a mnoho z nich lze ve spoluprá-ci s lékařem nebo vhodnou komunikací účinně ovlivnit.“

Martina a další pečující se museli smířit s tím, že v případě péče o rodiče s demen-cí se karta obrátila: máma nebo táta jsou „dětmi“, jejich ratolesti naopak ti rozum-ní dospělí. „Chvilí mi trvalo, než jsem si zvykla, že maminka už není ta opora, jakou mi byla celý život. Ve chvíli, kdy začala používat plenkové kalhotky, se to ale u mě zlomilo a já přijala, že to tak pro-stě je. Ona mi vyměňovala pleny rok nebo dva, třeba jí to stejnou dobu vrátím.“ Pou-kud se jedná o demenci u partnera, bývá to pro pečujícího také velmi náročné – ze silného muže a opory rodiny je slabý tvor, z krásné manželky žena bloudící bytem... Ovšem i v takových chvílích je to ten náš milovaný člověk, jen my jsme měli to štěstí, že demence nepostihla dřív nás. Většina pečujících by nechtěla, aby to bylo obráceně. „Bylo sice těžké, když jsem si vzala domů na dožití manžela s alzheimerem, ale vždycky mi pomohlo

Pokračování na straně 4

Anonce

Strana 2

Nebe, peklo, ráj, kam tě, duše i tělo, dám?

Nějak tak zní trochu upravená dětská říkanka. Sloupek Ivana Jergla tentokrát nehýří zrovna optimismem.

Strana 6

Něco se jeví jednoduše, ale právo to vidí jinak

Příklad: Souběh pobytové služby a osobní asistence. V čem je vlastně problém? Pohled naší poradkyně.

Strana 9

Za psychologem Tomášem Novákem

Ze světa odešel známý brněnský psycholog a také náš lektor a autor PhDr. Tomáš Novák. Jeho kolegu jsme požádali o vzpomínku.

Strana 10

Když se stane ze zdravotníka pacient

Jak se cítí? A jak to snáší? Karel Nečas se na několik týdnů nečekaně ocitnul ve zdravotnickém zařízení.

Sloupek Ivana Jergla

Ve vzájemném pečování setrvejme do skonání

Nebe, peklo, ráj, kam tě, duše i tělo, dám? Zní trochu upravená dětská říkanka. Ráj prožíváme jako první etapu našeho života. To když se narodíme do vlnité, třeba nebohaté, ale klidné, vyrovnané rodiny, kde se všichni mají navzájem rádi bez velkých slov. To je významný grunt do peřejí dospívání, do očistce všedních starostí produktivního věku a zlatý valoun do vzpomínek, kterými procházíme v tichém sebezpovzbudivém usebrání, když pracuje čas přirozeně proti nám.



Jak poslouchám své známé, je stáří nejnáročnější etapou života, kdy s každým decenniem podle statistiky stoupá výčet dalších potíží.

Katamarán manželské dvojice je vystavován každodennímu vlnobití nejrůznějších problémů, které lze překonávat jen v promyšleném, tolerantním a hlavně trpělivém soužití.

Důležitost, nechci říkat harmonického, ale alespoň vyrovnaného soužití vybudovaného během předchozích let, je předpokladem, aby se partneři ve své „ponorce“ vzájemně neukousali k zbláznění nebo k rozchodu. Materiální zajištění, péče ze strany rodiny nebo pečovatelské služby nestačí. Rozdílnost povah, vzdělání a zájmů, která se v produktivním věku lépe kompenzovala erotikou a pod tlakem zaměstnání a péče o děti, se při těsnějším spoluzití (ovlivněném ztíženou pohyblivostí a nesdílením společných prožitků alespoň u televize, nad knihou nebo banálním tlacháním o počasí a jídelníčku) projevuje odcizováním.

Při vzpomínání vyvstávají také staré krivdy, pocity neuznání a zklamání a dokonce se někdy stávají stálou náplní úporných litaní. Ted' je na ně čas, protože netlačí tolik existenční starosti. Kdo byl ve dvojici celý život dominantní a nadřazený, může se v důsledku involuce dostat do velké závislosti na pomoci partnera či partnerky a protějšek má příležitost kdysi silnějšímu to oplácet. Ted' jsem ti dobrá, že? A jak ses choval zamlada? Rodina tě pořádně ani neviděla, jen kamarádi, fotbal a hospody, doma všude popel z cigaret, v domě jsi ani hřebík nezatloukl a ta blondýna, co ti pak dala kopačky, a ty ses s prosíkem vrátil...

Málokterý pár se zajímá s předstihem, jak bude zvládat život ve stáří, jak si upraví bydlení bez bariér, jak společně naplní volný čas. Znam případ, kdy se nemohoucí smyslově postižený ve vysokém věku raději rozhodl odejít do domova s pečovatelskou službou, než by žil s druhou, mladší manželkou, které jako zdravý ubližoval a která se o něho ted' sice starala, ale s krajní nevlidností a duševními výčitkami. Být spolu nejen v dobrém, ale i ve zlém je mnohdy těžká, osudově těžká zkouška v závěru života. A školení, příprava na to neexistuje, snad povšechné kurzy, přednášky. V čem se ale člověk necvíčí a neposiluje předem delší dobu, to nějakým kurzem nedožene. Pro věřící je tu vodítko a jistá opora, víra a aktivity v náboženské obci, provázení všemi úseky lidské pouti, posilování trpělivosti. Dobře a útěšně to popisuje *Romano Guardini* ve své knize *Životní období* – přes italské jméno německý kněz a katolický teolog, pedagog, který velmi citlivě vede k pochopení vysokého stáří jako cenného vrcholu jedincova života, jímž může být životní cesta přivedena k dokonalosti.

IVAN JERGL

Představujeme

Iniciativa se jmenuje JISKŘÍME

Jak zlepšit podmínky pro výkon profesionální pečovatelské profese, a tím pomoci řešit nedostatek kvalitních lidí v oboru? Ta bylo ústředním tématem osmi diskuzních setkání u kulatého stolu s názvem JISKŘÍME. Najdete je všechny přehledně na jiskrime.cz

Nás zaujala asi nejvíce diskuse o tom, jaká specifika v porovnání s pobytovou péčí terénní služby přináší a co jsou hlavní důvody, proč práci v terénu pečovatelky rádi vykonávají. Nuže ve stručnosti: Prim hraje zpětná vazba od klientů a možnost vidět okamžité výsledky svojí práce. Důležitá se ale jeví právě podoba péče, která probíhá v terénu, přímo u klientů doma. To pomáhá pečujícím nejen s motivací. „*Dává mi to smysl, lidé jsou v domácím prostředí a jsou tam hrozně rádi*“, říká jedna z pečovatelek. „*Dřív jsem pracovala v Domově, a i když jsme se snažili, nemohli jsme dát klientům dost času. Někdo na nás promluvil, ale my jsme museli hned letět dál. Ted' opravdu děláme laskavou domácí péči*“. Roli hraje třeba i možnost věnovat se péči po svém. „*Působí na mě dobře, že kolem sebe nemám kolegyně, které by mě tlačily dělat věci rychleji nebo jinak, můžu se přizpůsobit klientovi, ne kolegyním a jejich představám*“, doplňuje další kolegyně. Terénní péče navíc podle pečovatelek **posiluje respekt vůči zvykům a režimu klientů**: „*Když jsme u někoho, tak se chováme jako na návštěvě. Ze začátku tam chodím po špičkách a postupně se stávám součástí domácnosti klienta*.“ A co naopak pečovatelkám v terénních sociálních službách chybí, je zázemí. Shodují se, že jim **chybí prostory, kam se člověk může uchýlit**, ať už o samotě nebo společně. Jedna z pečovatelek pak zmiňuje auto, které jí zázemí nahrazuje. Je také mnohem náročnější dosáhnout toho, aby se tým pravidelně scházel, protože **většina jeho členů tráví pracovní čas v terénu**.

Zajímavé je vyústění, co by se mělo v terénních službách například změnit.

1. Terénní pečující potřebují mít zázemí a možnost se setkávat a budovat vztahy v týmu
2. Rozšířit povědomí o náročnosti a potřebnosti pečující profese
3. Pravidelně zajišťovat péči pečovatelkám – wellness pobyty, lázně, sabatiki
4. Vyšší plat za pečovatelskou profesi, zavedení speciálních odměn a zjednodušení administrativních procesů
5. Odstranit bariéry mezi zdravotním a sociálním systémem, zjednodušit procesy a umožnit pracovníkům v sociálních službách dělat základní zdravotní úkony se souhlasem rodiny
6. Nastavit systém tak, aby kromě péče o klienty zohledňoval i nutnost péče o zaměstnance

A my doporučujeme sledovat stránku Jiskříme. Nabízí průběžně spoustu návrhů a nápadů, které jsou ku prospěchu profese a znamenaly by nejen zlepšení činnosti pečovatelek, ale byly by přínosné i pro opečovávané. **Zdroj: jiskrime.cz**

Rozhovor s Andreou Korbelářovou

Našemu životu už trvale něco chybí



Andrea Korbelářová přišla na svět v roce 1951 v pražských Strašnicích, kde žije dosud, maturovala na Střední výtvarné škole na Hollarově náměstí, známé jako *Hollarka*. Poté pokračovala na uměleckoprůmyslové škole a u profesora Milana Hegera vystudovala knižní grafiku.

Po studiích se věnovala zvláště dětské ilustraci, svými obrázky doprovodila mnoho knížek pro děti, jen namátkou jmenuji alespoň *Nejkrásnější pohádky o pyšných princeznách* (Albatros, 2008), *Putování s větříkem* (Aventinum, 1994), ilustrovala rovněž učebnici pro neslyšící a zvláštní místo v její tvorbě zaujímají obálky ke známé edici *Květy poezie*. Před více než dvaceti lety úspěšnou uměleckou tvorbu přerušila a svůj čas i péči věnovala své matce, která vážně onemocněla. V červenci jsem se jí zeptala, jak na tuto dobu s odstupem času vzpomíná.



Jak jsi prožívala ten každodenní konflikt mezi péčí o matku, vlastní tvorbou a soukromým životem?

Vždy to vyplynulo ze situace: jedna domácnost, čtyřadvacet hodin a priorita se nastavila sama. A to byla péče o matku, která se časem stala zcela imobilní. Práce, soukromí, všechno jsem tomu podřídila; partnerské, přátelské i profesní vztahy ustoupily časem do pozadí. Navzdory všemu jsem se ale snažila plnit svoje pracovní úkoly na minutu přesně. V té době jsem už byla několik let po rozvodu, tedy ještě dříve, než maminka tak vážně onemocněla. Můj manžel a já, dvě odlišné povahy, naše životní styly byly neslučitelné. Možná to bylo tak lepší, alespoň jsem později nemusela ještě k tomu všemu řešit rozvod a těžkosti s ním spojené.

Vyhledala jsi někdy pomoc, pečovatelskou službu nebo někoho, kdo by tě v péči o matku zastoupil? Ke své tvorbě jsi přece potřebovala čas, soustředění, nemluvě o tom, že i odpočinek, načerpání síly k tomu nelehkému úkolu, a přitom neztratit kontakt s uměleckým světem. Stáří a nemoc

matky tě zastihla v době, kdy se pro tebe otevíralo mnoho možností, kariéra...

Na *domácí péči* jsem se kdysi obrátila, dokonce byla předepsána lékařem, hrazena pojišťovnou, ale podle toho to tak také často vypadalo. Některá sestra byla velmi milá, obětavá, jiná ale přišla, no, jak bych to řekla – jen na *kafčo*. Stalo se, že jsem potřebovala určitou pomoc a setkala jsem se pouze s velmi příkrým přístupem. Jednou, což mne dodnes mrzí, padla i hrubá výčitka, že *zneužívám sociální výhody, že bych mohla jít klidně do práce*... Jen pro úpl-

Že se ptáš! Neměla jsem na to ani pomyslení. A také by to nemělo žádný smysl. Něcho bych nedosáhla.

Francoouzský spisovatel Martin du Gard, který popsal utrpení svého nemocného otce v knize *La Mort du père, Otcova smrt* (1929), na jednom místě píše: *každé místo na těle stávalo se sídlem bolesti. Bylo to podobné i s tvou matkou? Zastihl tě také někdy pocit rezignace, že už dál nemůžeš, tak jak se o tom zmínil i du Gard?*

Často. Zakázala jsem si o tom přemýšlet. Říkala jsem si: *zapomeň na to, kdo*



Z ilustrací Andrey Korbelářové

nost dodávám, že jsem léta pracovala na *volné noze*, což nebylo a není vůbec snadné. Být doma neznamená *nepracovat*, zvláště v uměleckých profesích. Obecně se to tak ale vnímá, dokonce i v rodinách, mnohé mé nadané kolegyně, se kterými jsem studovala, pohltila domácnost a péče o děti s tím, že *jsou přece doma*... Po neblahé zkušenosti s péčí takzvaně na *pokladnu*, jsem se rozhodla využívat spíše placenou pomoc, byť přišla drahou.

A ještě jednu kuriózní zkušenost jsem zažila, když maminka byla v jedné pražské nemocnici umístěna na oddělení takzvané *následné péče*. Přišla jsem ji navštívit a sestra mi neochotně a k mému úžasu sdělila, že *maminka má nemocný žlučník a že musí dojít k urgentní operaci*. Jenže maminka měla žlučník vyoperovaný už před patnácti lety... Uvědomila jsem si, že *následnou péči* bude mít rozhodně lepší doma než tady; oblékla jsem ji a na vlastní žádost jsme odjely domů. Její stav se nezhoršil, právě naopak, žila ještě mnoho let.

Vyvodila jsi z toho nějaké důsledky, například stížnost k lékařské komoře?

Jsi. Jak se mamčin zdravotní stav zhoršoval, ošetřování bylo stále náročnější, docházelo mezi námi i ke konfliktům, které byly způsobeny únavou a vyčerpáním, většinou jsme si vše hned vyříkaly, žádné tenze nevznikaly, doufám, že se v tom nemýlím. Naštěstí jsem měla svůj ateliér, kam jsem občas unikla, abych byla alespoň trochu sama, s knížkou, tužkou a skicákem... Matka měla velmi bolavé nohy, nemohla chodit, ztratila soběstačnost, tím trpěla nejvíce. Dokonce hrozila i amputace, ale tu jsem intenzivní péčí odvrátila.

Tím, že jsi byla na matce citově velice závislá, snadněji ses vcítila i do jejího utrpení, nemoci, odborníci tomu říkají – identifikace. Vzpomínám si, že po matčině smrti jsi trpěla výčitkami, že jsi měla něco udělat lépe a jinak, což bývá často, také jsem tím prošla, ale nakonec ani výčitky neodolají času a ustoupí, pominou, tím spíše, když jsou neopodstatněné. Mám pravdu?

Ano. Ale já jsem tehdy neměla moc času o tom přemýšlet, v posledních dnech matčina života jsem se dozvěděla, že

Pokračování na straně 9

Přečetli jsme na blozích

Václav Krása: Co jsme my, obyčejní lidé, udělali špatně?

Předseda Národní rady osob se zdravotním postižením Václav Krása se před nedávnem svěřil na blogu Aktuálně, že je neustále oslovován, aby bojoval za zvýšení příspěvku na mobilitu, na péči, pro chráněné dílny a další pomoc lidem s postižením, kteří se dostávají do složité situace.

