



Pečujeme doma

Co k péči
také patří...
Stálá rubrika
Jiřiny Šiklové
Strana 2

„Pečující se musí starat i o svou záchrannou síť,“ říká psycholog Jaroslav Šturma

Nezapomínejme na řád lásky

Rozhovor

Před čtvrt stoletím založil v Praze Dětské centrum Paprsek, které od té doby prospělo mnoha klientům s mentálním i kombinovaným postižením a pomohlo také jejich rodinám. Doktor Šturma se svými spolupracovníky pořád pracuje na rozšiřování služeb centra a denně se setkává s lidmi, kteří pečují o své blízké. Sám ale dobře ví, co to je starat se o někoho, kdo to moc potřebuje. Před lety se jeho rodina ujala nemocného chlapce.



K pečování většinou dochází náhle, aniž by si to člověk nějak dopředu plánoval. Do rodiny přijde nemoc, nehoda, najednou postoupí stařecká senilita u blízkého člověka. Vy jste se ale pro pečování rozhodli. Jak k tomu došlo?

V našem případě to bylo vlastně taky tak trochu náhodou. Nebylo to tak, že bychom šli na úřad pro péči o děti a řekli: „Máme pět potomků, je nám to málo, ještě bychom nějakého chtěli.“ Byla to výzva okolností. Před lety jsem pracoval na dětské klinice a tam jsme se hodně věnovali případům chronicky nemocných dětí. Byl tam i čtyřletý chlapec s cystickou fibrózou. Jeho rodina nebyla schopná se o něj postarat, žil jen v nemocnicích, jezdil z jedné do druhé, ani nevěděl, že se dá cestovat jinak. Měl pocit, že existují jen sanitky vozící lidi ze špitálu do špitálu. Tehdy se podařilo vyjednat, že by ho přijali do dětské vesničky

SOS. Zdálo se ovšem, že pro něj nebude jednoduché odstěhovat se do takové vesničky. Bylo před prázdninami, a tak od manželky a od dětí u nás doma vzešel návrh, že by malý Jirka mohl s nimi odjet na nějakou dobu na venkov. Po prázdninách se ale ukázalo, že do vesničky Jirka nebude moct odejít. A tehdy to byly zase děti a manželka, kdo řekl: „Už jsme si na něj zvykli, ať tu zůstane s námi.“ Nebylo to tak, že my bychom měli potřebu mít další dítě, to ten chlapec měl potřebu někam patřit.

Tehdy jste se na tom všichni shodli? Nikdo nenesl úkorně, že do rodiny přibyl někdo, kdo potřebuje tolik péče?

Vyplynulo to tak, že my i všechny děti jsme byli zajedno. S Jirkou to nebylo snadné, mnoho věcí neznal a neuměl, neměl zkušenost se sourozenci a ty naše malé děti s postižením taky ne. Muselo se hodně dbát na řád, jak kdo přišel

do rodiny: nejdřív se narodil nejstarší, ten má první slovo, pak další... Podle toho se rozhodovalo, kdo dostane tyhle botičky, kdo bude dřív u stolu, to je prostě taková vyzkoušená škola života. Není možné, aby nový člen, byť potřebuje nejvíc pomoci, zatlačil do pozadí všechny ostatní. Vzpomínám, jak jsem se tenkrát ptal osmiletého syna Matěje, který je dnes sám otcem čtyř dětí, jestli ho přijetí Jirky do rodiny moc nezatížilo. Odpověděl: „Víš, někdy je to s ním těžký, ale já si na něm cvičím nervy.“ Všem dětem to myslím hodně dalo. S Jirkou bývala nejvíc naše nejmladší dcera, byli vrstevníci, trávili spolu spoustu času. A výsledkem je třeba to, že tato dcera teď u nás v centru pracuje jako montessoriovská psycholožka a terapeutka.

O Jirku jste se postarali až do konce?

Ano, zemřel, když mu bylo čtrnáct. Dnes už by se asi dožil vyššího věku,

třeba by mu udělali transplantaci plic, je i spousta nových léků. Tohle bylo ale před dvaceti lety... Bohužel to nešlo jinak, než že se Jirka musel na poslední dny opět vydat do nemocnice. Byl odkázán na přístroje, i to by se dneska asi zvládlo v domácím prostředí. Měl pokoj sám pro sebe, střídali jsme se u něj. Jeden večer jsme se u něj ještě všichni společně sešli, dokonce jsme se i vyfotografovali. Na noc s ním zůstala manželka a on v noci zemřel.

Asi bychom se měli nejdřív bavit o tom, jak pečovat o někoho blízkého, aby to nenarušilo vztahy v rodině a lidi úplně nevyčerpalo, ale začínáme od konce... Co potom, když pečování skončí, a najednou je divně prázdno? Jak navázat na předchozí život?

A to je možná zrovna to správné pořadí. Totiž teprve potom, kdy pečování

skončí, si většinou uvědomíme, kde jsme dělali chyby. Je nesmírně důležité, aby pečující neměl, obrazně řečeno, jen jedno lano, kterého se drží. Nesmí si nechat zúžit život jen na toho, o koho pečuje. Je třeba mít i další vztahy. Doprovázím sice například umírajícího rodiče, dělám velkou věc, ale mám i jinou rodinu. Říkejme tomu třeba záchranná vztahová síť. Pečující je jako provazochodec po laně a záchranná síť je jeho rodina. O tu je třeba taky dbát, udržovat s ní vztahy, aby se pak nestalo, že pečování skončí a člověk se najednou ocitne sám a s prázdnými rukama. Má zpřetrhané vztahy s ostatními členy rodiny, na které neměl dlouho čas a oni si začali žít svůj vlastní život, vzdálení od pečujícího.

Takže to je ještě těžší, než si umíme představit. Nejen že ze všech sil pečujeme, ale ještě musíme dbát na to, abychom v rodině nikoho nepřehlíželi?

Ano, přesně tak. Je to velice těžké, ale dá se říct, že je to podobné tomu, jako když dospějí děti, odejdou z domova a najednou je tu prázdné místo. Měla by tu být další náplň pro další etapu života. Každé životní období má své úkoly – když jsem dítě, učím se, poznávám svět, když se stanu rodičem, náplní života je přivést děti do hnízda, zase je z něj vyvést a dál už za ně nemít plnou odpovědnost. Další období se může nést v duchu: být tu k dispozici, pomáhat a mít z toho potěšení. Když se ovšem během velice chvilového a úctyhodného pečování zaměřím jen na toho, o koho pečuji, a vytěsním zbývající členy rodiny – většinou proto, že sám nevím, kde mi hlava stojí, můžu dopadnout třeba jako partner, který se po narození dítěte zaměřil jen a jen na ně, a svou manželku nebo manžela odsunul na druhé místo. Když pak děcko vyletí z hnízda, najednou si ti dva nemají o čem povídat, protože dlouhá léta žili hlavně pro dítě a skrze ně.

Pokračování na straně 2

Annonce

Strana 3
Charley Tramp
je jedinečný

Proč by rodiny postižených přes všechny handicapy nemohli trávit dovolenou na cestách anebo u moře?

Strana 3
Co se odehrálo
v posledním půlroce

Je to už více než půl roku, co jsme spolu byli v kontaktu. Co je od té doby nového?

Strana 9
Pečovat se dá
i telefonem

Něco o tom ví Ivan Jergl a jak pečuje, prozradí našim čtenářům ve svých jerglovinách.

Strana 10
Dík a lásku
našim ženám

Nemějte strach, nejsme apologeti feminismu a nechceme se vlichotit přízni žen tak průhledným způsobem.

Rubrika Jiřiny Šiklové

K péči patří člověka i poslouchat



Se závěrem minulého roku se pojila řada výročí našeho státu, státních převratů i mezinárodních výročí. Pro nás bylo nejvýznamnější výročí třiceti let od povolené demonstrace studentů k padesátému výročí nacistického zásahu proti vysokoškolákům a jejich zatýkání po pohřbu Jana Opletala v roce 1939. Před těmi třiceti lety, tedy v listopadu 1989, již nebyli studenti zastřeleni, ale jenom zmláceni.

Důsledkem bylo urychlení rozpadu moci bývalého, tzv. komunistického režimu.

Nynější naši politici, kteří tehdy ani třeba nežili, nebo vůbec o těchto událostech tehdy nevěděli, si občas na interpretaci staví svoji současnou politickou pozici a mladí lidé jsou z toho zmateni. Přitom mezi starými lidmi máme kolem sebe ještě dosti těch, co tehdy, tedy před třiceti lety žili, byli či nebyli o tom informováni, zajímali se a mají na tato období svoje vzpomínky. Když začnou oni sami něco vyprávět, máme my mladší a třeba jen o něco mladší, tendenci jim souvislosti vysvětlovat, upozorňovat je na to, co „určitě nevědí“ a v čem se mýlí. Rozčiluje to někdy obě strany, úplně mladí se většinou nudí, nebo říkají svým rodičům a prarodičům „tak se o to nehádejte, my se to takhle učíme“ anebo řeknou zcela otevřeně, že je to stejně nezajímá. A oběd, setkání s dortem, sváteční posezení je najednou pokazeno... V pozadí takovýchto diskusí či spíše rodinných setkání spojených se vzpomínkami na různé historické události je nechuť vyslechnout ty starší a staré lidi. Avšak je dobré neopravovat je, neříkat jim, že tehdy to bylo jinak a že oni tehdy byli zcela na jiné politické straně, než jsou dnes, a že ty události vyprávějí tak, aby oni sami „vypadali“ jako chytrí, informovaní a případně i zasloužilí. Taky tyto chyby dělám, tak vím, o čem mluvím.

K péči o nemocného starého člověka patří nejen ta fyzická pomoc, ale i vytváření pohody, ocenění toho, co ještě té které stárnoucí osobnosti v životě zbývá. Vyslechnutí názorů, třeba i někdy zkreslených, na události, které oni kdysi prožívali, je námětem mezigeneračního rozhovoru. Takový rozhovor není o historických faktech, ale je přiblížením se k sobě. Je projevem vztahu, úcty k názoru toho druhého, nepřímo jeho oceněním, a to i v případě, že fakta se liší. Fakta si najdeme ve wikipedii či jiném informačním zdroji. Ale vyslechnutí starého a nemocného člověka, který je naším příbuzným či sousedem, je pro něj pomoci. On nám to nevykládá proto, aby nás poučil, ale třeba i proto, aby své tehdejší postoje v minulosti nějak obhájil a prostě chce sám sebe tak vidět. A třeba tak interpretovat i svoje tehdejší omyly pro sebe sama a svoje blízké. Tak mu to nekažme, dobrá nálada přispívá ke zdraví a pohodě, on nepíše knihu ani politickou esej, nepřednáší, jen vzpomíná, a tím si sám ujasňuje svůj život a svoje životní postoje a třeba i ty svoje zmíněné omyly. Chce blízkému člověku vyprávět o své minulosti tak, jak to on sám vidí právě v této době, dnes, když již jsou jeho prožitky a tehdejší postoje minulostí. Jeho i nás ostatních.

Poslouchat takovéto interpretace je pro povídajícího jakýmsi psychotherapeutickým rozhovorem. Není to výslech, ani dokazování chyb těch starých lidí a jejich generace. Vždy nás, poslouchající to může obohatit, protože vysvětlení, tedy interpretace, nezávisí jen na faktech, ale i na věku těch, kteří je kdy vnímali. Na věku, souvislostech, postavení tehdejšími i současnými. V každém případě je vzpomínání těchto našich starých a nyní již péči potřebných lidí přínosem pro naše pochopení této generace a pro ně, jako vyprávějí, je to jakési rozloučení s vlastní minulostí. Stačí poslouchat, případně se občas ještě navíc zeptat, abychom naznačili svůj zájem nejen o nemoc a bolest člověka, o kterého pečujeme, ale i o jeho duševní pohodu, o jeho osobnost.

JIŘINA ŠIKLOVÁ



Moravskoslezský kruh, z. s.



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

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

Nezapomínejme na řád lásky

Dokončení ze strany 1

V Paprsku pečujete o postižené děti. Ty taky vylétí z hnízda?

Když jsme před lety Paprsek zakládali, bylo nám jasné, že i ta nejmenší děcka vyrostou, rodiče zestárnou a co potom? Přišli jsme se skoro kacířskou myšlenkou, brát i postižené děti jako zdravé. Stejně jako zdravý mladý člověk jednou odejde z domu, my musíme udělat všechno pro to, aby se tak mohl zařít i ten postižený. Vznikla tak myšlenka chráněného bydlení. Respektive my tu myšlenku prohloubili a rozšířili i na hodně postižené lidi, nejen na ty lehce. Vycházíme z toho, že každý člověk má právo na své soukromí, pokoj, na pár stálých lidí, kteří mu pomáhají. Rodiče, dokud mohou, za ním chodí, berou si ho. Je to jako v životě, když člověk dospěje a jde vlastní cestou. Máme na několika místech chráněné bydlení, domov pro osoby se zdravotním postižením. Je to náročné na personál, který tam musí být ve dne v noci, ale tenhle model se osvědčil. Vidím, že je to úleva i pro rodiče postižených dětí. Každý se totiž víc nebo míň zabývá myšlenkou: „Co bude s děckem, až se o ně nebudu moct starat?“

Je rozdíl mezi tím pečovat o postižené dítě a staré rodiče?