„Lidi se zdravotním postižením zvláště trápí nízká výše příspěvku na mobilitu, což je měsíční dávka 550 Kč na dopravu. Je skutečností, že tato dávka, která byla v poměru k cenám pohonných hmot snížena již za ministra J. Drábka, dnes ztrácí výrazně svoji hodnotu. Hraběcí rady, abychom jezdili veřejnou dopravou, jsou pro tyto lidi úplně mimo. To platí i o radách, abychom si snížili teplotu v bytech apod. Ať se každý radil posadí na celý den na vozík a pozná, co to je osmnáct stupňů v bytě,“ poznamenal úvodem svého blogu Krása

o výroku předsedkyně Markéty Pekarové Adamové (TOP 09), jež hovořila o tom, že si lidé doposud žili nad poměry a musejí se smířit s tím, že jim životní úroveň klesne. „Nerozumím tomu, proč bychom se měli smířit s nižší životní úrovní. Co jsme my, obyčejní lidé, udělali špatně, že máme být trestáni? Snad jen to, že většina asi špatně volila,“ dodal Krása.

„Díky nouzovému stavu vláda užívá veřejných prostředků takřka bez kontroly ve prospěch Ukrajinců, ale zároveň tím zastírá svou absolutní neschopnost řešit naléhavé problémy českých občanů. V tuto chvíli jsou náklady vynaložené na integraci Ukrajinců kolem 54 miliard korun a ještě porostou,“ zmínil Krása, podle nějž je třeba si položit zásadní otázku.

„Je to dobře, že se snažíme přímo integrovat statisíce Ukrajinců místo standardního postupu, kdy se na hranicích států budují tábory pro válečné utečence? Tyto tábory

mají řadu výhod, protože se ví, jací lidé jsou ubytováni, jsou jim poskytovány základní potřeby a oni sami si uvědomují, že po ukončení bojů by se měli navrátit domů a pomoci při rekonstrukci země. Přístup vlády k přijetí Ukrajinců na naše území má řadu rizik a podle mého názoru také mnoho negativních jevů,“ zmínil Krása. Domnívá se mimo jiné, že se rozmáhá zdravotnická turistika, četné je podle něj také zneužívání jednorázové měsíční pomoci. „Ve vynucené solidaritě vidím vážný problém. Měli bychom vědět, jaké to všechno bude mít dopady na deset milionů Čechů. Nespasíme celý svět a nemůžeme trpět s každým utrpením. Postupujeme stejně jako paní Angela Merkelová v roce 2015, kdy prakticky bez kontroly přijala více než milion uprchlíků z Blízkého východu, což jí bylo později velmi vyčítáno, a západní Evropě tato vstřícnost přinesla a přináší mnoho problémů,“ podotkl Krása.

Covid kosil mezi penzisty

Před časem vyšel na Vlkovo bloguje rozsáhlý článek Petra Vlka, který dokazuje, že covid není fake news nebo pouhá chřipička. Vlk je vynikající internetový publicista, ale jednak není nejtaktičtější ho tady moc vychvalovat, protože je to velký kritik vlády a zejména Petra Fialy. Ale hlavně: v tomto článku nejde ani tak o publicistiku, ale především o neúprosná fakta, která mohl předeštit kdokoli, koho úmrtí seniorů ještě zajímají...

Nuže zde vyjímáme fakta. Pro upřesnění, data autor převzal od ČSSZ a ze Seznamu.

První údaj: O 37 tisíc klesl počet osob pobírajících starobní důchody za poslední dva roky, konkrétně mezi prosincem 2019 a 2021.

Covid zcela zvrátil statistiky. Co se úmrtí týče obecně a seniorů speciálně. Výsledkem je i následující závěr ČSÚ – *Život se v minulých letech prodlužoval každý rok o několik týdnů, trend ale zvrátila epidemie. V roce 2019 podle údajů ČSÚ měli muži naději dožití 76,3 roku a ženy 82,1 roku. Za první covidový rok se čas mužům zkrátil o rok a ženám o 0,7 roku.*

Z grafů je zřejmé, že s výjimkou prvního covidového roku, kdy se ekonomika na dlouhé měsíce úplně zadrhla, se před covidem i loni na důchodovém účtu vybralo více, než se z něho vydalo! V neposlední řadě právě kvůli covidovému smrtíákoví, kosícímu především mezi příjemci penzí. Konkrétně samotný důchodový systém podle dat České správy sociálního

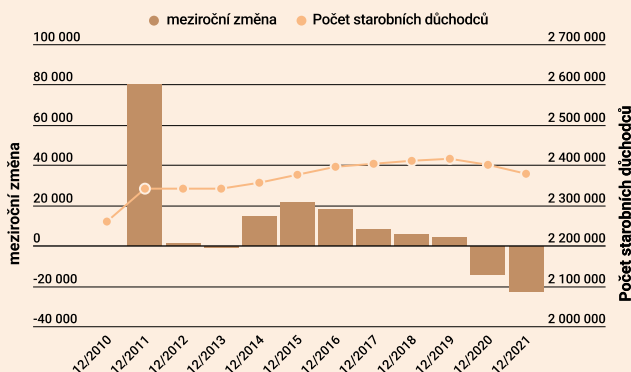
zabezpečení skončil vloni v mírném plusu 1,5 miliardy korun.

Další graf ukazuje, že počet zemřelých v letech před covidem byl plus minus vždy víceméně stejný. Když vynásobíte loňský průměrný důchod 15 000 × 22 000 mrtvých důchodců navíc × 6 měsíců (průměrná délka pobírání penze v loňském roce těch zemřelých), dostanete sumu, reprezentující onen přebytek důchodového účtu.

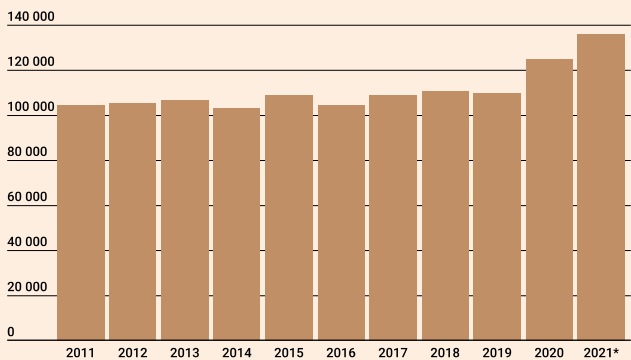
Tolik údaje. Jak píše Vlk v úvodu článku, jsou jen pro ty, co jsou schopni akceptovat neúprosná čísla, ne pro ty, kteří si stále myslí, že jde o fake news nebo chřipičku.

(pd)

Počet lidí pobírající starobní penzi



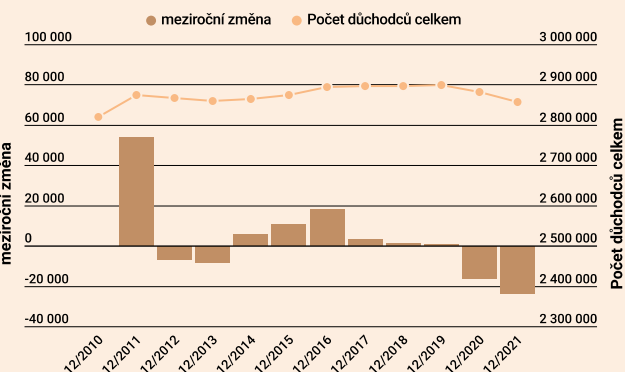
Počet zemřelých



* Jde o data za 1. až 51. týden v roce, 52. týden v roce 2021 ještě není uzavřený

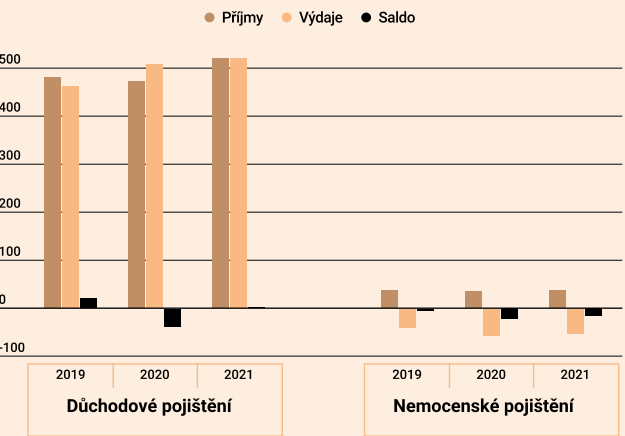
Zdroj: Česká správa sociálního zabezpečení

Počet důchodců celkem



Výdaje na sociální pojištění

v miliardách Kč



Důchodové pojištění

Nemocenské pojištění

Stalo se / Chystá se

Znovu se u nás očkuje, ministr k očkování vyzývá

Znovu se očkuje proti onemocnění covid-19. Ministerstvo zdravotnictví doporučilo druhou posilovací dávku především lidem nad 60 let a mladším rizikovým pacientům. Čtvrtá dávka se podává těm, kteří mají nejméně čtyři měsíce po dávce třetí, je vhodná rovněž pro osoby s přidruženými nemocemi, po transplantacích nebo s poruchou imunity, diabetiky apod. „Chci, aby měli k očkování přístup všichni, kteří o ně mají zájem. Očkování je dobrovolné, proto děkuji všem, kteří jsou zodpovědní a zajdou si na další dávku. Naším zdravotníkům, pacientům i celé společnosti to pomůže lépe zvládnout několik následujících měsíců,“ řekl ministr zdravotnictví Vlastimil Válek.

Sněmovna schválila snížení plateb za státní pojištěnce

Státní platby do zdravotnictví za důchodce, děti, studenty nebo nezaměstnané se po lednovém zvýšení od srpna opět snižují. Stát by tak měl za celý tento rok odvést do veřejného zdravotního pojištění za každého svého pojištěnce v průměru stejný objem peněz jako loni. Snížením úhrad na část roku chce stát ušetřit v rozpočtu zhruba 14 miliard korun. Předloha čelila v dolní komoře mnohahodinovým obstrukcím opozice, jejíž zástupci se obávají možného snížení kvality a dostupnosti zdravotní péče. „Novela je chybná, nerozumná a v tuto chvíli extrémně nezodpovědná,“ řekla Alena Schillerová (ANO). Ministr financí Zbyněk Stanjura (ODS) to odmítl s tím, že nynější výše plateb vycházela z pesimistických prognóz, které se nepotvrdily. Systém veřejného zdravotního pojištění je podle ministra zatím v přebytku zhruba šest miliard korun. Novela je v dalším legislativním procesu.

Křeček pro neshody odebral zástupkyni agentury

Veřejný ochránce práv Stanislav Křeček odebral své zástupkyni Monice Šimůnkové od 1. července všechny agendy. Uvedl, že její práci provází lidské i manažerské komplikace. Šimůnková za tyto výroky a údajnou šikanu zvažuje žalobu. Ombudsman řekl, že se rozhodl provést změnu v organizaci rozdělení agend veřejného ochránce práv a agentury, které v minulosti svěřil své zástupkyni, přešly opět pod jeho podpisové právo. „Základním předpokladem úspěšné spolupráce je vůle a snaha všech zúčastněných se domluvit. A tuto vůli jsem bohužel ze strany paní zástupkyně necítil a necítím. Věcné diskuze nejen se mnou, ale i v širším kolektivu právníků kanceláře doprovází na její straně ostražitost a nedůvěra. To logicky stojí všechny zúčastněné značné úsilí,“ uvedl Křeček. V čase uzávěrky Šimůnková odstoupila.

Míru svobody nám určí zpravodajské služby?

Úvaha o omezení svobody slova občas prosákné médií. Protože české právo dosud nezná pojem jako „dezinformace“, připravuje se k této problematice zákon. Dezinformace jsou zatím právně postižitelné pouze tehdy, pokud v jejich rámci dojde například k trestným činům podněcování k nenávisti či šíření poplašné zprávy. V poslední době zaujal například renomovaný právník Tomáš Sokol, který říká: „*Úvahy či postup směřující pro případné omezení svobody slova by měly vycházet z informací zpravodajských služeb a odborníků, kteří by byli schopni posoudit, jaký dopad to v dané společnosti může mít.*“ Veřejnost informace o omezení svobody slova přijímá vesměs mlčky. Výjimkou je iniciativa PRAK (L. Procházková, J. Schneider, S. Novotný aj.), která začala soustavněji upozorňovat na snahy nesouhlasné postoje perzekvovat a pomocí zákonů umožnit jejich kriminalizaci. Práčata miní konkrétní případy medializovat a oběti bránit.

Jižní Morava chce lepší péči o umírající

Trávit úplný závěr života se svými nejbližšími a v době známém prostředí, prožívat i s těžkou nemocí své poslední měsíce a týdny co nej kvalitněji a nebýt odkázaný jen na péči zdravotníků v nemocničním pokoji. To chce svým obyvatelům v co nejvyšší míře dopřát vedení Jihomoravského kraje. A proto se stále více soustředí na paliativní péči. „Podařilo se nám získat více peněz,“ pochvaluje si krajská radní pro sociální oblast Jana Leitnerová (Piráti). Podle ní jen na školení pracovníků rozdělí kraj asi tři miliony korun. Dalších 14,5 milionu krajská zastupitelé „odkleplí“ pro domácí hospicovou péči.

Dům pro Julii se začíná stavět v Brně

Dětský hospic Dům pro Julii již brzo vyroste v areálu brněnské Kociánky. Stavbu má pod správou město Brno, ale samotný hospic bude provozovat organizace Dům pro Julii. Kromě lůžkové odlehčovací pobytové služby bude pokračovat v terénní službě, vzniknout by měl i denní stacionář. „Dětská paliativní péče je v České republice stále na začátku, proto Dům pro Julii představuje opravdu zásadní milník. Začíná se již stavět a do 15 měsíců by mělo být hotovo. Celá stavba přijde na 160 milionů korun bez DPH, částečně bude hrazena pomocí dotace ITI (Integrované územní investice) v hodnotě 92 milionů a zbylá částka pak půjde z rozpočtu města Brna,“ upřesnil první náměstek primátorky Petr Hladík.

MPSV neuvažuje o zvýšení příspěvku na péči

Ministerstvo práce a sociálních věcí neuvažuje vzhledem k inflaci o valorizaci příspěvku na péči. Oznámily to Lidové noviny. Naposled byl příspěvek zvýšen od srpna 2016 o desetinu. V lednu 2022 byl zvýšen jen u těch, kteří využívají pobytové služby. Prognózy předpovídají, že stále poroste počet lidí vyžadující dlouhodobou péči a v roce 2040 se proti dnešku zdvojnásobí.

Zdroj: IDNES, iROZHLAS, JMK, Lidové noviny, město Brno, Moravskoslezský kruh, Seznam Zprávy

Až rodičům, prarodičům nebo partnerovi začne povážlivě slábnout paměť, najdete odvahu starat se o ně?

S demencí doma

Dokončení ze strany 1

„uvědomit si, že je to ta lepší varianta,“ zamýšlí se Zuzana. „Nechtěla bych, abych to byla já, kdo by byl nemocný, a muž se o mě staral. I když on by to taky udělal. Takhle jsem mu v žertu říkala, že mám na jednu doma dva starý – jeho a alzheimera. A věříte, že se někdy dokonce od srdce smál?“

Určitě si řekněte o pomoc

Když mluví ředitelka Maslíková o Dementii, připouští, že k založení organizace přispělo to, jak tristním podmínkám musí pečující o lidi s demencí někdy čelit. „Mnozí se ocitají v situaci, kdy kromě vlastní práce a rodinných povinností musejí navíc de facto vykonávat zaměstnání pečovatelky, a to sedm dní v týdnu a čtyřicet hodin denně, bez předchozí přípravy a samozřejmě zadarmo. Takové vytížení není dlouhodobě snesitelné, a přece se setkáváme s případy, kdy pečující takto fungují celá léta. Často přitom nevědí, na jakou pomoc mají nárok nebo jaká pomoc vůbec přichází v úvahu. Proto jsme se rozhodli zaměřit právě na tuto skupinu – domácí či rodinné pečující – a v podstatě pro ně vybudovat jakousi záchrannou síť,“ vysvětluje.