Pokud jde o záchrannou síť vztahů s ostatními členy rodiny, pak v tom žádný rozdíl není. Když se narodí postižené dítě, často o něj převezme největší část péče maminka. Může se potom tak zaměstnat staráním se o člena rodiny, který to nejvíc potřebuje, že vytěsní ty ostatní – manžela, starší děcko... Anebo se plně starají oba rodiče a starší sourozenec zůstává jaksi mimo. Je jediná možná cesta, jak tomu zabránit. Snažit se ze všech sil dodržet řád lásky v rodině, ve kterém má každý člen své pevné místo, nikdo není vytěsněn ani upozaděn, neřku-li miň milován. Základem toho jsou ti dva manželé nebo rodiče, kteří si navzájem dávají první místo. V řádu lásky má každý své místo tak, jak přišel, a nikdo v něm není něco miň. Když se ten řád poruší, když si i v dobré víře a snaze řekneme: „Tenhle člověk má teď absolutní prioritu“, může to vést k nedorozumění. A stejně je to vlastně s pečováním o kohokoliv.

Takže i z dobrého rozhodnutí může dojít k problémům v rodině, když třeba dcera začne naplno pečovat o tatínka nebo maminku?

Ano, když se do toho ponoří tak, že to hodně pocítí její manžel, děti, vnoučata... Opět to můžeme přirovnat k dětem. Je to podobné, jako když se narodí dítě, všechno dobře běží, a pak najednou přijde sourozenec, který je třeba nedonošený. Je s tím spojeno mnoho úzkosti a obav a rodiče prostě najednou tak trochu pozapomenou na zdravé dítě, které se přece o sebe postará. Vážou na sebe a plně ochraňují nedonošené děcko, které by ale mělo mít vlastně až druhé místo. Pokud se jedná o rodiny s postiženými dětmi, není výjimkou ani to, že jeden z partnerů nevydrží, neunesne dlouhodobé pečování, odsunutí sebe sama



na vedlejší kolej, a odejde. Není jednoduché vyvážit vztahy v rodině, když některý člen potřebuje hodně péče, ale je potřeba se o to každý den pokoušet. Ono se to třeba na první pohled hned nezdá, všichni chápou maminku, která se naplno stará o své nemocné rodiče, dokonce ji obdivují. Teprve časem může padnout výčitka například ze strany jejich dětí: „Nebylas ani na narozeninách svých vnoučat.“ Nebo od manžela: „Nebyli jsme spolu celá leta na dovolené.“ Anebo maminka dopečuje o své rodiče a najednou zjistí, že zbytek rodiny má své životy a zájmy a ona se najednou mezi ně těžko vrací.

A přitom by jí spíš měli s pečováním pomáhat...

To by bylo ideální! Kdyby se všichni členové rodiny nějakým způsobem zapojili do pečování. Nemusí se všichni nutně střídat při mytí babičky, ale někdo může přispět tím, že udělá večeři,

uvaří, byť by to byla polévka ze sáčku, nakoupí nebo přijde jen na chvíli posedět. Gró pomoci má sice na starosti jeden, ale rodina mu pomáhá. A on si nechá pomoci, to je taky moc důležité. Neodhání pomocníky s tím, že to zvládne, a ať se nezatěžují a věnují se svým věcem. Nejen že si tím ničí onu záchrannou vztahovou síť, ale ještě nedopřeje jiným lidem, aby díky pomoci druhým sami rostli.

Spousta z nich by dokonce považovala za trestuhodné, kdyby někoho požádala o pomoc. Od rodiny, od různých institucí... Brala by to i jako svoje selhání.

Jenže to není selhání. Báječné je, když platí ono „pečuj doma“ a když postižení, staří, nemocní nebo umírající lidé můžou zůstat ve svém prostředí. Jenže „pečuj doma“ ještě neznamená „táhní všechno sám“. Není ostuda využít některou z nabízených služeb, pozvat na nějaké úkony pečovatelskou, nechat si dovézt oběd... Když jsme zakládali Paprsek, měli jsme myšlenku, že dítě má svůj domov doma, ale úkolem společnosti a dobrých iniciativ je pomoci ve všem, v čem je rodina nahraditelná a doplnitelná. A tak jsme tu třeba letos o prázdninách měli část našich dětí jako na takovém táboře, spaly tu pár dní a rodiče si mohli sami odjet na pár dní na dovolenou, klidně, že je o jejich potomka postaráno a že dobře ví, komu ho svěříli. Měli čas i na to, aby mohli udržovat soudržnost se zbývající rodinou.

V posledních letech se hodně mluví o krizi rodiny. Když ale vidíme, kolik lidí je ochotno starat se o své blízké doma, je opravdu nějaká krize?

Ono to s ní nebude tak horké. Když bychom to vzali s odstupem, pak zjistíme, že v každé historické době byla tendence hovořit o krizi rodiny. Dokonce z antiky jsou známy výroky filozofů a mudrců, kteří lámali hůl nad mládeží a dětmi a říkali, že všechno jde někam do háje. Tak to bylo ve všech dobách. Máme představu, jak by měla vypadat a fungovat ideální rodina, a vždycky je potřeba o ten ideál usilovat. Chce to vědomé nasazení, člověk pro to musí něco udělat. Jsou chvíle, kdy je to těžké a je pokušení od všeho utéct. No, ale v tom jsme právě odlišní od jiných tvorů. Člověk ví, že se může rozhodnout. Může si vybrat takovou cestu, které jednou nebude litovat.