Doporučuje nepodcenit včasnou diagnostiku nemoci. „Také je dobré hovořit s nemocným o tom, jak si představuje péči v situaci, kdy se jeho stav zhorší. Výsledné ujednání je možné zapsat. Výhodou je možnost zřídít zastupování či opatrovnictví a v rámci rodiny stanovit, kdo se bude o co starat. Ze soudního řízení omezení svéprávnosti má mnoho lidí obavu, ale je třeba si uvědomit, že tento institut nebere nemocnému důstojnost – ale naopak je způsobem jeho ochrany,“ radí Veronika Maslíková.

V průběhu péče je postupně třeba zařizovat příspěvek na péči, který slouží na úhradu výdajů spojených s péčí, různé kompenzační pomůcky, návštěvy lékařů, sociální služby, vhodnou aktivizaci, která pomáhá zachovávat déle různé kognitivní schopnosti.

Potíž vidí ředitelka Maslíková v nedostupnosti vhodných podpůrných služeb, dočasně pobytových i domácích. „Dále může dojít například k zamítnutí příspěvku na péči,“ dodává. „Jedním z velkých problémů bývá nedostatečná informovanost či bagatelizace problému ze strany některých praktických lékařů, kteří pak nepodporují včasnou diagnostiku a příznaky demence mohou připisat projevům stáří. Tím dochází k promarnění příležitosti ovlivnit průběh nemoci v počáteční fázi, získat s předstihem dostatek důležitých informací. Dalším problémem je nízká mezioborová spolupráce, v jejímž důsledku pak pečující musí obcházet několik institucí, než si

utvoří obrázek toho, jak péči organizovat a co je potřeba zařídit či získat.“

Martina požádala o příspěvek na péči o maminku až třetí rok pečování. „Do té doby mi nějak nedošlo, že



by na to mohla mít máma nárok. Taky jsem ji nechtěla vystavovat návštěvám u psychiatra a jiných doktorů, každé takové vykojení velmi těžko snášela a vždycky se na pár dní totálně rozhodila. Nikdy se jí mysl už pak nedostala na tu samou úroveň, vždy na tom byla hůř. Říkala jsem si, jak by bylo dobré, kdyby byl nějaký mobilní psychiatr, který by mohl přijet přímo za ní, domů, ale u nás v okolí prý nikdo takový není. O příspěvek jsme požádaly, až když si máma loni zlomila nohu a zůstala úplně nepohyblivá. Sice jsme na něj čekaly šest měsíců, ale nakonec byl mamince přiznaný.“

Pečující se musí hýčkat

Je to možná podivná otázka, ale přesto... Má pečování o lidi s demencí nějaké výhody? Zuzana, jejíž manžel zemřel před dvěma lety, si zpětně uvědomuje, že ano. „Bylo do jisté míry štěstí, že trpěl Alzheimerem. Byl to vždycky chlap, sportovec, a kdyby zůstal bezmocný kvůli nějaké fyzické nemoci, asi by to hrozně těžko snášel. Takhle si vlastně neuvědomoval,

že stůně. Také když bylo někdy potřeba mě v péči o něj zaskočit, přijely dcery a o tátu se postaraly se vším, co k tomu patří, takže ho třeba s pomocí svých mužů koupaly nebo ho doprovázely na záchod. Kdy-

by byl manžel při smyslech, radši by skočil z okna, než by to strpěl. Takhle jim děkoval.“

I když se dá i na tak vážné situaci najít nějaké plus, přesto se péče o blízkého člověka s demencí může pojit s dlouhodobým stresem. „Ten vyvolává psychické i fyzické napětí a ovlivňuje celkový zdravotní stav,“ upozorňuje Veronika Maslíková. „Dále je péče náročná i časově a zhruba si vybírá daň na pracovním uplatnění pečujících i na jejich vztazích. Proto je třeba dbát o vlastní zdraví, nezanedbávat odpočinek a najít si nějaký způsob, jak se aspoň v nějaké podobě věnovat svým koníčkům, přátelům a jak dobít baterky. Jedním z prvních „příkázání“ ovšem je nezůstávat na péči sám. Je nezbytné rozdělit péči v rámci rodiny a včas sjednat spolupráci s externími sociálními službami. Tím, že se pečující stará o sebe, prospívá i nemocnému, protože bude schopen poskytovat dlouhodobě lepší péči.“

Proto Dementia organizuje svépomocné skupiny, kde lze sdílet své prožitky a zkušenosti s lidmi, kteří procházejí podobným životním údobím. Mnozí z pečujících nejen přijímají rady, ale i sami radí druhým.

Při svépomocné skupině je vždy přítomný i odborný „moderátor“, který se stará o plynulý průběh, příjemnou atmosféru a zároveň poskytuje rady odborníka. „Čas strávený ve společnosti lidí, kteří čelí podobným obavám, starostem a pochybnostem, pomůže pečujícím překonat momenty, kdy neví, jak dál. Mají kolem sebe v tu chvíli lidi, kteří přesně vědí, o čem hovoří. A mohou mezi sebou mluvit bez obalu a zcela otevřeně, a to i o strachu, zlobě nebo vyčerpání. Na oplátku si odnáší pochopení, rady i pocit, že nejsou sami,“ dodává Veronika Maslíková.

Zuzana říká, že ji takové sdílení hodně chybělo, ale nakonec se náhodně seznámila s paní, která pečovala o dceru s dětskou mozkovou obrnou. „Sice jsme se každá starala o jinak postiženého blízkého člověka a byly jsme v kontaktu jen telefonicky, ale i tak nám to oběma pomohlo. Spřátelily jsme se a klidně jsme si říkaly i to, jak nás naše situace štvě a kam bychom nejradši utekly. To byla samozřejmě jen legrace a nadsázka, ovšem už to, že někomu řeknete, jak je vám mizerně, je skvělé.“

Zuzanin muž zemřel doma a ona tvrdí, že to bylo krásné. „Poslední chvíle jako by se mu mysl trochu projasnila, usmíval se na mě. Nakonec otočil hlavu ke skřínce, kde měl své sportovní trofeje, řekl zálibně ‚hm‘ – a odešel. A já si říkám, že se mu odcházelo z jeho postele lehčeji.“

MARCELA KAŠPÁRKOVÁ

Co je Dementia?

Nezisková organizace Dementia vznikla v roce 2017 a působí zejména na území Středočeského kraje. Pomáhá tam lidem, kteří pečují o své blízké s Alzheimerovou nemocí nebo některým typem demence. V každém okrese Středočeského kraje provozuje Poradnu věra, organizuje svépomocné skupiny i vzdělávací besedy. Díky terénním aktivitám i rozsáhlé poradenské práci je oporou pro stovky rodin. Zároveň se soustřeďuje na vzdělávání veřejnosti v tomto tématu a organizuje mnoho osvětových aktivit. Mezi ně patří například běhy proti demenci, nově vydaná kniha Deník ze života s Alzheimerem, Alzheimer-friendly kavárny s názvem Včera nebo zážitková hra Demetrix, kdy si lidé mohou vyzkoušet na vlastní kůži, jak se asi cítí lidé trpící Alzheimerovou nemocí. Právě tyto činnosti mají za cíl pomáhat v prevenci Alzheimerovy nemoci a většímu pochopení společnosti pro takto nemocné. Více informací najdete na www.dementia.cz.

Ohlasy

K textu Zdeňka Gáby

V posledním čísle časopisu *Pečujeme doma* nejen mě zaujal text RNDr. Zdeňka Gáby k eutanazii. Autor je zastáncem legalizace, opírá se o racionální argumentaci, veden je snahou ušetřit nevyléčitelně nemocné zbytečného utrpení, umožnit jim důstojně zemřít. Zatímco v řadě zemí k legalizaci eutanazie došlo, u nás se mlčí nebo „chodí jako kolem horké kaše“.

Lidé, zvláště v situaci, kdy hájí vlastní pevné stanovisko, silně zakotvené přesvědčení při dialogu s protilehlým, stejně však ukotveným názorem, opouštějí často věcnou podloženou argumentaci, mají tendenci jít do konfliktu. Obě strany nebývají vedeny snahou pochopit tu druhou, spíš úsilím přesvědčit, získat, přetáhnout na tu svou.

Existuje více témat, která ostře dělí jedince i velké sociální skupiny. Využíval jsem je jako komunikační cvičení se studenty v rámci výuky na vysoké škole i v jiných výcvikových skupinách. Smyslem bylo učit se naslouchat druhé straně, vnímat a pochopit odlišné stanovisko. Eutanazie náležela k emočně nejvypjatějším tématům, se silně ukotvenými postojevy-mi vzorci. Významnou roli sehrávala víra.

Eutanazie má blízko k sebevraždě, především k „bi-lanění“. Myslím, že tu i věřící mohou přijímat jako zdůvodněnou. Měli se například naši parašutisté v beznadějně situaci v obklíčené kryptě vzdát? Vystavit se před smrtí mučení, kdy pod tlakem třeba prozradí, co zavíná smrt jiných?

Zdeňk Gába má pravdu. Kolem eutanazie by se nemělo přeshlapovat. Spíš o ní otevřeně mluvit. Věcně a podloženě zvažovat všechny aspekty. Existují však obavy, o nichž mluvili i studenti v diskusi. Proč u nás právní normy vznikají nejen zdlouhavě, ale žádají si následně novelizace? Umíme převzít odjinud osvědčený zákon? Probíjíme se vlastní cestou i tam, kde bychom nemuseli? Je naše společnost natolik vyspělá, že dokáže zabránit zneužití? To byly časté názory. Kromě právních aspektů jsou však i další: lékařské, sociální, psychologické, etické... Při četbě textu Zdeňka Gáby mě také napadlo, jak mnoho by do diskuse mohli říct ti, kteří pečovali a pečují o své svěřence, mnohdy do jejich posledních chvil.

PhDr. Jaroslav Štěpaník

Milí přátelé,

v posledním čísle jsem byla nadšena všemi články, nechci je všechny jmenovat, ale tentokrát beze zbytku všemi.

Lydie Romanská v rozhovoru s paní Chateau: Obdivuji tu dámu, pokud ji budete posílat nějaké reflexe na rozhovor, smekám hluboko, úžasné naplnění života a v krásném souznění s hudbou, dojal mne partnerský vztah s manželem do posledního dechu.

A tak mohu jít článku po článku. Trošku jsem „záviděla“ Dánsku jeho vybavení v pečovatelských domech, ale zejména postupy a depistáž, nevěděla jsem to – perfektní, kéž by se i u nás zadařilo. Jsem ráda, že u sousedů v Rakousku umožnili asistovanou sebevraždu, a jsem ráda, že mají celkem přísné podmínky nevolit cestu smrti, jsou-li jiné možnosti. Znam nyní jednu dámu, která velmi touží po eutanazii ve Švýcarsku. Domnívám se ale, a chci tomu věřit, že jí nebude vyhověno. Je to paní, která je velmi bohatá, vlastní vilu v zahradě, dopřát si může jakákoliv povyražení, která její vrstevníci nemohou. Je otrávená životem a nefunkčními vztahy v rodině, je ovšem zdravá, přiměřeno věku, asi 74 let. Domnívám se, že tato paní se zde ještě má hodně co učit a pracovat na svých vztazích a jinak si užívat života. Proč to píšu? Eutanazie by měla být určena pouze výjimečně lidem, kterým není pomoci a trpí nesnesitelnými bolestmi, či lidem demenčním, kteří toto přání projeví-li v době, kdy byli ještě schopni racionálních úvah a nyní jsou již jen ležící, neschopni radosti ze života, neschopni vlastně ničeho.

Nu, odpusťte, zatoulala jsem se v myšlenkách. Manžele Šimsovy jsem osobně potkávala nejčastěji v Mahenově památníku, měla jsem je velmi ráda, za článek též děkuji, bude kolovat, zajímá více mých známých. Pana Jergla si vážím a jeho články také obdivuji. A co napsat k rusoněnavisti? Je naprosto nesmyslné zatratit kvůli jednomu diktátorovi celý národ, dokonce i jeho klasiky, kulturu! Jak jsem slyšela – od Labutího jezera po Šostakoviče apod., to je zvrácenost. Málokdy je situace černobílá, jednoduchá, jasná, vždy je složitější a slyšela jsem o mnoha jednáních půl roku před počátkem války, ať už mezi Zelenským a Putinem, také ale o jednáních Poláků, Francouzů, Němců, Putin dost dlouho signalizoval svou nespokojenost a Ukrajina nebyla v pořádku ani dřív, vládl tam oligarchové a mafie, proto tolik Ukrajinců, i vysokoškolsky vzdělaných, robotovalo u nás v pořádné kvalifikaci, sama jsem jich zažila mnoho. Profesorů, učitelů atd., kteří u nás pracovali jako zedníci a pomocníci. Od roku 2014 nebyl na Ukrajině klid. A nakonec, když lidi nyní tak sočí na Rusko, proč nesochli dříve na USA, když „humanitárně“ bombardovali Bělehrad, když vtrhli do Iráku pod vymyšlenou záminkou, když „nesli demokracii“ do Afghánistánu, když se „podepsali“ na arabském jaru atd. Měme stejně, snažme se o to alespoň. Rusko není jediným agresorem na světě.

MUDr. Věra Jelínková

Škola pečování

V příloze najdete další ukázkou z knížky Opatrovník v praxi, v poradně se zabýváme dvěma častými a jednoduchými problémy, které však nemají jednoduché řešení a nechybí ani oblíbená rubrika MUDr. Danuše Spohrové.

A je zde opět koronavirus. Tak pár řádek na uklidnění

Dobrá imunita zvítězí

Zdraví



Končí horké léto a někteří z nás už zase mají velké starosti. Sdělovací prostředky se předhánějí v informacích o vzrůstajícím počtu nakažených koronavirem a mnozí lidé vytahují roušky a z očí jim vyzařuje strach. Ten

je ovšem podle čínské medicíny zabíjácem zdraví. Tak proto pár řádků na uklidnění.

Dobrá imunita a dobrá nálada vás určitě proti koronaviru posílí. Očkování dle vašeho uvážení. Dělán to taky tak.

Léčivé byliny pomáhaly lidem bojovat s nemocí dávno předtím, než vznikly první léky. Ale začneme trochu zešíroka a pěkně od dob dávných. Už Platon nám říká, že léčit jen část člověka bez celku nelze. Nikdy by se nemělo uzdravovat jen tělo bez duše. Pokud chceš, aby se hlava a tělo těšily dobrému zdraví, musíš léčbu začít vždy u mysli. Zajímavé, že čínská medicína to jinými slovy učí rovněž tak. Jsem ráda, že západní medicína v poslední době přestává považovat lidské tělo jen za chemicko-fyzikální jednotku a snaží se člověka vidět jak z hlediska biologického, tak i duševního.

Především v 50. a 60. letech byl člověk ve vědeckých dílech rozpitván až na buňky, molekuly a atomy, které jsou vzájemně propojeny. A jeho psychika – to jsou jen reakce hormonů s ostatními chemickými látkami. A tak se předpokládalo, že antibiotika, zprůchodnění cév, transplantace orgánů a další supermoderní metody zajistí člověku vyléčení jakékoliv nemoci. Ale nestalo se tak.

Medicína udělala bezesporu po druhé světové válce neskutečný skok vpřed. Ale dostala se v některých směrech do kategorie „tržního hospodářství“ a čím dál méně se soustředovala výhradně na zdraví člověka. Situace se však mění. Vědecko-lékařský svět začíná být ovlivňován ekologií, která ukazuje na přímou vazbu na špatné životní prostředí, a to souvisí se špatným zdravotním stavem mnoha lidí.

Pracovala jsem 12 let ve výzkumu nádorových onemocnění. Jsem přesvědčená, že onkologická

onemocnění závisí na stavu imunitního systému, což je kromě jiného způsobeno zhoršením životního prostředí a velkým rozšířením toxických látek ve vodě, v ovzduší a potažmo v potravinách, zejména v posledních 50 letech. A toxickými látkami myslím všechny cizorodé látky, které se dříve v přírodě nenacházely. Jsou jich statisíce, sama jsem nevěřila.

Četla jsem nedávno studii virologů z roku 2014 a ti se obávali, že by mohla přijít velká virová in-

výbornou náhražkou kávy a vlažná byla kdykoliv na sporáku k pití. Starší z vás jistě pamatují. S přidavkem mletého žita chutnala výtečně. Pomáhá při akutních i chronických zánětech žaludku, snižuje hladinu cholesterolu, má močopudné účinky, pomáhá při ledvinových a žlučnickových kamenech, a to již od starověkého Egypta.

Bazalka pravá je zelené koření, dostane se koupit i v květináči. Hojně se používá ve středomořské kuchyni. Podporuje chuť k jídlu, má protizánětliv-

Jitrocel najdete na každé horské louce. Usnadňuje vykašlávání při chronických zánětech průdušek, astmatu. Dokáže pomoci i u torpidních forem zácpy, má rovněž antibakteriální účinky.

Meduňka lékařská se užívá při migrénách, srdeční neuróze, nespavosti, nervovém vypětí, žaludečních křečích. Obvykle používáme celou nat' před rozkvětem, potom už její účinek prudce klesá.

Pelyněk pravý se vyskytuje v našich zemích od nížin až po podhorské pásmo. Nemáme silnější a všestrannější bylinku než pelyněk. Používá se u nás od nepaměti. Vždy s velkou úctou a rozvahou. Pomáhá totiž vylučování škodlivin z těla, jak učí i čínská medicína. Stimuluje vylučování trávicích žláz ze žlučníku i dvanáctníku a tím podporuje chuť k jídlu i jeho trávení. Používá se u pacientů se sníženou produkcí kyseliny solné v žaludku, při nadýmání, žaludeční kolice, cholecystitidě, onemocnění jater a u anemie. Má protizánětlivé i tonizující účinky při chřipce a nachlazení. Pomáhá u střevních parazitů a při mnoha dalších problémech. Nesmí se užívat dlouhodobě, vždy po třech týdnech je třeba udělat pauzu na týden, na dva.

A nakonec na uklidnění kozlík lékařský. Pomáhá především u zneurotizovaných pacientů. Už Řekové a Římané z něj vyráběli tinkturu na nervy. U nás se používá při nespavosti, křečovitých bolestech spojených s mdlobami, u slabosti nohou, u pocitů strachu.

Takže ještě jednou: zlepšujte si imunitu přidáváním všech výše uvedených léčivků, i těch, které jsem zmínila v minulých článcích. Jezte v létě lehká netučná jídla, pijte hodně zeleninových vývarů a nebojte se. Protože, kdo má dobrou imunitu a dobrou náladu, na toho jsou nemoci krátké.

SALÁT Z VODNÍHO MELOUNU:

3 hrnky vodního melounu, nadrobno nakrájeného
3 hrsti drobně nakrájené bazalky

1 lžice piniových oříšků

1 lžice nadrobno nakrájené zelené cibulky

2 lžice citronové šťávy, trochu soli

Vše promíchat a jako doplněk černý chléb.

MUDr. Danuše Spohrová, CSc.

autorka je ředitelkou Nadace zdraví pro Moravu



fekce, která by v takovém stavu lidstva mohla být velmi nebezpečná. Musela jsem se znovu podívat na datum, kdy článek vyšel. Byl opravdu vydán v roce 2014.

Ale nechme strašení. Chci vám dát zase pár rad, jak ovlivnit imunitu. Jeden zázračný lék dle mého mínění neexistuje.

Čekanka obecná roste už zase kolem cest, tak jak se zřejmě snižuje množství herbicidů a pesticidů na polích. Ale tam ji netrhejte. Kvete krásně modře a najdete ji od nížin až po podhorské oblasti. Cikorka (opražený umletý kořen čekanky) bývala

vé účinky, pomáhá při plynatosti, ale i nespavosti, migréně a zlepšuje také srdeční činnost.

Divizna velkokvětá vám udělá na zahrádce parádu svými krásnými květy, které pak můžete nasušit. Pro léčebné účinky se používají i listy, a to především při onemocněních horních a dolních cest dýchacích.

Fenykl je další ze středomořských koření, i když u nás se používá především semeno. Léčivka uvolňuje hladké svalstvo, tedy bolesti břicha, působí proti nachlazení, kašli, nadýmání, je močopudná a podporuje tvorbu mateřského mléka.

Pomozte našim webovým poradnám. Výjimečně

Vážení, dosud jsme vždy tvrdili, že nebudeme nikdy natahovat ruku, abyste přispěli na naši činnost. Vždy, když jste nabídli, že za velmi kvalitní služby zvláště sociálněprávní a opatrovnícké poradny na www.mskruh.cz byste nám rádi poslali z vděčnosti dar, jsme vás odmítali s tím, že finančně jsou dostatečně pokryty.

Ale teď jsme se poprvé dostali do nové situace, kdy se při grantovém řízení na naše webové poradny namísto žádaných 70 tisíc v kolonce přiděleno skvěla 0. A nám shodou okolností sedmiměsíční podpora Jihomoravského kraje a další zdroje nezajistí financování poraden do konce roku, protože počet dotazů stále roste. Často jde o složitější

odpovědi, zpracování dokumentů, odvolání, žalob apod.

A proto – pokud naše poradenství ceníte, čerpáte ze zveřejněných odpovědí nebo jsme vám třeba v minulosti pomohli a máte možnost – podpořte prosím výjimečně naše poradny. Poprvé za 19 let existence o to v sociální a zdravotní oblasti žádáme. A věříme, že naposled. Pořád si myslíme, že byste to neměli být vy, kteří tyto služby budete finančně podporovat, že naopak vy byste měli dostávat podporu, ale v této chvíli nás napadá jiné řešení než dobrovolný příspěvek. Ale na druhé straně je to na pomoc, kterou oceňujete a o níž nám píšete, že se jí pečujícím nedostává.



Pokud se rozhodnete a v této nejisté situaci pomůžete, číslo účtu Moravskoslezského kruhu je **2050253339/0800** u České spořitelny, do zprávy pro příjemce uveďte prosím PORADNY. Výši příspěvku si můžete zvolit. Pro zjednodušení můžete využít qr kód uvedený níže.

Rádi vám vystavíme i potvrzení o daru, údaje prosím pošlete na info@pecujdoma.org nebo je uveďte také do zprávy pro příjemce. Moravskoslezský kruh vám za pochopení a pomoc bude vděčen.

◀ **QR kód pro platbu – příspěvek poradnám MS kruhu**

Souběh pobytové služby a osobní asistence. V čem je problém?

Opatrovnická poradna

Mám opatrovanku v domově pro seniory (pobytová služba). Celý příspěvek na péči je zaslán této službě. Chtěla jsem zajistit další sociální službu – osobní asistenci –, která by s paní chodila častěji na procházky (například do cukrárny), doprovázela ji na kosmetiku, uvažovala jsem i o možnosti lázní, kde by byla osobní asistentka přítomná. Oslovená sociální služba mi sdělila, že nemůže poskytovat službu tomu, komu je poskytována pobytová služba, jelikož by to bylo v rozporu se zákonem. Pobytová služba ale nemá dostačující kapacitu na to, aby zajistila mnou požadované činnosti. Paní má dostačující příjem, aby si mohla tyto „nadstandardní“ služby hradit, aniž by se sahovalo do příspěvku na péči. Je nějaká možnost výše uvedené služby zajistit?



Odpověď

Důvody odmítnutí poskytnutí služby jsou definovány v § 91 zákona o sociálních službách:

(3) Poskytovatel sociálních služeb může odmítnout uzavřít smlouvu o poskytování sociálních služeb

pouze, pokud

- neposkytuje sociální službu, o kterou osoba žádá, a to i s ohledem na vymezení okruhu osob v registru poskytovatelů sociálních služeb,
- nemá dostatečnou kapacitu k poskytnutí sociální služby, o kterou osoba žádá,
- zdravotní stav osoby, která žádá o poskytnutí pobytové sociální služby, vylučuje poskytnutí takové

sociální služby; tyto zdravotní stavy stanoví prováděcí právní předpis, nebo

d) osobě, která žádá o poskytnutí sociální služby, vypověděl v době kratší než 6 měsíců před touto žádostí smlouvu o poskytnutí téže sociální služby z důvodu porušování povinností vyplývajících ze smlouvy.

Takže fakticky vás oslovená (nejspíš asistenční) služba odmítnout nemůže. Proto o službu požádejte písemně a ať vám případně dají písemné odmítnutí. Proti tomu si lze stěžovat u služby, u zřizovatele, u kraje, u MPSV.

Ale ačkoli v tomto zákon dost striktní, tak platí ve službách ještě jedno (byť nepsané pravidlo – tím je i hůř vymahatelné):

Protože jsou služby dotované ze státních peněz (z rozpočtu, kam odvedenými daněmi přispíváme téměř všichni), je nutné přihlídnout i k rozpočtové kázní. Prostředky (dotační) jsou uvolněny do sociálních služeb k uspokojení základních životních potřeb osob v nepříznivé sociální situaci (lidově si tím kupujeme klid, že tu péči o potřebné za nás z našich daní někdo udělá a nebudeme muset na ulicích odvracet zrak od trpících, kterým sami nechceme pomoci – je to jakási společenská daň).

Z tohoto pohledu je vaše opatrovaná díky pobytu v domově již v pohodovém stavu – není v nepříznivé sociální situaci pro jiné služby – péči už někdo zajišťuje. Dále taky na výkon přímé péče (příkladem: na jednu pečovatelskou, která se stará o jednoho/více opečovávaného/opečovávaných je navázáno mnoho dalších technickohospodářských osob – účetní, ředitel, personalista, údržbář, IT, kuchařka atd.).

Není tedy účelné, aby jedna osoba využívala několik služeb, kde se péči o ni samotnou vlastně zaměstná

nepřímo větší počet lidí. Je ale účelné, aby jedna služba zajistila maximum možného. A tím se dostávám k domovu...

Je to právě domov, který by měl být schopen zajistit plnou péči – i tedy tu volnočasovou a jak píšete „nadstandardní“, ačkoli v ní nic nadstandardního není. Aby takový domov plnil registrační podmínky a standardy kvality, musí mít dost personálu.

Je sice jasné (už z novinových článků), že dlouhodobě (několik let) jsou sociální služby podfinancovány a mnohé jedou na hranici personálních možností (to také nahrává tomu, že by se nemělo více služeb zatěžovat péčí o jednoho uživatele). Ale je mi to líto – záměrem (byť opodstatněnou) omluvu – nedostatek personálu – nezná.

A jistě lze říci, že již nejde jen o holé přežití vaší opatrované (pokud chcete, aby vícekrát chodila třeba do cukrárny), ale zde by domov měl v rámci § 15 odst. 1 vyhl. č. 505/2006 Sb. plnit i tuto péči:

e) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím:

- podpora a pomoc při využívání běžně dostupných služeb a informačních zdrojů,
- podpora při obnovení nebo upevnění kontaktu s rodinou a pomoc a podpora při dalších aktivitách podporujících sociální začleňování osob,
- sociálně terapeutické činnosti: socioterapeutické činnosti, jejichž poskytování vede k rozvoji nebo udržení osobních a sociálních schopností a dovedností podporujících sociální začleňování osob,

f) aktivizační činnosti:

- volnočasové a zájmové aktivity,
- podpora při obnovení nebo upevnění kontaktu s přirozeným sociálním prostředím,

3. nácvik a upevňování motorických, psychických a sociálních schopností a dovedností,

h) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí: pomoc při komunikaci vedoucí k uplatňování práv a oprávněných zájmů.

Ono i z Úmluvy o právech osob se zdravotním postižením vyplývá, že by osoby neměly být selektovány a omezovány. Měly by mít stejné možnosti jako ostatní. Nedá se tedy říci, že když je na tlačení vozíku třeba pečovatelská, tak aby se dostalo na všechny, tak je nárok na „výlet“ jen jednou týdně (podotýkám – právně to nejde; v praxi se s tím dá setkat).

Shrnuji tedy, že je proto potřeba tláčit především na domov, a to buď oficiálně v tom, že požádáte domov o nastavení individuálního plánování s vaší opatrovanou, co vše je k jejímu rozvoji potřeba a úpravou v rozsahu poskytovaných služeb, nebo pomocí stížnosti na kvalitu sociálních služeb, plnění registračních podmínek, péči o osoby seniorského věku u MPSV, ombudsmana, krajského úřadu, anebo s domovem jednat i o míře, co je základní činností (v rámci PNP) a co je fakultativní činností (za další úhradu mimo PNP).

Pokud chcete zajistit pomoc i z jiných zdrojů, můžete sjednat i péči/doprovody jinými osobami, které jinak neposkytují sociální služby. Zpravidla lze najít v sousedství osoby (často si takto přivydělávají zdravotní sestry, studentky sociálních škol), které by za úhradu (na smlouvu jako s asistentem sociální péče dle § 83 zákona o sociálních službách) tyto úkony péče prováděly.

Snad je k pochopení, jaké možnosti máte, případně o jaký právní rámec se můžete opřít.

Mgr. Radka Pešlová

Jak zajistit péči, kdybych jí už v budoucnu nebyla schopna?

Sociálně právní poradna

Pečuji pět roků o maminku. Péče je celodenní. Maminka má osm let podanou žádost na přijetí do domova. Tuto žádost má podanou z důvodu, pokud by se se mnou něco stalo, aby o ni bylo postaráno. Tak to bylo i domluveno v domově. Dnes mi od ní volala sociální pracovnice, že maminka má do tří měsíců nastoupit. Vysvětlila jsem jí, že žádost je podaná hlavně pro případ mé nemohoucnosti, která naštěstí zatím nenastala. Řekla mi, že pokud maminka do tří měsíců nenastoupí, vyřadí nás z evidence. Namítla jsem, že to není možné, co by pak s maminkou bylo. V tom případě si prý máme po vyřazení podat žádost novou. Proběhne u nás sociální šetření a lékařské posudky. Přijde mi to celé nesmyslné. Mají na toto právo?



Odpověď právničky

Předně musím upozornit, že vždy by mělo rozhodnutí nastoupit/nenastoupit být JEN a JEN na mamince. Pokud už maminka své situaci nerozumí, tak za ni někdo bude rozhodovat – nejspíš vy, ale pozor – měla byste být v roli opatrovníka. Mezi službou a vaší maminkou bude vznikat smlouva o poskytování sociální služby. Protože je to smlouva (tj. dohoda dvou stran), nelze účast na smlouvě vynutit. Pokud tedy maminka nikam nastoupit nechce, nemusí. Můžete odmítnout i sociální šetření a další k tomu přiléhající aktivity (např. nemusíte řešit lékařské posudky).

Ale pokud máte žádost v sociální službě, tak jakmile se jim uvolní místo, oni ve svém seznamu osob (žadatelů) vyhodnotí: kdo je jejich cílovou skupinou a kdo nejvíce službu potřebuje a toho pak upřednostní v přijetí do služby.

Z historie se u nás zažilo, že lidé si dávají žádost o službu „pro jistotu“, až nebudou moci, až se jejich bližní nebudou moci postarat... ale tento systém je komplikací pro služby. Služby musí schraňovat údaje, ty musí nějaká pracovnice neustále aktualizovat a starat se o ně. Současně podléhají kontrole, jak je s údaji zacházeno (z Úřadu pro ochranu osobních údajů, Inspekce sociálních služeb MPSV atd.). Proto by služby neměly u sebe mít žádosti osob, které zrovna službu vlastně vůbec nechťejí. Tím by se jim pořádníky značně zúžily. A až přijde chvíle, kdy to bude potřeba, tak si zase může člověk požádat (v pořádku nebude stovka čekatelů „pro jistotu“) a snadněji službu získá a služba může pracovníci opečovávatící papíry uvolnit, aby opečovávala klienty.