MARCELA KAŠPÁRKOVÁ

Proces v kolébce eutanázie

Ostře sledovaný proces kolem eutanázie se koná už několik měsíců v Nizozemsku, zemi, která ji kdysi jako první umožnila a je ji možno nazvat kolébkou „dobré smrti“. Obžalobě čelí lékařka, která ukončila život pacientky s těžkou demencí. Ta podle žalobců možná změnila názor, ale to už lékařka neověřila. Teď čelí stíhání za vraždu. Prokuratura ovšem nežádá trest, ale spíše změny

v zákonech. Jejich hranice, na rozdíl od života a smrti, totiž zdaleka nejsou tak zřetelné. Podle svědků o touze odejít mluvila tato žena stále, ale stejně tak mluvila o snaze vydržet. Tato nejednoznačnost zmátla její bývalou lékařku. Ta měla vyvodit závěr, že jde o dobrovolnou a dobře promyšlenou žádost. Eutanázii umožnilo Nizozemsko v roce 2002 jako první na světě, má řešit bo-

lest, kterou pacient už nesnese a nemá šanci na zlepšení. Žádost musí schválit nejméně dva lékaři. Podle Marilyn Fikenschérové, mluvčí prokuratury, lékařka nejednala dostatečně pečlivě. „Překročila tak povolený práh. Zároveň však dodáváme, že tento práh není příliš jasný,“ konstatovala mluvčí.

Zdroj: ČT, r

Pokračujeme jako noviny Pečujeme doma



Vážený čtenáři, máš před sebou první číslo novin Pečujeme doma, které přímo navazuje na noviny Pečuj doma. Celkově tedy jdeme už do ročníku dvanáctého a pevně věříme, že ne posledního!

Minule jsme psali, že budeme informovat o vývoji v Diakonii. Vezmu to velmi stručně a věcně. Nuže nám pracovní poměry v Diakonii již loni skončily a od konce minulého roku se snažíme obnovit činnost Moravskoslezského kruhu, a to v plně šíři činnosti, které jsme realizovali, než jsme přešli s projektem pod hlavičku Diakonie, tedy i činnost poradenskou a vydavatelskou činnost, kurzy, svépomocné skupiny atd.

Pokud jde o značku Pečuj doma, tak Diakonie si už v květnu 2019, aniž jsme to věděli, zažádala o její výhradní užívání u Úřadu průmyslového vlastnictví, přestože v roce 2018 neuspěla. Jak to dopadne podruhé, je otázka. My jako Moravskoslezský kruh, tedy kromě jiného i zakladatelé značky, ji zatím každopádně užívat můžeme. Ovšem rozhodli jsme se, že nebudeme vnášet zmatky do už tak nepřehledné situace, a vyčkáme nového rozhodnutí úřadu, které by mělo být známo někdy do půl roku.

Tolik k Diakonii a nyní už k dalším věcem. V posledních měsících jsme samozřejmě nezaháleli. Vydali jsme například Kalendář pro pečování, oddech a za zamyšlení s fotografiemi, vybranými tematickými texty, povídkami a oddechovými fejetony. Byl o něho v knihkupectvích zájem, prodával se a vy ho najdete na našich stránkách <https://www.mskruh.cz/publikace/cteci-kalendar-2020-pro-pecovani-oddech-a-zamysleni> v elektronické podobě. Určitě si jej stáhnete. Je to čtivo, které nestárne a můžete si v něm číst po zbytek roku. No a jak je zřejmé z předchozí věty, máme nový web Moravskoslezského kruhu www.mskruh.cz a kdo na něj zavítá, zjistí, že nám běží už od ledna i kurzy. První se uskutečnily v Blansku a další budou ve Vyškově a Břeclavi, takže sledujte prosím pozorně naše stránky. Samozřejmě, že chceme touto cestou poděkovat zejména Jihomoravskému kraji, Nadaci Charty 77 – Kontu Bariéry a Nadaci

zdraví pro Moravu, které nám po rozchodu s Diakonii podaly pomocnou ruku a pomohly nám k restartu pod původní organizací. A musím říct, že do redakce přišla i řada krásných dopisů, které nám přejí úspěch. Ocitoval bych za všechny aspoň dva, které se týkají přímo těchto novin. Jeden novinářský kolega nám napsal: „Ať se budete jmenovat Pečujeme doma nebo úplně jinak, je to úplně jedno. Jen ať dál vycházíte!“ A druhý je od naší dlouholeté čtenářky a účastnice kurzů: „Přeji z celého srdce těmto senzačním novinám, aby nezanikly, aby pokračovaly dál a aby dál rozdávaly rady, poučení, radost a naději!“

Jak jsem psal, my pevně věříme, že vycházet budeme, ale moc děkujeme všem, kteří měli potřebu nám napsat a nějak projevit, že tu káru s námi táhnou dál. Takže ještě jednou moc děkujeme a v květnu se na tebe, náš čtenáři, zase těšíme s novým číslem.

ANTONÍN HOŠTÁLEK

Stalo se / Chystá se

Některým se finančně uleví

Lidem s cukrovkou, se zhoršeným sluchem nebo vozíčkářům se trochu finančně ulevilo. Pojišťovny nově proplácejí nebo zlevňují nákladné zdravotní pomůcky. Až 82 000 Kč v tomto roce budou pojišťovny přispívat na náplast'ové inzulinové pumpy, 1 000 Kč na glukometr a bez doplatku dostanou pacienti infuzní jehly nebo zásobníky k infuzním pumpám. V letošním roce by na nové úhrady mělo jít z kapsy pojišťoven až půl miliardy korun navíc.

Zdroj: Helpnet

Žádat mohou i nové kategorie

Na příspěvek na zvláštní pomůcky mají podle schváleného znění novely nově nárok lidé s těžkým omezením pohyblivosti kvůli postižení cév v nohách a kvůli oběhové nedostatečnosti při onemocnění srdce. Žádat o dotaci budou moci i nové kategorie – lidé s prokázaným těžkým poškozením plicních funkcí a pacienti s těžkým postižením kloubů nohou souvisejícím většinou s diabetickou neuropatií.

Zdroj: Helpnet

Krajská rodinná politika: Příklad ze zahraničí

Spoustu zajímavých výstupů nabízí projekt MPSV Krajská rodinná politika. Před časem její zástupci v Brně prezentovali příklad dobré praxe ze zahraničí. Město Manchester se rozhodlo být „věku přátelským regionem“ a udělat ze svého města místo, kde budou chtít jeho občané žít i zestárnout. Tato vize je naplňována konkrétními aktivitami, například podporou dobrovolnictví, zapojením starších občanů do uměleckých a kulturních aktivit či pozitivním mediálním obrazem starší generace, a přináší až nečekané výsledky. K tématu se vrátíme v příštích číslech.

Zdroj: JMK

Charley Tramp je jedinečný, možná že dokonce i jediný na světě

Nápady Leoše Fučíka

Leoš Fučík (66 let) je pečující prakticky od mládí. Už za studií měl kamaráda, s nímž sedával v lavici a kterého nosil na zádech do schodů a ze schodů, na toaletu o přestávkách, za holkama na diskotéky, k odvodu, maturitě, sňatku, a jak to dnes bývá, i k rozvodu, a kterému se snaží pomáhat dodnes. A hlavně má dnes už dospělou dceru rovněž od narození tělesně postiženou a velice dobře ví, co znamená mnohale-tá celodenní péče, a ví také, jak důležitý je odpočinek pečujícího.

Proč by rodiny postižených přes všechny handicap nemohly třeba trávit dovolenou na cestách nebo u moře? Nebo proč by nemohl na cesty senior, kterému už nohy tak neslouží a je na vozíku? A proč by nemohla některá pečující rodina? A tak Leoš Fučík vymyslel a zrealizoval, původně s cílem ukázat dceři místa, kterými se v mládí toulal doma i po světě, unikátně upravený obytný vůz, vybavený hydraulickou nástupní plošinou, elektronickým ručním řízením, prostorným WC s bidetem, sprchovým koutem a pojezdovým zařízením pro vozíčkáře. Na zdvihací elektromotor se zavěšují různé typy vaků, které umožní usazení „privilegovaného cestujícího“. Vůz je vybaven elektrocentrálou, samostatným topením, ohřevem teplé vody a varnou deskou. Protože umožňuje zcela nezávislý pobyt mimo civilizaci po dobu nejméně 48 hodin, je k dispozici i vysíláčka s nouzovými frekvencemi.

Pane Fučíku, váš karavan byl nepochybně vynikající nápad. Pokud víme, tak úspěšně funguje, a to po celý rok a brzdí nejen vlasti české, ale často i silnice v zahraničí.

Ano, je pravda, že karavan slouží a že je o něj obrovský zájem po celý rok, výrazně převyšující naše možnosti. V obytném

voze se mohou vyspat čtyři osoby, celá rodina se tedy může vydat například na dobrodružnou, poznávací nebo relaxační dovolenou. Charley Tramp umožňuje rovněž zimní provoz, a tak zatím jsou jenom pozitivní ohlasy. Jedinými, ale velmi častými negativními ohlasy



Ministryně Maláčová, pan Fučík a Charley Tramp

jsou výtky, proč je Charley Tramp jediný v Evropě, když lidí s hendikepem je pouze v EU přes 11 miliónů.

To jsme ani nevěděli, že je jediný. Nikdo se Vás ani nepokusil napodobit?

Na podzim minulého roku jsme byli s Charleym na Rehacare Düsseldorf v Německu, což je asi největší světová výstava pro hendikepované. Z nadšených reakcí soudíme, že takto univerzálně upravený vůz jako Charley Tramp je stále jediný na světě. Existují sice individuálně upravené obytné vozy, ale jsou „na míru“ pro jednoho postiženého přesně podle jeho potřeb. A pokud vím, stropní závěs a sprchový kout s dostatkem místa i pro asistenta nemá nikdo. Celé projekční

a funkční řešení máme však právně chráněné. A přiznám se, že uvažujeme o Charley Trampovi II – tentokrát již třeba s názvem Charley Tesla... Na papíře už vzniká, byl by ještě mnohem unikátnější, lehčí, samostatnější a jednodušší k ovládání pro hendikepovaného.

Povězte nám, kam až dojel váš karavan zatím nejdál...

Neprošli jsme zatím Ameriku jako John Steinbeck se svým černým francouzským pudlem Charleym. Místa českých trampů, mimochodem trampové, nikoli pan prezident Trump, zní v našem názvu, jsme také nenavštívili – Svatojánské proudy i trampskou osadu Ztracenku už zatopila voda a „Dávno vodnės“ čas“ i s Waldou Matuškou. Asi nejvzdálenějším místem dovolené první sezóny byl bretonský Pointe du Raz, který jsem klientům doporučil i já osobně, ovlivněn mladickými toulkami podle knihy Františka Kožíka Bretaň – dcera oceánu. Charley Tramp už ale trampoval i na Sardinii, Maltě, byl v řeckém Siroso,

Porýní, Španělsku, v maďarské pusztě, Transylvánských Alpách, bulharských monastýrech a Holandsku. Chystáme pro klienty trasy na Zakarpatskou Ukrajinu a po zámcích na Loiré.

Vy sám jste s ním doufám taky vyjel, když jste to doma sliboval.

Zatím jsme, bohužel, s Charleym necestovali. Dcera nechce, aby vůz, který dostal dotaci 28% od Jihomoravského kraje, byl i jen sebestačně využíván pro soukromou potřebu. Tím spíše, že na něm stále ještě visí, a to jako balvan na mém krku, dluh přes 2 miliony korun. Pro sponzory – až na nepatrné výjimky – není téma kvality života rodinných pečujících zřejmě dost mediálně atraktivní. Sice nám vede sbírkový účet přímo Konto Bariéry a osobně paní Mgr. Jirků, ale, jak říkám, moc zajímavý prostě nejsme a doba splatnosti dluhu se blíží.

Co když jej nesplatíte?

Asi jediná cesta by pak byla prodat ho do zahraničí, ale nechci sýčkovat. Pevně věřím, že se to nakonec podaří.

Máte ještě víc takových nápadů v zásobě?

Nějaké nápady mám... Je to třeba vznik respitních center, kam by pečující mohl na nějaký den, či kratší čas přivést svého opečovávaného a do kterého se nebude nutné objednávat týdně předem – a sám si vyřídít v té době vše potřebné, třeba zákrok nebo operaci v nemocnici. Taková zařízení nemohou fungovat bez spolupráce s církvemi a některé kongregace o centrech vážně uvažují. Podobným tématem je asistované nezávislé bydlení pro mladé těžce hendikepované, kteří hledají cestu, jak se osamostatnit a zkusit to bez rodičů. Na to si však budou muset nejprve postupně zvykat obě strany. Ovšem nakonec zůstává nejpálčivější otázka pečujících: Co