Vím, že rodinám i samotným opečovávaným lidsky ulevuje pocit, že mají žádost ve službě. Ale je to jen jakési klamavé uklidnění. Kdyby se s vámi stalo něco za půl roku, vůbec nemáte jistotu, že maminka do domova nastoupí. Místa jsou omezená, a pokud nebude zrovna někdo z domova odcházet (nebo v daný okamžik neumře, aby se uvolnilo místo), tak maminku (ani v nejvyšší nouzi) nepřijmou. Maminku nejspíš odvezou do nemocnice (pokud nebude schopná být doma sama), pak na LDN a pak se bude čekat na uvolnění místa v sociální službě. Proto se neděste. Řekněte službě, že zatím nemáte zájem. Oni vás vyřadí ze zájemců. Tím splní své zákonné postupy, že neevoluují někoho, kdo k nim ve skutečnosti nechce.

Za čas, až se budete cítit přetížena (jako pečující), můžete požádat (pokud jste opatrovník) o pečovatelskou službu pro maminku, pak třeba odlehčovací službu, a pokud už to bude pro vás opravdu těžké a nebude možné se o maminku starat v domácím prostředí ani za využití terénních služeb, podáte žádost do domova.

Pokud nejste opatrovníkem a maminka sama už se nerozhoduje, rozhodně doporučuji tuto situaci řešit. Služby už pokročily v postupech dle zákona a nemůžete zastupovat maminku jen tak (třeba na plnou moc, o které už ona neví).

K tomuto tématu více doporučuji v naší publikaci, která je bezplatně ke stažení zde: <https://www.mskruh.cz/publikace/opatrovnik-v-praxi>.

Mgr. Radka Pešlová



Z odpovědi vedoucí jiné sociální služby

Dotaz není výjimečný, neboť pečující osoby samozřejmě hledají jistoty do budoucna pro své blízké. To je zcela pochopitelné.

Dovolím si připojit se s drobnou poznámkou k odpovědi paní magistry Pešlové.

Umístění do domova pro seniory je na základě Žádosti o poskytování sociální služby v domově pro seniory. Pokud o něco žádáte, nejspíš to potřebujete. Proto se můžete podat žádost „pro jistotu“ domovy brání. Omezuje to možnost včas a správně vytipovat potřebné osoby. Počty žádostí bývaly totiž ve stovkách, nešlo tedy o „pár papírů“. Proto byl zvolen jiný systém přijímání žádostí.

(...)

A jak píše paní magistra Pešlová, nebojte se, že nebudete mít „zadní vrátka“ v podobě žádosti v některém z domovů pro seniory. Možnost umístit maminku v odlehčovací službě máte až na dobu tří měsíců. Řešení se při individuálním rozhovoru vždy nějaké podařilo, i když ne hned v ideální formě. Ale to byste neměla ani při podaných žádostech na více místech v domovech.

Za sebe mohu doporučit:

Mít vyřízený příspěvek na péči dle aktuálního stavu maminky.

Mít domluvenou pečovatelskou službu v domácnosti, abyste si i vy mohla chvíli přes den odpočinout.

Během roku naplánovat mamince pár týdnů v odlehčovací službě. Jednak ať si maminka zvykne, že se o ni stará někdo jiný než vy. A také ať získáte čas pro sebe a vyřešíte si své zdravotní problémy. Minimálně získáte čas na vyřízení preventivních prohlídek, plánovaných zákroků, na dovolenou apod.

Přeji hodně zdraví vám i mamince.

Mgr. Leona Zemanová

Ještě malý dodatek

Jak vyplývá z odpovědi poradkyň, domovy jen plní svoje zákonné povinnosti: jednají podle současných literatury zákona. Jednají podle ní sice otrocky, ale proti tomu se bránit nelze. Přitom pečující se hlásí v předstihu, protože čekací doba je u nás několik let! Řešit problémy vyplývající z tohoto neutešeného stavu na úkor zodpovědných pečujících je ovšem zcela nemístné. Slušněji se to už říct nedá. (pd)

Opatrovnictví se neučí ve školách. Jak na něj? Další rady Radky Pešlové

O jmění opatrovance a správě a povinnostech opatrovníka



Pokračujeme v publikování úryvků z příručky Opatrovník v praxi Radky Pešlové, kterou vydal Moravskoslezský kruh v roce 2021.



Proč není omezení svéprávnosti napsané v občanském průkazu, také by to přece mohlo chránit před zneužitím?

Záznam v občanském průkazu byl pro stigmatizaci zrušen (diabetik má také právo si koupit cukr a nemá na čele: Nic mu neprodávejte, škodilo by mu to.). Záznam člověka o omezení svéprávnosti neuváděl konkrétně, v čem je osoba omezena, a tak došlo jen ke znepríjemnění běžných věcí, které opatrovaného najednou druzí nenechali dělat (např. nákupy a prokazování se), ale nezabránil podvodníkům uzavřít smlouvu. Jen samotný zápis o omezení znamenal často vyloučení z plnohodnotného života (zaměstnavatel najednou odmítal uzavřít pracovní smlouvu, lékaři přestávali s pacientem mluvit, chtěli volat opatrovníka, ani jednodušší obchody najednou nebyly dokončovány atd.).

Ale jistá možnost ochrany tu je: osoba omezená ve svéprávnosti nemusí mít vydaný občanský průkaz. Může to být komplikace při jejím ztožňování (tím právě dochází k problémům opatrovaného, čímž zase dál dopláci na to, že svět kolem něj se může chovat zle, i když on je ten slušný). Kupříkladu k lékařskému ošetření musí být předložen občanský průkaz. Lékaři často tuto zákonnou povinnost neznají, a tak dostačuje třeba kopie kartičky zdravotní pojišťovny, přidaná fotografie a zmínka o tom, že osoba je omezena ve svéprávnosti a kontakt na opatrovníka (to vše zalaminované a opatrovaný to nosí u sebe). Ale není to právní jistota. Dále může při vydávání občanského průkazu nebýt opatrovaný přítomen (pokud je v rozsahu nakládání s osobními doklady omezen), a tím bude na průkazu chybět jeho podpis. To některé podvodníky zastrahí.

Mohl by opatrovník opatrovaného chránit třeba sledováním mobilu a pošty?

Pokud opatrovník sleduje výpis hovorů, prověřuje telefonní čísla, sleduje polohu mobilního přístroje (a tím nejspíš i polohu opatrovaného), sleduje veškerou korespondenci opatrovaného, pohybuje se již na hranici trestního chování. Takové jednání může být klasifikováno jako zásah do soukromí, poškozování cizích práv, porušení tajemství dopravovaných zpráv atd. I opatrovaný má právo na důstojnost a soukromí. Opatrovník, který je k obdobné činnosti soudem jmenován, např. pokud má řešit smluvní vztahy, asi by měl mít přehled o nákladech na provoz mobilního zařízení, ale nebude odůvodnitelné prověřování všech čísel. Ale pokud bude zjevné, že je opatrovaný zneužíván a opatrovník potřebuje právně vyřešit zneplatnění jednání, prověření čísel může napomoci k dohledání věřitele. Přesto to obecně rozhodně nelze doporučit a mělo by spíše docházet ke spolupráci s orgány činnými v trestním řízení (při odhalování podvodů vykonaných na opatrovaném). Určitě to nelze připustit, třeba pokud je opatrovník jmenován jen pro nakládání s finančními prostředky převyšující určitou sumu. Proto bych se přikláníla spíše k budování vztahu s opatrovaným, aby se hned svěřil, když vznikne problém, pokud ho dokáže odhalit – to se pak dá řešit rychleji.

Správa opatrovancova jmění a dokazování soudu

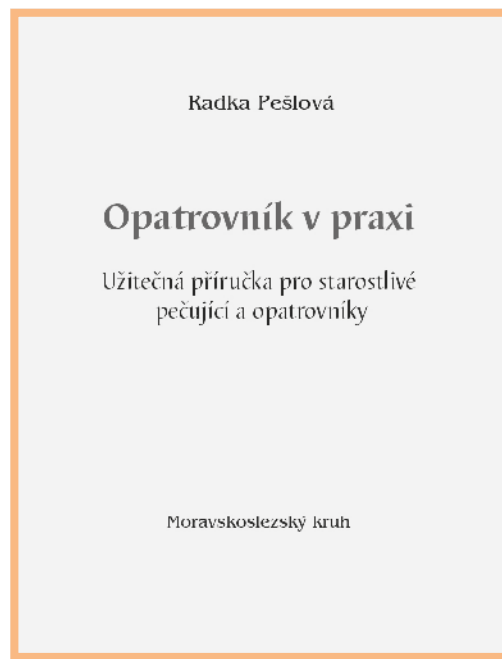
Zajímalo by mě, jak mám soudu dokládat vyúčtování? To mám vést účetnictví a všechny účtenky soudu schovat? Může mi pak říct, že některé věci jsou pro opatrovaného drahé? Jak může vědět líp než já, co opatrovaný potřebuje? Proč je nutné soudu neustále něco dokazovat, když chcete pro opatrovaného to nejlepší?

Abychom se na soud nezlobili, že nás jako opatrovníky bude nyní kontrolovat, je důležité si uvědomit, že soud přece nezná opatrovníka a není schopen předem říct, že to bude poctivý, pozorný a respektující člověk. Že bude vše podstatné znát a s čím si nebude vědět rady, půjde se poradit anebo si informace dohledá. Na opatrovnictví se obecně nikdo z nás nepřipravuje, není zde povinnost se vzdělávat, pouze úředníci vykonávající opatrovnictví na obci (tzv. veřejné opatrovnictví) mají povinnost z tohoto tématu složit zkoušku odborné způsobilosti a ani to není záruka, že si budou se vším vědět rady, že vše domyslí a že budou poctiví a bez postranních úmyslů. Starat se o druhou osobu, která má často nejen zdravotní problémy, je přece jen složitá činnost. Když mají být hájena práva a plněny povinnosti, je třeba, aby na tuto činnost soud alespoň trochu dohlížel. Proto je opatrovník povinen, jakmile je jmenován, vyhotovit **do dvou měsíců** soupis spravovaného jmění a doručit tento soupis soudu, opatrovanci a opatrovnícké radě (pokud existuje). Je to takové primární seznámení se s opatrovaným a tím, co se kolem něj děje. Rodiče postižených dětí to budou mít nejspíš snadné – mají přehled o majetku dospělého potomka, ale například sestra, která je ustanovena opatrovníkem bratrovi, se bude o bratrově jmění teprve dozvídat.

Co je to správa jmění?

Souhrn všeho, co osobě patří, tvoří její majetek. **Jmění osoby tvoří souhrn jejího majetku a jejích dluhů.** Opatrovník má mít přehled o majetku i dluzích opatrovaného. Přehled může „nosit v hlavě“, ale je vhodné tento přehled zaznamenat (minimálně pro potřeby soudu). O jmění totiž musí opatrovník soudu sepsat zprávu do dvou měsíců od svého jmenování, pak **za každý kalendářní rok do 30. 6. následujícího roku** a v případě skončení opatrovnictví (např. když opatrovník končí nebo opatrovaný zemřel) také **do dvou měsíců**. Zpráva se podává vždy soudu, opatrovanci, a pokud je zřízena, tak opatrovnícké radě, v případě úmrtí opatrovaného navíc notáři, který bude vyřizovat dědictví.

Kvalita vedené správy jmění (příjmy, výdaje, majetek) může opatrovníka ochránit před nařčením ze zpronevěry, z neoprávněného nakládání s cizím majetkem, z podezření z krádeže, poškozování nebo zvýhodňování věřitele, bezdůvodného obohacení, porušení při správě cizího majetku atd. **Proto by opatrovník neměl misit svůj majetek s majetkem opatrovaného a měl by vést spolehlivé záznamy. Není definované, jak konkrétně mají být záznamy vedeny, což způsobuje velkou nejistotu poctivých opatrovníků. Ale bude to právě opatrovník, kdo bude dokazovat, že nepochybil, když ho soud vyzve k podání vysvětlení. Proto by záznamy měly být přehledné, kontrolovatelné a co nejvíce úplné. Je vhodné, když opatrovník zřídí účet opatrovanci (na opatrovancovo jméno) a on**



sám je disponentem. Ne každá banka to povoluje a někdy se to opatrovníkovi může zdát komplikované. Je velmi lákavé, aby prostředky nechal posílat na svůj účet nebo třeba rovnou na účet sociální služby. Tato situace může opatrovníkovi značně zkomplikovat život. Kupříkladu při úmrtí opatrovance se notář zajímá o celý opatrovníkův účet. Protože tam putovaly prostředky opatrovaného, může se stát, že úspory, které si opatrovník udělal, považuje za prostředky opatrovaného (určené k dědění), což opatrovník bude složitěji dokazovat. Prostředky „skryté“ u opatrovníka nebo u služby před exekutory zase mohou být odhaleny a opatrovník bude nařčen z krácení věřitele. Jsou-li prostředky posílány na účet v sociální službě, ta je často vnímá majetnický a přespříliš o nich rozhoduje, namísto aby o nich rozhodoval opatrovník, který je má kontrolovat. Pozor – pokud opatrovník současně o opatrovaného pečuje, **měl by sepsat dohodu o péči** (za sebe jako opatrovníka a za opatrovaného) a měl by nechat schválit tuto dohodu za opatrovaného soudem pro kolizi zájmů (opatrovník nemůže sám sobě podepsat, že si bude od opatrovaného vyplácet peníze za péči). Jde o byrokratický krok, který soudy příliš nechtějí řešit, ale opět dochází k ochraně opatrovaného a opatrovníka. Protože opatrovník má za osobní péči o opatrovaného dostat zaplacené (třeba z příspěvku na péči). Takový příspěvek je pak příjmem opatrovníka (obdobu mzdy) a opatrovník si z něj může šetřit. Na tuto úsporu nemají právo dědicové po úmrtí opatrovaného. Nebo nemohou ostatní hamižní příbuzní namítat, že opatrovník se obohacuje, nepočítá se z tohoto povinnost výživného. Kdyby to opatrovník neudělal, neměl oddělené příjmy a příspěvek na péči opatrovaného k němu chodil přímo na účet, jsou to i po smrti prostředky opatrovaného. **Opatrovník by měl mít k ochraně své i opatrovaného zmapovaný movitý a nemovitý majetek (je rozhodně vhodné provést i fotodokumentaci pro pozdější dokazování třeba zhodnocení nebo naopak znehodnocení).** Například pokud jsou v bytě obrazy, o které opatrovaného „hodný kamarád“ obere, nebo opatrovancův byt vyhoří, je vhodné vědět, co v bytě bylo. Pokud opatrovaný „zaplevaluje“ byt pouličním odpadem (může mít psychiatrickou poruchu spojenou s potřebou nekontrolovaně hromadit),

likvidace tohoto odpadu může být spojená s rizikem, že bude opatrovník nařknut z likvidace ceností. I v tomto případě je vhodné mít dokumentaci k ochraně opatrovníka.

Je vhodné, aby opatrovník prověřil evidenci motorových vozidel, protože pokud nepečuje o opatrovaného dlouhodobě, nezná jeho poměry. Třeba vzdálený strýc může mít na odstavném parkovišti po blokovém čištění motorové vozidlo, může je užívat někdo jiný... Je důležité mít přehled i o pojištění, případném dluhu na pojištění (lze vyjednat slevu, pokud vozidlo stálo a nepoužívalo se). Opatrovník by neměl zapomínat na umělecká díla, retro vybavení, které získává na hodnotě, měl by mít přehled i o držení kompenzačních pomůcek (vědet, že některé jsou ve vlastnictví zdravotní pojišťovny a při její změně je nutné je vrátit). Opatrovník, protože eviduje opatrovancův majetek, by měl prověřit i dary, dědictví, různá vypořádání (manželů, podílů, podnikání atd.), nemovitosti (katastr nemovitostí) včetně zástavních práv a služebností. Co se jeví pochybně (pochybně darovaná nemovitost, smlouva o bezplatném užívání vozu apod.), musí opatrovník prověřit a případně zpětně zneplatnit.

Jak má zpráva soudu vypadat?

Na zprávu o jmění opatrovaného není žádný oficiální formulář. Některé soudy mají dokument, který poskytují jako vzor, ale není závazný.

Vzor podrobnější Zprávy o výkonu funkce opatrovníka a vyúčtování správy jmění opatrovance najdete na webu Moravskoslezského kruhu (ani tento vzor není závazný, ale je v něm maximum, abyste sami na nic nezapomněli).

Ze zprávy musí soud poznat jmění opatrovance a z každé další (roční) zprávy musí být zřejmé, jak se jmění změnilo oproti původnímu. Vzhledem k tomu, že jmění je nejvíce o číslech (penězích), zpravidla uvádíte třeba stav na účtu, výši příspěvků, zbývající dluh, který se splácí, částku utracenou za nákup vybavení včetně popisu, o jaké vybavení se jedná.

Je soud lepší hospodář?

Mnoha opatrovníků se dotýká, že se musí zodpovídat soudu. Jak už bylo zmíněno – zákon chrání opatrovaného a nerozlišuje v kvalitě opatrovníka. Soud nezná opatrovaného a jeho situaci podrobně, a proto jedná obecně k jeho ochraně. Opatrovník může dělat jen běžné věci, aby opatrovanému uplatněním své moci neublížil. Kdykoliv by opatrovník chtěl rozhodovat něco „většího“, musí jeho jednání zkontrolovat (schválit) buď opatrovnícká rada (pokud byla zřízena) nebo soud. Zákon nestanovuje hranice pevně. Jinak tomu bude u chudého opatrovaného bydlicího v azylovém domě a jinak tomu bude u opatrovaného, který vlastní několik nájemních bytů a podíl v podniku. Vždy půjde o přiměřenost. Za běžnou správu pak opatrovník nemůže požadovat odměnu, ale za správu jmění (například složitou správu dluhů, nemovitostí a podniků) už by mohl soud přiznat úhradu. Proto si opatrovník nemůže účtovat třeba za cesty za opatrovaným do nemocnice, dopisování si s exekutorem aj., pokud k tomu nesvolí soud. **Opatrovník není oprávněn** za zastoupeného právně jednat v záležitostech týkajících se vzniku a zániku manželství, výkonu rodičovských

Pokračování na další straně

O jmění opatrovance a správě a povinnostech opatrovníka

Dokončení z předchozí strany

povinností a práv, jakož i pořízení pro případ smrti nebo prohlášení o vydědění a jejich odvolání. Vše může udělat opatrovaný v rozsahu, kterému rozumí, ale opatrovník nesmí opatrovaného např. nutit se rozvést a rozhodnout to za něj (opatrovník může iniciovat rozdělení společného jmění manželů, stanovení vyživovací povinnosti, oznámení na Policii ČR o týrání osoby ve společném obydlí atd., ale samotný rozvod není v jeho pravomoci). Opatrovník nesmí za opatrovaného jednat, když jsou ve střetu zájmu. Například pokud opatrovaný a opatrovník mají podíl na jedné nemovitosti (třeba jako sourozenci), vypořádání se musí dít prostřednictvím kolizního opatrovníka, kterého ustanoví soud. Opatrovník pak hájí svůj zájem na vypořádání a zájem opatrovaného hájí kolizní opatrovník. Podobně by to bylo, kdyby opatrovník chtěl třeba na sebe převádět nemovitost od opatrovaného, aby ji mohl za své prostředky opravit. Ani toto nemůže opatrovník učinit. K nakládání s nemovitostí je třeba souhlas soudu, ale také je otázka, jaký zájem má opatrovaný na tom nemovitost darovat opatrovníkovi. Proto by zde byl stanoven kolizní opatrovník.

Co nesmí ze zákona rozhodnout opatrovník sám?

Aby opatrovnictví mohlo fungovat, musí být opatrovník schopen (podle rozsahu jmenování) vyřídit každodenní a případně opakující se záležitosti. Těmi je například nájem, úhrada za služby, vyřízení sociálních dávek, splácení řádných (prověřených) dluhů, pořizování léků, oblečení, běžného vybavení; zajištění pečující osoby nebo pomoci v domácnosti; jednání na úřadech ve prospěch opatrovaného. Věci širšího a jednorázového charakteru lze rozhodovat s oficiálně založenou opatrovníckou radou. Bez souhlasu opatrovnícké rady nesmí například opatrovník rozhodnout o změně bydliště opatrovance (ale pozor – změna bydliště je místo, kde opatrovaný bydlí, nikoliv trvalý pobyt – to je evidenční údaj), o umístění opatrovance do uzavřeného ústavu nebo podobného zařízení v případě, kdy to zdravotní stav opatrovance zjevně nevyžaduje, nebo o zásazích do integrity opatrovance, nejedná-li se o zákroky bez závažných následků. Pokud tedy třeba opatrovník chce opatrovaného odstěhovat do sociální pobytové služby, nemůže to udělat sám. Potřebuje tuto situaci rozhodnout s opatrovníckou radou (pokud není založena, tak se soudem). Jde o to, že půjde o velký zásah pro opatrovaného. Změní se mu prostředí, naučené stereotypy nebudou moci použít, bude se muset sžít s cizími lidmi, bude muset dodržovat tamní pravidla, což musí být opravdu odůvodněno jako vážné a nutné. Proto musí toto zkontrolovat někdo další, aby nedošlo ke svévolnému jednání opatrovníka třeba z důvodu, že to je s opatrovaným doma složité. Opatrovník nechce zařizovat přebudování bydlení přizpůsobeného opatrovancově nemoci (např. místo plynového vaříče indukci, bezbariérovou koupelnu, výtah do 4. patra, kde jsou jen schody). Bez souhlasu opatrovnícké rady nesmí opatrovník naložit s majetkem opatrovance, jedná-li se o nabytí nebo zcizení majetku v hodnotě **převyšující částku odpovídající stonásobku**. Opatrovník musí nechat schválit soudem, pokud potřebuje vyslovit souhlas se změnou osobního stavu opatrovance (kupříkladu již zmiňovaný rozvod). Pokud spravuje opatrovník opatrovancovo jmění, nesmí bez souhlasu soudu zavázat opatrovance k plnění některému z členů opatrovnícké rady nebo osobě tomuto členu blízké (aby opatrovanec nebyl opatrovníkem a radou „okrádán“), nabytí pro opatrovance nemovitou věc nebo podíl na ní, ani opatrovancovu nemovitou věc nebo podíl na ní zeizit či zatížit (s nemovitostí se pojí mnoho povinností, proto je třeba toto zvážit, aby to bylo v opatrovancův prospěch), nabytí pro opatrovance obchodní závod, podíl na obchodním závodu nebo podíl na právnické osobě, ani tento majetek zcizit nebo zatížit. To neplatí, jedná-li se o nabytí účastnických nebo podobných cenných

papírů zajišťujících bezpečný výnos; uzavřít za opatrovance smlouvu zavazující ho k trvajícímu nebo opakovanému plnění na dobu delší než tři roky (sem spadá i třeba smlouva s mobilním operátorem, s poskytovatelem sociální služby, nájemní smlouva, pracovní smlouva); odmítnout dědictví nebo jiné plnění z pozůstalosti (i když to může dědicům usnadnit jednání a nakládání, nelze opatrovaného dědictví jednoduše zbavit); zavázat opatrovance k bezúplatnému plnění jiné osobě, ledaže se jedná o dar poskytnutý k obvyklé příležitosti podle zásad slušnosti v přiměřeném rozsahu a opatrovanec je schopen úsudku a projevil s darem souhlas (velmi často se objevuje požadavek opatrovníka na darování nemovitosti, podílů, vybavení, což bez souhlasu soudu nelze – je nutné ve prospěch opatrovaného zvážit, zda je to pro něj výhodné, zda by to tak chtěl a není to jen parazitování na jeho slabosti).

Opatrovník také nesmí, neschválil-li to soud, naložit s majetkem opatrovance, jedná-li se o nabytí nebo zcizení majetku v hodnotě převyšující částku odpovídající pětisetnásobku životního minima jednotlivce; nabytí nebo zcizení majetku převyšující jednu polovinu opatrovancova majetku, ledaže tato polovina představuje hodnotu jen nepatrnou a nejedná se o věc, která je pro opatrovance věci zvláštní obliby, nebo přijmout nebo poskytnout půjčku, úvěr nebo jistoty ve výše uvedených hodnotách **životního minima jednotlivce**; nabytí nebo zcizení majetku **převyšující jednu třetinu opatrovancova majetku**, ledaže tato třetina představuje hodnotu jen nepatrnou, nebo přijetí nebo poskytnutí zápůjčky, úvěru nebo jistoty v těchto hodnotách. Opatrovník však nemusí omezovat potřeby opatrovance jen ze strachu, co na to řekne soud. Je vhodné si poznamenat argumentaci, proč se kupují dražší boty, lepší potraviny, dovolená v destinaci, kterou má opatrovaný rád. Je to sice nepříjemné, ale za čas opatrovník zapomene, proč se rozhodl, jak se rozhodl, a tato evidence může napomoci jeho jistotě. Evidenci (argumentaci) si lze přiložit k faktuře / k účtence, nebo si psát do deníčku poznámky s daty, nebo si věci poznamenávat elektronicky.

Pokud opatrovník pochybuje, že nějakou větší věc uhájí, je potřeba, aby požádal předem o schválení opatrovníckou radu nebo soud. Zpravidla soud u jmenování opatrovníkem (nebo i kdykoliv později na opatrovníkův dotaz) sdělí, od jaké částky od opatrovníka očekává, že nebude samostatně nakládat s opatrovancovým majetkem. Zákon sice stanovuje stropy ve výši stonásobků a pětisetnásobků (ano, tak velké, neupsala jsem se) životního minima jednotlivce, ale soud může vymezit částku nižší. Náklady na bydlení (nebo službu) jsou přiměřené do výše důchodu, příp. do výše 10 000 Kč, ale nákup movitého majetku bývá soudy občas omezován na hodnotu 5000 Kč. Neznamená to ale, že musíte shánět třeba levnější mobilní přístroj pro opatrovaného, ale jen že byste měli odůvodnit, proč koupíte dražší, a požádat soud o souhlas. Zpravidla nebývá problém s jednou dražší věcí, ale kdybyste mobil chtěli kupovat již šestý v pořadí za jeden rok, bude nutné soud přesvědčit proč (například opatrovaný je vážně nemocný, potřebuje přístroj se speciálním programem, ale současně pro nemoc rukou mu často vypadává a rozbíjí se a tomu nejde předejít zakoupením obalu, poutka na krk). Pak by soud mohl zvážit a povolit i opakovanou útratu. Jde vlastně o to, aby pod záminkou větších, případně opakovaných nákupů nebyl opatrovanec okrádán. Například v jedné sociální službě požadovali od opatrovníka, aby zakoupil do služby klavír, protože opatrovanec rád poslouchá hudbu. Soud tento nákup neschválil, neboť hudbu mohl opatrovaný poslouchat i jinak a toto se spíše jevilo jako účelové, jak do služby získat klavír (do společenské místnosti). Nebylo zajištěno, že vůbec někdo (pro potěchu opatrovaného) bude pravidelně hrát. Jiné by to bylo, kdyby klavír byl na pokoji opatrovaného a současně byla smluvena třeba dobrovolnice

z konzervatoře, která by zde procvičovala své dovednosti a hrála pro opatrovaného. Soud také neschválil opravu střechy na domě, který opatrovaný užíval, dokud na něm neměl podíl, případně právo dožití, aby tato investice nebyla do cizího majetku.

Je nutné mít od všeho účetní doklady?

Opatrovníkovi nic nepřikazuje, aby na vše měl účet, ale důkazní povinnost je na opatrovníkovi. Opatrovník může být nařčen třeba ze zpronevěry. Proto se doporučuje, aby měl opatrovník doklady na věci alespoň po dobu jejich reklamační lhůty (například obuv, vybavení, oblečení, technika) a přehled o spotřebě opatrovaného (orientačně kolik a co se měsíčně kupuje za jídlo, kosmetiku, léky). Je vhodné jednou za čas udělat „kontrolní“ měsíc, kdy opatrovník uschová doklady od všeho, aby prokázal, že opravdu opatrovaný tolik projí.

Žijeme společně, musím vše oddělovat?

Pokud žije opatrovník s opatrovaným v domácnosti (například jako manželé nebo pečující dcera s opatrovanou maminkou), je vše potřeba důsledně oddělovat. Ale je třeba opravdu udělat rozvahu, kdo a co platí a jaké jsou vzájemné vztahy. U manželů díky společnému jmění manželů je možné méně vyrovnané postavení. Dejme tomu, že muž pobírá III. stupeň invalidního důchodu, příspěvek na mobilitu a IV. stupeň příspěvku na péči; manželka „jen“ pečue a nepřináší další příjmy do domácnosti. Je ale logické, že má za péči dostat zaplacení z příspěvku a oba manželé mají vzájemnou vyživovací povinnost, proto projde, že manželka vše platí ze sociálních dávek. Ale pokud z nich našetří a muž zemře dříve než ona, bude otázkou, jaká částka úspory bude spadat do dědictví. Jiné to ale bude třeba u sourozenců nebo dcery pečující o maminku. Zde není bezpodílově spoluvlastnictví a mělo by docházet ke spravedlivému hrazení společných nákladů. Opečovávaný zaplatí pečujícímu za péči a ten z toho platí svůj podíl. Toto placení za péči je schváleno soudem, protože opatrovník si nemůže sám rozhodnout, že si za péči bude sám sobě z opatrovancových peněz platit. Je tu kolize. Není to špatné, ale je to střet zájmů, který musí posoudit soud, případně k tomu jmenuje kolizního opatrovníka, který na straně opatrovaného smlouvu o péči uzavře.

Musí mít opatrovaný svůj účet, na který by mu chodil jen důchod?