bude, až já tady nebudu? Jak to udělat, abych to, co zde naspořím či vybuduji, často za velkých obětí, uchránil pro svého potomka? A někdy i před ním samým. Protože, co když přijede princ či princezna na bílém koni a řekne – podělme se, já se o Tebe postarám... Mnozí z nás nechceme ponechat řešení jen v rukách státu a institucí. Řešením mohou být právní formy, které nabízejí značnou jistotu a ochranu. Mám na mysli něco jako trusty, svěřenské fondy, trehandy, což ovšem není vlastně nic nového, protože to jsou prastaré účtyhodné instituty kontinentálního práva. Nejbližší cíli se zdá být ovšem projekt Do lázní s Lacrimosou, což je naše sdružení, přesněji zapsaný ústav. Jde o to, že v posledních měsících se stále častěji pečující a hendikepovaní s elektrickým invalidním vozíkem setkávají s téměř neřešitelným problémem. Je jim sice schválena lázeňská léčba s dopravou sanitním vozem, avšak do sanitky nelze elektrický vozík naložit, protože vozy nejsou pro tuto přepravu technicky certifikovány. Mnohokrát se mne vozíčkáři ptali, zda by si Charley Trampa mohli na den vypůjčit na cestu do lázní a poté zase zpět. Takové řešení je však ekonomicky i provozně nesmyslné a nákladné, nemluví o tom, že Charley je plně termínově obsazen do r. 2021 a dokonce vedeme už rozsáhlé seznamy náhradníků. Chceme nabídnout možnost přeprav do lázní upraveným osobním vozem Fiat Doblo se zvýšenou střešou a nájezdovou plošinou pro velký elektrický invalidní vozík s vjezdem zadními dveřmi. Jednáme o podpoře s JMK a zdá se i možné, že by v určitých případech cestu hradila zdravotní pojišťovna podle standardních úhradových podmínek. Otevřenou otázkou zůstává rozšíření do jiných krajů. Jednalo by se každopádně v ČR opět o zcela unikátní službu. (r)

Čtyři osobní ohlédnutí za jednou z etap projektu Pečuj doma a s námi

Jsme pro sebe opravdu důležití



Přinášíme čtyři pohledy na jednu etapu projektů Pečuj doma, která skončila na sklonku minulého roku. Jsou od samotných pracovníků projektu. A jsou to často slova vděku a poděkování, ale někdy i slova poukazující na neveselé skutečnosti, které samozřejmě práci také provázejí.

Všude jsem jezdila ráda

Když přemýšlím o uplynulém čase, který jsem v rámci projektu Pečuj doma a s námi strávila, vybaví se mi zvláště okamžiky prožité při setkávání v čase konání svépomocných skupin. Chci účastníkům skupin touto formou poděkovat za všechno, čím mě obohatili. Za vzájemné sdílení radostí, obav i nadějí...

Mé vzpomínky patří pečujícím v Novém Městě na Moravě, kam jsem začala jezdit v třeskuté zimě, a poslední naše setkání se odehrálo v plném rozpuku jara. Moc ráda vzpomínám na okamžiky, které jsem spolu s ostatními strávila nad výrobou patschworku, kde se probralo mezi námi děvčaty kde co...

Když se fekne Velké Meziříčí, vybaví se mi úžasná Lena, která většinu času mlčela, ale když si vzala slovo, obohacovala nás všechny přítomné svými moudrými životními postřehy. Skvělé byly také pomazánky od paní Věry. Naší pomocí se dostalo i paní, která při prvním setkání nám sdělila svou bolest ze smrti dcery a při posledním zářila spokojeností, že si našla práci, která ji baví a naplňuje.

Při setkání ve Žďáře nad Sázavou se probírala nejen závažná životní témata, ale zbyl i čas na humor, kdy jsme se všichni smáli neopakovatelným, zcela originálním způsobem vyprávěným vtipům. Jednou jsem při vstupu do modlitebny Evangelické církve byla vítána spolu s ostatními krásnou hrou na klavír. No prostě krása... Díky za to...

Do Českých Budějovic jsem jezdila také moc ráda. Byť je to pro mě z Vyškova trochu „z ruky“. Ale díky této cestě jsem projížděla Batelovem, odkud pocházel můj tatínek a kde jsem trávila jako dítě nejdny prázdniny. Pěkná vřelá setkání to byla, sice ve skromných podmínkách, ale s důvěrnou atmosférou...

Do Hradce Králové jsem zavítala po dosti dlouhé době. Jaké bylo moje překvapení i radost ze setkání s některými dámami. Ani delší čas od našeho posledního setkání neubral nic na milém a otevřeném vztahu, který jsme si vytvořili.

Také byl úžasný čas strávený v Kyjově, kam jezdím už skoro jako domů. Tentokrát jsem využila krásného počasí a splnila jsem si sen, projet se na kole z Vyškova až do Kyjova. Cyklostezka vedla mimo jiné také krásným údolím řeky Kyjovky, kde na rybníčku sídlili černí čapi a volavka. Děkuji moc za tip, který jsem dostala, a své cykloputování jsem prodloužila až do Nemotic, kde jsem obdivovala krásný zámek, do jehož prostor byl vsazen děj skvělé knihy Poslední aristokratka.

Nebojte se, moji brněnští pečující přátelé. U vás jsem se setkáním svépomocných skupin začala, u vás jsem pokračovala a tam jsem se s vámi také jako s jedněmi posledními setkala. Vzpomínáte na Českou televizi? Bylo to pěkné, že si vás jako zástupců laických pečujících všimli a věnovali vám díl Křesťanského magazínu.

Milí, děkuji vám všem, že jsem se mohla s vámi setkávat a prožít pěkné chvíle. Každého z vás si vážím a obdivuji se vašemu nasazení ve službě pro druhého člověka. Při vzpomínkách se mi vybaví i mnohé tváře, gesta, vaše slova...

Pro mě byl čas strávený s vámi moc pěkný. Děkuji vám za trpělivost, kterou jste se mnou měli. A děkuji vám i za slova povzbuzení, kterých se mi od vás dostalo.

My všichni jsme pro sebe navzájem opravdu moc důležití!

**Vaše Martina Terezie Kalábová,
lektorka Pečuj doma od roku 2010**

Právní rada, ale i vřelé slovo

Na projektu Pečuj doma jsem spolupracovala s Moravskoslezským kruhem a následně Diakonií celkem jedenáct let. Ze začátku šlo jen o občasně poradenství, ale v dnešní době se projekt stal velmi známým a informace například o poradně se předávala jako tichá pošta. Opakoval se úvod: „Doporučila mi vás paní xy, že jste ji minule moc pomohli.“ Pak už pokračuje – prosba zpravidla směřovala ke složitějším otázkám opatrovnictví dospělých, obhajobě příspěvku na péči, invalidních důchodů, nebo třeba obhajobě seniora, který

Naše poradna snoubila obojí. Nejsme stroj na odpovědi, ale musíme za dotazem vidět celý příběh, zmatenost, nedovození důsledků, nevidění souvislostí. Je třeba vysvětlovat, vysvětlovat, vysvětlovat. V podstatě neminul den, kdy v internetové poradně nepřibyl dotaz. A každý týden jako by složitější dotaz, který vyžadoval zpracování odvolání, přípravu k žalobě apod.