Prostředky správce a spravovaného musí být odděleny, a to i když to soudy někdy po opatrovnících nevyžadují. Když opatrovník vyřizuje opatrovanému zaslání důchodu na účet, dokládá svůj souhlas, aby si v případě chybně vyplaceného důchodu mohla Česká správa sociálního zabezpečení napsat bance a ta ji (bez vědomí majitele účtu) mohla důchod vrátit. Pokud by takto chodil důchod na účet opatrovníka, „sahá“ ČSSZ do jeho účtu. Také zde není jasné, komu náleží případné úroky, kdo je povinen platit poplatky spojené s vedením účtu. Pokud případně opatrovaný zemře, není-li správa prostředků oddělena, pak se soudem ustanovený notář pro vyřízení dědictví může domáhat celého obsahu opatrovníkova účtu, pokud jsou tam prostředky opatrovaného (určené k dědění). Bohužel se totiž velmi často stává, že opatrovaný pobírá důchod a příspěvek na péči a opatrovník je současně i pečující a svůj vlastní příjem nemá, protože se celou dobu stará o opatrovaného. Příspěvek na péči o opatrovaného je příspěvkem opatrovaného, který by se souhlasem soudu mohl (a měl) opatrovník vyplácet pečující osobě jako mzdu (pečuje-li opatrovník osobně, se souhlasem soudu si z příspěvku na péči vyplácí ze poskytované péči). Toto byrokratické „kolečko“ většina pečujících nepodstoupí a pak to vypadá, že opatrovaný má všechny peníze a opatrovník/pečující žádná, případně se přizívuje na opatrovaném. Přestože péče je prací (a většinou

velmi náročnou) a opatrovník má za péči (nikoliv za opatrovnictví) dostat zaplacení a s touto „mzdou“ si pak může dělat, co chce, nebývají tyto vztahy tak jednoznačně oddělené. Pokud pak opatrovník něco ušetří, jeví se to jako majetek opatrovaného (z jeho prostředků), a tím, že účty nebudou odděleny, mohou být všechny prostředky na účtu opatrovníka (kam plynou) považovány za prostředky opatrovaného a podléhají dědictví (vždyť je to jeho důchod a jeho příspěvek na péči). Správný postup by byl, pokud by opatrovník založil opatrovanému na jméno opatrovaného účet. Jako opatrovník by byl disponent. Na tento účet by byl posílán důchod a další sociální dávky, příspěvky a příjmy. K běžnému účtu je vhodné zřídit i spořicí účet, aby opatrovník mohl spravovat vhodným způsobem i případné přebytky. Pokud opatrovník současně pečuje, požádá soud o ustanovení kolizního opatrovníka ve věci schválení dohody o tom, že je pečující osobou a od opatrovaného mu za to náleží úhrada (nejspíše z příspěvku na péči, ale lze třeba i z úspor opatrovaného, pokud je péče náročná a opatrovaný má vysoké nároky na péči). Tuto dohodu mezi opatrovníkem a kolizním opatrovníkem zastupujícím opečovávaného opatrovaného se doporučuje uzavřít písemně. Pak si opatrovník z účtu opatrovaného hradí za péči (a to případně utrácí za své potřeby nebo ukládá na svůj účet, nevylučuje se ani, aby třeba prostředky použil pro zkvalitnění života opatrovaného, což často dělají rodiče svých opatrovaných dětí).

Z důchodu a jiných příjmů opatrovaného opatrovník vybírá a hradí jeho potřeby (podíl na nákladech na bydlení, stravu, léky, oblečení atd.). Žije-li opatrovník s opatrovaným, tak při nákupu a platbách se část prostředků bere z opatrovancova účtu a část prostředků bere opatrovník ze své „mzdy“ za péči nebo z jiných příjmů. Roční vyúčtování soudu pak obsahuje výpis z účtu a stručné informace o výdajích z účtu.

Povinnosti opatrovníka

Od soudu jsem dostal vyjádření, že k povinností opatrovníka náleží udržovat s opatrovancem vhodným způsobem a v potřebném rozsahu pravidelné spojení, projevovat o opatrovance skutečný zájem, jakož i dbát o jeho zdravotní stav a starat se o naplnění opatrovancových práv a chránit jeho zájmy. Mám při plnění svých povinností naplňovat opatrovancova právní prohlášení a dbát jeho názorů, i když je opatrovanec projevil dříve, včetně přesvědčení nebo vyznání, soustavně k nim přihlížet a zařizovat opatrovancovy záležitosti v souladu s nimi. Co to vše znamená? Můžete napsat konkrétnější příklady? O čem všem by měl mít dobrý opatrovník přehled?

Opatrovník by měl kontaktovat opatrovance a blíže poznat jeho okolí (zmapování prostoru a osob), další osoby blízké, známé, kamarády, sousedy, sociální službu, ale i vztahy. Kdo je pro něj důležitý (především na malé vesnici, třeba i místní hospoda), jaké má sociální kontakty a jak je získává. A také odhadnout, jaký je jeho majetek a dluhy, aby tak naplnil povinnost dle § 466 oz udržovat s opatrovancem pravidelné spojení, a to vhodným způsobem, v potřebném rozsahu; projevovat o opatrovance skutečný zájem; dbát o opatrovancův zdravotní stav; dbát o naplňování opatrovancových práv; chránit jeho zájmy; při plnění opatrovníckých povinností naplňovat opatrovancova právní prohlášení a dbát jeho názorů (i když je opatrovanec projevil dříve, včetně přesvědčení nebo vyznání), soustavně k nim přihlížet a zařizovat opatrovancovy záležitosti v souladu s nimi; dbát, aby způsob opatrovancova života nebyl v rozporu s jeho schopnostmi a aby, nelze-li tomu rozumně odporovat, odpovídal i zvláštním opatrovancovým představám a přáním.

Mgr. Radka Pešlová

Pokračování příště.

Rozhovor s Andreou Korbelářovou

Našemu životu už trvale něco chybí

Dokončení ze strany 2

musím neprodleně podstoupit onkologickou operaci a léčbu. Až za nějaký čas přišly výčitky, že jsem měla svoji operaci odložit, že jsem měla všechno udělat lépe, ty výčitky mne občas pronásledují dodnes. Tehdy mi vůbec nedošlo, že operace není jen chirurgický výkon, ale že dojde i na ozařování... Bylo to všechno fyzicky a psychicky příliš náročné.

Maminku jsem naposledy viděla v nemocnici, slíbila jsem jí, že za týden pro ni přijdu a pojedeme domů. To se už nestalo. Možná měla tehdy pocit, že jsem ji zklamala, to vědomí je pro mne stále bolestné... Dodnes mám mnoho událostí z té doby obestřené mlhou, nedokážu si je přesně vybavit.

Z vlastní zkušenosti vím, že i když se s odchodem matky vyrovnáme sebelépe, pocit, že našemu životu něco chybí, už zůstane jednou provždy...

Vzpomínám si, když jsi ke mně tehdy přišla, řekla jsi, že *když umře máma, je člověk vždy sirotek a je jedno, jestli je mu šest nebo šedesát...* Stále si to pamatuji. Obě jsme už sirotci. Tehdy mne začal naléhavě pronásledovat pocit, že jsem ztratila životní náplň – o koho se teď budu starat? Kdo mne potřebuje? Moje manželství zůstalo bezdětné. A tak jsem si přivedla svého pátého pejska, puntíkováné štěně, dalmatinku...

Mít matku do pětadesátiletí je velký dar...

Ano, dar. Maminka zemřela ve věku jednaděsátiletí, ale když – v duchu toho, co jsi kdysi řekla – odejde matka, je to vždy předčasná smrt...

A jak přijímala tvoji péči, starostlivost, kterou jsi jí soustavně poskytovala? Určitě si uvědomovala, věděla, že mnohé jde na účet nejen tvé umělecké tvorby, ale i osobního života.

Někdy si vyčítala, že mi komplikuje život, ale to, co jsem dělala já pro ni, ona dělala kdysi pro svoji matku. Vzpomínám si, bylo mi čtrnáct patnáct let, každý týden jezdila za babičkou mimo Prahu, dost daleko. Maminka byla farmaceutka, dokonce vedla jednu z největších pražských lékáren v centru města, určitě to nebylo snadné; o svoji matku pečovala na úkor svého volna a možná i zdraví. Ta tradice byla u nás pevně zakořeněná. Babička z otcovy strany, rodiče byli rozvedení, s námi žila v jednom domě, nikdo nikdy neodcházel do domova

důchodců... Pro mne je to nepřijatelné zařízení, člověk trpí stářím, nemocí a ještě k tomu ztratí i domov; sebeluxusnější domov důchodců nenahradí ten skutečný, blízkou bytost, která vždy reaguje jinak než personál... Mám-li být zcela upřímná, nesnáším ani to, jak jsou v těchto zařízeních staří lidé oslovováni, myslím tím „babi“, „dědo“, dokonce se jim někdy i tyká a říká zdobnělinou křestního jména. Nechápu. Je to dehonestující.



A navzdory vši chvále na tato zařízení vím, že jsou ti lidé stejně sami.

A abych se ještě vrátila k tvé otázce: nikdy jsem nepřemýšlela o tom, zda a do jaké míry jde něco na můj úkor. Jak jsem to ale tehdy všechno zvládla, nevím. Snad je to láska, instinkt, vztah. Asi všechno dohromady. Když má člověk alespoň

jednoho rodiče, stále ještě někam patří, potom je to jiné...

Tvoje matka je už několik let po smrti. Vrátila ses zpět, myslím k tvůrčí práci? Umíš už psát na počítači, stáhnout si informace? Našla jsi opět vlastní životní styl? Říct, že když člověk zůstane sám, je i svobodnější, dost dobře nelze. Opět z vlastní zkušenosti mohu říct, že tento

Z ilustrací Andrey Korbelářové

co bych měla užívat!? Možná to všechno souvisí i s věkem. Kdybych byla mladší o dvacet let, asi bych řešila některé situace jinak, asi bych zůstala více otevřená světu. Ne, počítač nemám. A mít nechci. Ke své práci ho nepotřebuji. Informace, pokud je chci mít, vyhledávám jinak; hodně čtu, noviny, časopisy, nejvíce knihy. Všechno se svým způsobem stejně opakuje.

Také jsem se vrátila k výuce, připravuji výtvarně nadané děti k talentovým zkouškám na umělecké školy. A také připravuji, zatím jen pro sebe, ilustrace k romantické baladě *Píseň o starém námořníkovi* Taylora Coleridge, nevzdávám se naděje, že přece jen jednou vyjde s mými ilustracemi. Loni jsem také ilustrovala dětský kalendář, ale zasáhl covid a náklad se tudíž neprodal. Bylo mi to líto, zkusím jiný na příští rok. Vrátit ale dvacet let života nelze, tím neříkám, že něčeho lituji, jen konstatuji.

Možná by přece jen měl každý dělat pouze to, nač stačí – na dvacet let se uzavřít a odcizit světu, společenským vazbám i práci je velká oběť. Tvoje péče o matku byla přece jen nad tvoje síly. Co bys po své zkušenosti řekla čtenářům časopisu *Pečujeme doma*?

Že pokud se taková péče vnímá jako *oběť*, je to trauma na obou stranách, ale to musí poznat každý sám u sebe. Když nepečujeme se srdcem na dlani, pak teprve jde o oběť, která však mnoho dobrého nepřinese. Ani jednomu. Péče musí být přirozená, musí vyplývat ze vzájemného láskyplného vztahu. Pokud v dnešních rodinách panuje trend jesle, školka, družina a dítě se vrací ze školy do prázdného bytu, kde ho čeká leda počítač a mobil, je pravděpodobné, že jednou bude také považovat za normální, že své rodiče pošle do domova důchodců nebo je lhostejně nechá jejich osudu, stáří, nemoci i bezmoci. Ne vždy, ale také ne výjimečně. To není kritika za každou cenu, to je životní zkušenost. I když vím, že lidé dnes žijí mnohem rychleji, ve větším spěchu, aby vydělali, zaplatili hypotéku, leasing...

Lidé ustavičně spěchají, nic nestíhají a mizí i nadhled...

I láska k bližnímu.

Andreo, děkuji za rozhovor. Těším se na nové knihy s tvými ilustracemi a čtenáři *Pečujeme doma* určitě také.

LADISLAVA CHATEAU

Vzpomínka na PhDr. Tomáše Nováka (1946–2021)

Opožděně k nám dorazila zpráva o úmrtí PhDr. Tomáše Nováka. Byl známým brněnským psychologem, ale také přispěvatelem našich časopisů, knižním autorem Moravskoslezského kruhu a oblíbeným lektorem projektu *Pečuj doma*. O vzpomínku jsme požádali jeho kolegu PhDr. Jaroslava Štěpaníka.

Navštívil jsem ho nedlouho před jeho odchodem z tohoto světa. Přes velkou nadváhu se zdál v pořádku. Obdivoval jsem jeho sbírku zejména našeho současného malířství, pak jsme zavzpomínali na společné začátky v psychologickém poradenství. Na kterémsi webu jsem objevil jeho životopis, odlišný od běžných. Psal, jak přišel na svět předčasně, vážil 2 kg, se sarkasmem komentoval, kolik od té doby nabral. Přidal i příhodu z dětství. Z domu byl vypraven se sánkami na Kraví horu za zimními radovánkami. K večeru ho našli na vrcholu, sedícího na saních při četbě knihy. (Sport mu nic neřikal, ani neprošlapával hory doly cestou k lesní moudrosti.) Pamatuji, jak citoval blízkého příbuzného, snad dědečka. Pozván kýmisi k procházce do lesa, odpověděl: „*Již jsem tam jednou byl.*“

Promoval v roce 1969, prvním působištěm byla již rok předtím formující se Psychologická výchovná klinika v Brně s malým oddělením zaměřeným na výchovné problémy školáků. Tehdy jsme se poprvé setkali. Snažil jsem se zde poradenství spojit s formami dlouhodobějšího vedení. Tom se stal posilou, nejbližším spolupracovníkem a kamarádem. Účastnil se i táborů, kde mohl uplatnit psychologické techniky skupinového i individuálního vedení chlapců s problémy v chování. Nechal se dokonce přesvědčit kolegy, že vedoucí dívčích klubů a zkušenou skautskou činovnicí, k účasti na junácké lesní škole. Ta byla zajímavá, kázeň žádaná od dospělých účastníků snad přílišná. Jednou se nad mým kolegou při ranní hygieně naklonil vedoucí dne a s nesouhlasným pohledem na porost v jeho tváři pronesl káravě: „*Bratře, ty se neholíš?*“ Tom míval zpravidla v zásobě pohotovou odpověď. Že mu zde mluví i do jeho vousu, ho však vykojelo. Léto skončilo, do Brna jsme se vraceli navečer 22. srpna 1969.

Ještě nějaký čas se dalo pokračovat v započatých snahách, ale pak normalizace vstoupila

na pracoviště docela výrazným způsobem. Reorganizace, rozdělení na dva celky, změny vedení, názvu. Co se úspěšně rozvíjelo, skončilo.

Spolupráce nás dvou pokračovala. Krajský deník i další tiskoviny se obracely na poradnu o příspěvky z praxe. Na rozdíl od většiny kolegů nás psaní bavilo, stejně tak žádané přednášky a besedy pro veřejnost. Získávali jsme publicistickou i lektorskou zkušenost i možnost seberealizace, které bylo na pracovišti stále málo. Spolupracovali jsme s kulturními středisky, kde byli otevření nosným námětům. Myslím, že naším nejzajímavějším realizovaným projektem byla skupinová setkání pro osamělé bez partnerských vztahů.

Často jsme vystupovali i psali ve dvojici. Myslím, že jsme se výborně doplňovali. Vyrovnaná, sladěná dvojice lektorů, kteří se vzájemně doplňují, bývá v psychologickém vedení skupin či skupinové terapii efektivnější. Vícekrát jsem takto ve dvou přednášel či vedl skupinovou aktivitu. Jednoznačně nejlepší taková spolupráce byla s Tomášem Novákem. Složitější je už společné psaní, od toho jsem postupně, když jsem přecházel i k jiným, volnějším tématům, ustupoval.

Šachový maraton

Povídka



Nikdy by mě nenapadlo, že si tento šachový maraton s Emilem Ventilem zopakuju po tolika dlouhých letech. Potkali jsme se v rehabilitáku coby revmatici z mládí a bok po boku jsme spolu v ústavní nemocnici prožili čtyři roky devítiletky. Namáčení do teplé vody a následně lámání nelítostnými sestřičkami a tělocvikárem. Toho pro úspěšné, leč sadistické metody uvolňování kloubů vyhodili. Dvěma pacientům naštlíp kost.

Tehdy jsme si na oslavu vymysleli ten maraton. Trval několik měsíců a skončil Ventilovým vítězstvím 56:44 a právem dostávat můj nedělní moučnik až do konce školního roku. Na velké prázdniny mizíval domů. Oprýskané podpažní chodítko nechával v Mrzáčkově, jak důvěrně nazýval ústav pro tělesně postiženou mládež, aby se doma přes

minimální pohyb svých paží a navěky do pěstičky zaťatých prstů svobodně proháněl po velké zahradě na malém pufajícím traktorku, který mu táta doma načerno přebudoval ze zahradnické frézy. O električácích v té přísně devizově střežené době se nám mohlo jen zdát a trubkové mechanické vozíky made in ústavní dílna vyžadovaly chodící nebo aspoň pajdající pohonnou sílu.

Emil se přes nesmírné pohybové potíže úspěšně vyučil mechanikem kancelářských strojů a místo do nějaké opravy zamířil do ÚSP v Hrabyni, odkud podle možností podnikal výpady do blízké provozovny podniku Meta, kde montoval drobné součástky. Párkrát jsme si napsali a plynuly roky mlčení. Až... až velký rybář internet rozhodil svou planetární sítí a my se v ní zatřepetali navždy chycení. Ventil se objevil na monitoru při skajpování. Nevím, jak se dostal k mé adrese, ale byl jsem rád, že ho zase vidím. Vousatý, lehce prošeďavý, se stále bystrýma očičkami v hlavě na ztuhlém krku, očičkama, které nikdy nepřehlédly moje slabé tahy na šachovnici. Seděl v pokoji ve stínu šibenice

na polohovacím lůžku a vedle něho v uličce moderní elektrický vozík. To všechno mi ukázal kamerkou, kterou měl na ovladatelném raménku. „Tak co, bídná sketo,“ zahlaholil svým starým pozdravem, „odvážíš se na sto partií nebo už ti změkl mozek?“

„Drzý Ventile, nebud’ velkohubej jako Cassius Clay a ukaž, co umíš. Deme na to!“ Po každé partii jsme si uložili snímek šachovnice na disk, aby ten druhý náááhodou něco nezašvindloval, ale to jsme se hecovali. Vždycky jsme hráli fěr. A taky jsme mohli nafocenou situaci v klidu študýrovat. Verboval mě, ať přijedu, organizuje turnaj, můžu tam i přespat. Slibuju, ale nechci přiznat, že už sám nemůžu řídit a musím si zajistit z Brna dopravu.

Najednou se odmlčí. Zvoním den za dnem. Nic. Skajp vyzvání jak hradlo na železničním přejezdu. Konečně spojení. „Ležím na plastice, flikujou mi zadek, dekubity,“ oznámí stručně, „ale šachy mám. Jedeme dál!“ Dělá chyby, vyhrávám, ale netěší mě to. Vidím, že je psychicky napadrt’. Mezi tahy utrousí, že mu brzy po sobě umřeli oba

rodiče, sestra má málo času na návštěvy. „Svíňa osud mi bere figuru za figurou, ale ty se neraduj, nevyhraješ a přivezeš mi pěkně načančanej dort a pár flašek domácí živé vody, sketo!“ Chechtá se. Já nuceně taky. Sázkou přijímám. Nakonec jako by se vzbopil. Těsně vítězí 51:49. Objednávám dort, švagr dodává slivovici a neziskovka rezervuje dodávku s plošinou. Skajpuju. Marně. Vyzváním mobilem. Volaný hovor nepřijímá. Jímá mě neklid. Už týden vůbec nereaguje. Zeptám se na vedení ústavu. Než zvednu mobil, zvonek. Jedu k domácímu telefonu. Ženský hlas: „Je to pan Ivan?“ „Ano.“ Mačkám tlačítko. Hrčení výtahu, můj zvonek. Otvírám dveře, couvám s vozíkem a tuhnu. Na prahu Emil s teleskopickou tyčkou v ruce jak zvonil, vedle něho pobaveně se usmívající žena. „Moja sestra,“ představí ji ten pořouchle se uculující fousáč na vozíku. „Chlebičky mame, šachy taky, výhru pro mě maš?“ Jen vyjeveně kývnu. „Synku,“ zapadne do své ostravštiny, „začína nový maraton, chystaj stolec, kurňa, ať to odsypa!“

IVAN JERGL

Naše Sally

Za psychiatra se nestydíte

Dobrý den, Sally, starám se šest let o manžela na vozíku. Máme jedinou dceru, která žije s rodinou v Německu. Vidíme se zřídka – když k nám všichni přijedou. S pomocí státu i dcery si na pomoc najímám třikrát týdně pečovatelku. Fyzicky s pomocí pečovatelky vše zvládám, mám 67 let, pravidelně cvičím a chodím do přírody, ale psychicky se cítím dost špatně. Omezila jsem kontakty, dcera mě zve stále k nim, třeba na týden, abych se trochu odreagovala. Mám ale velký strach nechat

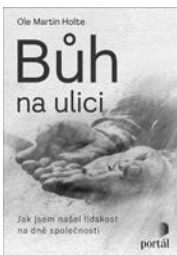
manžela odkázaného na pomoc cizích lidí a vlastně ani on sám to nechce. Navíc se obávám, že je Německo přece jen cizí země a rodina se dvěma divokými dětmi by mě ještě víc vystresovala. (Když přijedou oni, přespávají v hotelu, k nám by se nevešli.) Co ty bys dělala na mém místě? Nemám spíš navštívit psychiatra? Ale je stres a smutek důvodem k jeho návštěvě? Vlasta

Milá Vlasto, z Tvého dotazu je cítit velká síla ženy, která chce, aby „bylo všechno správně pro všechny“. Říkám si, ale jestli je to vlastně v této situaci možné? Víš, pečovat o někoho šest let, je naprosto vyčerpávající, a to, co popisuješ, prožívá

úplně každý, kdo se takto dlouho o někoho stará. Je úplně normální, že ses stáhla z ostatních kontaktů, chápu, že stále jen mluvit o tom, jak pečuješ, může být vlastně ještě více frustrující. Jak z toho všeho ven? Moc se mi líbí, že se staráš o svou fyzickou kondici a udržuješ se. Přesto všechno Ti navrhuji opět obnovit kontakty, alespoň s pár lidmi. Víš, sdílená starost je opravdu poloviční, to je vyzkoušené. Také existuje mnoho podpůrných skupin, kde se setkávají lidé, kteří o někoho pečují a sdílí své příběhy, to by mohlo být také řešení. Co se týká otázky, zda jet na týden k rodině do Německa, umím si představit, že pokud se na to necítíš, bylo by to pro Tebe ještě více stresující.

Chápu, že by Tě rádi uvítali a nabídli prostor k odpočinku. Věřím ale, že bys celou dobu trnula, jak je manželovi – ale můžeš to jednou zkusit a uvidíš, rozhodnutí je na Tobě. Pro návštěvu psychiatra jistě stačí smutek a stres. Nejprve bych se však svěřila praktickému lékaři, který Ti v tomto umí také pomoci a případně doporučí právě psychiatra. Není se za co stydět. Naopak oceňuji, že se umíš takto otevřeně zeptat. Mnoho lidí v podobné situaci užívá léky třeba na přechodnou dobu jako podporu pro to, aby mohli dále pečovat a udrželi si i dobré psychické zdraví. Držím Ti palce a opatruj se! Tvá Sally

Knižní hlídka



Ole Martin Holte Bůh na ulici

Norský františkán Ole Martin se rozhodl opustit klášter a strávit padesát dní rozptýlených do tří let jako bezdomovec na ulicích Osla a Kodaně. Jeho zážitky přináší pohled, který si běžný člověk stěží dokáže představit a podněcuje k úvahám nad bezdomovectvím z nezvyklé perspektivy. Ole prochází městskou krajinou a s humorem a soucitem se snaží pozorovat drsný život lidí na samém dně společnosti. Zaměřuje se na detail, epizody se odvíjejí jako film. Přemítá o pokoření, ale i o neustálé nutnosti vztahování se ke smrti, o povaze konfliktů, o problematice ztráty identity a závislosti na společnosti. *Brož., 136 str., vydal Portál 2022.*



Verena Kast Jak být sám sebou

Kdo vlastně jsem? Souvisí s mojí identitou to, jak mě vidí jiní lidé? Co mě dělá nezaměnitelným a takovým, jakým chci být? Ten, kdo má pocit, že žije v souladu se sebou, zakouší rovněž dobrý pocit vlastní hodnoty, který také vyzařuje navenek. Identita je ale něco živého a stále znovu se ustavuje. Autorka proto vysvětluje, v čem spočívá schopnost být sám sebou a co nás vlastně drží pohromadě jako svébytné osobnosti. K tomu si vypomáhá zejména Eriksonovou teorií psychosociálního vývoje a Jungovým pohledem na individuaci, ale také příklady z života konkrétních jedinců. *Brož., 200 str., vydal Portál 2022.*

Kdy (málem) končí legrace

Derniéra



Přes čtyřicet let jsem se pracovně pohyboval v prostředí špitálů, ambulancí, specializovaných vyšetřoven, ba i přílehlých márnic. Člověk tak zažíval spoustu útrpných situací a viděl mnoho bolesti...

Ale samozřejmě i k okamžikům osvěžujícím docházelo, a to zejména při pozitivní zpětné vazbě. Situace se nedávno, jak tomu bývá, nečekaně

změnila, a z pozorovatele jsem se stal účastníkem dějů... Jeden den brzy ráno mě naložili dva direktivní pořizci na sedačku a vzal jsem to sešupem ze dvou pater. Na chodníku před sanitním vozem mne nechali nějakou chvíli čekat v horečce a propocném pyžamu, snad abych trochu zchladnul. Přijetí do nemocnice probíhalo za nepřehledných povzbuzujících komentů přijímajícího lékaře. Byl jsem ve stavu, kdy se u mne rozvinula celková sepe organismu... Po vydatné terapii jsem nakonec musel uznat, že personál dělá, co je v jeho moci. Ale ta končila například u tristního stavu toalet a koupelny. Přes veškerou snahu pacientům pomoci byl v ovzduší

neustále cítit interpersonální nebo nazvěme to vztahový romadur. Zřejmě podpořený nejistotou statusu tohoto zařízení a také jeho finanční situací. Po zvládnutí akutní infekce jsem byl převezen do jiného zařízení, kde mělo dojít k dalšímu tzv. kauzálnímu řešení problému. Už první dojem byl velice pozitivní. Po jasném vysvětlení situace, i s ohledem na moje pocity a obavy, mne převzal do péče tým a za dvacet minut jsem měl zaveden šlauch do ledviny, mohl se převléci a následně byl převezen na velmi čistý, klidný pokoj. Nebudu vás napínat: pozitivní pocit z celkové atmosféry zařízení, chování personálu, i náhodně potkaného ve výtahu a jinde

v areálu, ve mně zůstal až do konce nemocničního pobytu. Nemohl jsem si během něho nevšimnout, že intenzivní nápor stále nových pacientů je zvládnut s vysokou kvalitativní kompetencí zdravotníků a v neposlední řadě i velmi pečlivou prací pomocného personálu, která byla zřejmá i na stavu hygieny, čistoty sociálních zařízení etc. Proč ale vzniklo naléhavé nutkání se o své zážitky s vámi podělit? Ale ano, budu i patetický. Chci poděkovat všem a všude, kdo navzdory tomu, že v této společnosti chybí jakýkoliv příslib něčeho pozitivního, dělají svoji práci dobře.

KAREL NEČAS

Noviny **Pečujeme doma** podporují:



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



B | R | N | O



jihomoravský kraj

POMŮCKA: IRIS, KORMA, LIL, NÁV	MNOŽSTVÍ VODY, KTERÉ SE ODPARÍ	ZADNÍ ČÁST LODI NAD KORMIDLEM	KDO NĚKOHO OSVOBODIL	OKŘÍDLENÝ TVOR	ČESKÁ ADVOKÁTNÍ KOMORA (ZKR.)	INICIÁLY ANGLICKÉ- HO FYZIKA NEWTONA	VYSOKÝ MUŽSKÝ HLAS		OKOLO, KOLEM (KNIŽ.)	OCELOVÝ NOSNÍK VE TVARU PÍSMENE 'L'	ŽENA NAROZENÁ A ŽIJÍCÍ V LAOSU	OBECNÍ DŮM (ZKR.)	INICIÁLY CHEMIKA MENDĚLE- JEVA	OPATŘIT ÚVODEM	MAJÍCÍ ŠEST FÁZÍ	OZNAČENÝ V POŘADÍ PÍSMENEM 'M'
OBHROB- KOVAT (ZEMĚD.)								DUŠE PRO JÍZDNÍ KOLO								
3. DÍL TAJENKY								4. DÍL TAJ. INICIÁLY FR. HERCE DELONA								
ŽÁK 1. ROČNÍKU ZÁKLADNÍ ŠKOLY (ŘIDČ.)						NE OPRAVDU JIZVA V BŘÍŠNÍ STĚNĚ						ODKLÍŽET KOŠTĚTEM SOUBORY TŘÍ ZPĚVÁKŮ				
CHOROBNÁ ZUŘIVOST					PODLÉ JEDNÁNÍ POPRAVČÍ								POSLEDNÍ VE STOVCE (ON) ZN. HLINÍKU			
NEVOLNÍK				BAŽANT ČI KROCAN POKLADNÍK (ZAST.)				portál	MONGOL- ŠTÍ ROLNÍCI							1. DÍL TAJENKY
	CESTOVNÍ VAK (ZAST.)	STŘEŠNÍ ŽLAB KAZITI					OBYVATEL LOTYŠSKA		EGYPTSKÁ ŘEKA OBROUBIT				INICIÁLY KO- MIKA HOLZ- MANNA STUDIT			
KDO PODÁVÁ NABÍDKU									OTÁČIVÉ POHYBY TĚLA KOLEM OSY NÁŘADÍ NÁSTRAHY PYTLÁKŮ BANKOVNÍ PANIKA				SVĚTELNÁ ZÁPLAVA PŘITAKÁNÍ			
BOTANICKÝ NÁZEV KOSATCE					HLAVA (ZHRUB.) TLOUST- NOUT							ZÁKLAD ZÁHROBÍ, ONEN SVĚT (ZAST.)				
PONĚKUD TĚTÍM PORUŠIT						HOKEJOVÝ KOTOUČ ŠEST (ŘÍMSKÝ)					PYŠNÝ BO- HÁČ (HANL.) ZN. VOLT- AMPÉRU					
2. DÍL TAJENKY													SVOJI			
SVĚTSKY 'PRŮKAZ'				NEHLUČNĚ					ROZTAVENÁ SKLÁŘSKÁ HMOTA				ASIJ. STROM TĚŽENÝ PRO KVALITNÍ DŘEVO			



Moravskoslezský kruh, z. s.



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

Vzdělávání pečujících laiků i profesionálů
Noviny pro pečující
Rady a informace

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

Výherci křížovky Tajenku s japonským příslovím posilejte do 15. října 2022 na **info@pecujdoma.org** nebo formou SMS na číslo **773 060 187**. Uveďte prosím také své jméno a adresu. Tři vylosovaní výherci obdrží knižní cenu z nakladatelství Portál.
Tajenkou v č. 3/2022 bylo africké přísloví „Uhlí se vysmívá popelu“. Cenu vyhráli: Helena Jandová, Elen Lojková, Zdeněk Vahala.

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

PEČUJEME DOMA

Vydává Moravskoslezský kruh, z. s.
Redaktor: Antonín Hošťálek, hostalek@pecujdoma.org
Manažerka: Blanka Šváblová, svabova@pecujdoma.org
Adresa vydavatele: Moravskoslezský kruh,
Trávníky 12, 613 00 Brno, tel.: 774 738 090, 773 060 187
Grafická úprava: Jakub Kolář
Sazba: Andrea Šváblová
Tisk: Arch Brno
Registrováno u MK ČR pod č. E 23648
Číslo 4/2022 vychází 1. září 2022
ISSN 2694-9261
Podporují nás: MZČR, město Brno, MPSV a Jihomoravský kraj
Zdarma

seni

PEČUJEME NEJEN DOMA



ABSORPČNÍ POMŮCKY

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

KOSMETIKA SENI CARE

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



Zvládneme to spolu

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



Co potřebujete vědět o Alzheimerově chorobě

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

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

Více informací na www.seni.cz.

TZMO Czech Republic s.r.o., Vlastibořská 2, 193 00 Praha 9-Horní Počernice, T: 226 212 312, info@tzmo.cz