Na co dříve stačilo pár hodin měsíčně, dneska je díky množství potřeba již skoro polovičního úvazku právníka a polovičního úvazku sociálního poradce.

Přestože je tato činnost velmi časově náročná, je velmi obohacující. Lidé se nebojí se ptát na to, čemu nerozumí. Zajímá je tematika, chtějí porozumět. Mnohým pomáhá, že jim někdo pomáhá obhájit, na co mají nárok. Lidé se bojí advokátů, soudů, ale přesto mají úctu k sociálně-právnímu

zkušenosti. Opravdu jsou regionální odlišnosti a je nutné je reflektovat, i když „zákon je jen jeden“.

Mockrát děkuji za tuto zkušenost a spolupráci! A je jen škoda, že jsme se nedomluvili na jejím pokračování v roce 2020, ale nepochybuji, že Diakonie najde opět způsob, jak pečujícím v jejich situaci pomoci. Byť s jiným složením, než tomu bylo dosud.

**Mgr. Radka Pešlová, právní poradkyně
v Pečuj doma od roku 2008 do roku 2019**

Smutně i vesele z podpůrných skupin

Podpůrné skupiny pro pečující jsou nedílnou součástí vzdělávání, jde nejen o opakování nabytých znalostí z oblasti péče, ale také o duševně



Rodina pečující o seniora v kresbě Marty Špinkové

využívá sociální služby. Dříve stačilo jen drobnější poučení, ale dnes si zvykli obracet lidé už i s prosbou o pomoc v žalobách. Velmi často se lidé domnívají, že je úředník poškodil, a cítí se slabí. Jindy mají pocit, že nejsou schopni si poradit se svým nemocným.

Moje práce je hodně právní, ale lidé potřebují také „teplé lidské slovo“.

poradenství. Mnoho kolegů advokátů nezná sociální témata a neví, jak připravit klienta na žalobu k příspěvku na péči, aby měl co největší šanci na úspěch. Nejde jen o formality, ale řízení o dávkách se od běžných zkušeností advokátů velmi liší.

Mně samotné pak poradna dala hodně příběhů, zásadní informace o tom, jaké jsou lokální

hygienickou prevenci a pomoc před syndromem vyhoření. Pečující mohou sdílet své zkušenosti a vědomosti, což plní dvě základní funkce: úlevnou, mohou se svěřit a vědí, že jim ostatní porozumí, jelikož zažívají podobné a obohacující: mnozí vrstevníci totiž přišli na něco, na co já ještě ne, a tak mohu vyzkoušet nové, účinnější metody...

Dokončení na straně 9

Škola pečování

Práva pacientů a jak se jich domoci – není to popravdě vždy lehké. A úprava kuchyně a koupelen. To jsou dvě témata, kterým se věnujeme v příloze.

Vařte, duste, taková potrava se lépe vstřebá Ano, jsme to, co jíme

Zdravý život



Toto často omílané heslo platí po vánočních a novoročních svátcích dvojnásob. Zdá se, že Vánoce, naše nejoblíbenější svátky, ztratily mystický rozměr a staly se oslavou hojnosti, nebo spíš obžerství. No jedenkrát ročně by to nevadilo. Ale staré české přísloví praví, že i dobrého pomálu. Na trhu je v současné době velký výběr potravin, avšak především mladí lidé a pracující často jedí ve spěchu, v chůzi zhltnou něco z fast foodu, zapijí to kávou a ke stolování se dostanou až večer, kdy si to vynahradí. Je to nejméně vhodné a nezdravé, víme všichni. Někteří zaměstnavatelé to řeší listky na obědy, ale mnohé ženy za to nakupují v obchodech jídlo a na oběd stejně nejdou. Největší hřích pro organismus je narušený koloběh tekutin. A ten se nedá nahradit lahví Coca coly nebo jiného sladkého nápoje. V klidu sněžená snídaně, zapitá dostatkem tekutin, polévka k obědu je ničím nenahraditelná. Víte, že čínská medicína tvrdí, že jeden z faktorů vzniku infarktu či mozkové příhody je lidově řečeno vysušení organismu?

Stoupající počet obézních dětí, raketový nárůst cukrovkářů jsou bohužel výsledky tohoto životního stylu. Také složení stravy, nadbytek výrobků z bílé mouky, cukrovinek, je jen pyramidou špatného stravování. K tomu se přidává všudypřítomný stres a nedostatek pohybu a máme zaděláno na řadu nemocí.

Jak z dané situace ven? Začneme tím, že cíleně nebudeme kupovat potraviny, které jsou plné chemie. Budeme dávat přednost domácí produkci ovoce a zeleniny před potravinami z dalekých krajů. Nejlepším ukazatelem zdraví našeho organismu je náš zažívací trakt. Jsme zdraví tak, jak je zdravý náš žaludek a střevo, především tenké střevo. Chronické bolesti žaludku, pocit plnosti, plynatost, zácpa a průjem nám ukazují na špatnou funkci výše zmíněných orgánů. Dokud tyto nevyлéčíme, nebudeme zdraví.

Všechny živiny, ze kterých čerpá organismus sílu pro svůj chod, pocházejí totiž z těchto orgánů. No a abych nezapomněla, plíce dodávají kyslík. Slezina pak rozvádí prostřednictvím krve tyto látky do celého těla. Současná imunologie totiž slezinu považuje za důležitý orgán imunity, pokud ne za centrální. Medicína čínská to ví už 3000 let. Dalším rozhodujícím faktorem je to, že náš organismus musí potraviny strávit, musí získat z po-

travy základní živiny, vitamíny a minerály. Surová zelenina a ovoce, i když má dostatek výše zmíněných, může projít zažívacím traktem a téměř nic se nevstřebá. Proto všichni, kteří mají zažívací problémy, jezte potravu tepelně upravenou, vařenou nebo dušenou. Lépe se vstřebá.

Pro lepší trávení nám matička příroda připravila spousty bylinek, koření a jiných pamlsků. Je dávnो zjištěno, že směs medu se skořicí pomáhá léčit řadu nemocí. Je dokonce dokázáno, že v léčebných dávkách nemůže uškodit ani diabetikům. Med má vliv i na snížení cholesterolu v krvi a je tam prevencí aterosklerózy a infarktů. Dalším zázrakem přírody je ostropestřec mariánský. Už od antického Řecka a Říma se užívá. Působí především při léčbě jaterních onemocnění a žlučových kamenech. Patří totiž k silným antioxidantům a zlepšuje i činnost srdce. Urychluje regeneraci při otravách alkoholem, u pacientů s cirhózou jater, u drogově závislých.

A nakonec něco ezoteriky: Čínští lékaři předpokládají, že tělem proudí neustále neviditelná energie. Tato energie ovládá funkci všech orgánů, žláz, svalů i kostí. Nerovnováha v toku energie nebo dokonce blok toku energie mají za následek bolesti a poruchy funkce orgánů.

Každý člověk by si tedy měl udržovat tělo v rovnováze. Jak na to. K jídlu i dobrou náladou, smíchem, dostatkem pohybu, světla, tichem. Tím můžeme organismu velmi pomoci. Tichý zpěv, hučení mořských vln, zpěv ptáků jsou nejlepší léky k odstranění stresu.

A teď něco dobrého na předjaří, po zatěžujících svátcích.

Hořčiny v naší stravě uplatňujeme velmi zřídka, přestože mají schopnost dráždit chuťové receptory, zvyšují chuť k jídlu a pomáhají trávit.

PAMPELIŠKOVÉ PESTO:

100 gr pampeliškových listů, 30 gr jemně strouhaného parmezánu, 100 gr slunečnicových semínek, 100 gr slunečnicového nebo hroznového oleje, stroužek česneku, pepř, sůl. Oprané listy pampelišky nasekáme najemno, roztřeme česnek, nasucho opražíme slunečnicová semínka a vše smícháme. Pomazánka se výborně hodí k vařeným těstovinám a ve sklenici vydrží i týden.

Dobrou chuť a stále zdraví přeje.

MUDr. Danuše Spohrová
autorka je ředitelka
Nadace zdraví pro Moravu

Úskalí a rizika podávání léků v domácím prostředí Takové ty malé červené...



V předešlých ročnících tohoto periodika jsem pro vás připravovala příspěvky, které se dotýkaly problematiky některých onemocnění, či jejich komplikací. Snažila jsem se vám zprostředkovat informace o problematice dekubitů, stomií, inkontinenci a v neposlední řadě také diabetu mellitu – cukrovky a bolesti.

Rádce v domácí péči



Nyní bych se ráda zaměřila na problematiku podávání léků v domácím prostředí. Každý z nás, a mě se to týká také, čas od času nebo pravidelně si odnášíme od svého praktického nebo odborného lékaře recept a také informace, jak daný lék užívat, jaké mohou být komplikace a na co si dávat pozor. Těch informací bývá někdy tolik, že pokud nebereme lék již delší dobu, mohou být tyto informace pro nás chaotické až nesrozumitelné. Sice v lékárně nás ochotně na některá úskalí spojená s užíváním právě našeho léku upozorní, ale ruku na srdce, kdo z nás si to má vše v tom stresu zapamatovat. Na krabičce léku

bývá vždy upozornění na to, abychom si přečetli důkladně příbalový leták. Vzpomínám si na doby, kdy příbalové letáky byly jasné, stručné, pro mě jako pacienta výstižné. Bohužel, v současnosti, kdy pod vlivem legislativy nám výrobci léků předávají co nejpodrobnější informace o žádoucích i nežádoucích účincích léku, jak lék užívat, na co si dávat pozor, co dělat, pokud užijeme léku více, než je předepsáno apod., řadu podstatných informací zapomeneme... Já osobně si s tímto množstvím informací také někdy nevím rady a častokrát slyším ve svém okolí i povzdech: „Já to ani nečtu, nerozumím tomu.“

Dalším úskalím se stává chvíle, kdy se nás lékař zeptá: „Co užíváte za léky?“ Mnozí z pacientů nosí u sebe krabičky od léků, mnozí mají jejich seznam vzorně napsaný, ale jsou i takoví, a já k nim

občas patřím také, kteří sdělují lékaři: „Na bolest mi nejlépe zabírá ta modrobílá kapsle.“ Až po delší době a díky tomu, že lék mi předepisuje můj praktický lékař (a má ho zapsaný v mé kartě), jsem si zapamatovala, jak se lék přesně jmenuje.

Dobře si ze své bývalé praxe zdravotní sestry vzpomínám, kdy pacienti na otázku lékaře: „Jaké léky berete?“ Odpovídali: „Takové ty malé červené, které mi předepsal internista, mi moc dobře nedělaly, ale ty růžové byly o něco lepší...“ A to ještě nepřipomínám situaci, kdy si pacienti zavolají domů „rychlovku“... Však to někteří znáte... A přitom předloží lékaři, který uprostřed noci vyšetřuje nemocného, kvantum krabiček, které nemocný užíval a už neužívá, a z toho ve stresu vybírají ty „aktuální“... To na klidu nikomu nepřidá.

Při mé jedné návštěvě úžasných dam v Kyjově, které vedou zapsaný spolek Educante, se mi pochlubily, co si mohou od nich účastníci kurzu odnést. Jedná se o „Obálku života“. Je to plastová obálka, na které je samolepka s tímto názvem a v ní je vložená informační karta, kterou si vyplníte a pravidelně aktualizujete zvláště pak názvy léků, které aktuálně užíváte. Tyto informace, které můžete v ucelené formě lékaři předat, pak mohou urychlit rozhodování lékaře a vám se tak dostane rychleji účinné pomoci...

Ale abych článek uzavřela, zkrátka rozhodla jsem se, že v letošním roce se zaměřím na některé léky, jejichž užívání se může někdy stát zdrojem akutních problémů. A pokusím se vám dát několik rad, aby se tím problémem skutečně nestaly.

Bc. Mgr. Martina Terezie Kalábová

Práva pacientů a jak se jich domoci



Práva pacientů jsou výdobytkem posledních dvou desetiletí, a přesto domoci se jich vždy a všude není lehké. Brožurka autorek Ivany Plechaté, Marcely Alföldi Šperkerové a Šárky Slavíkové by měla pomoci pacientům a jejich blízkým orientovat se v těchto právech a poskytnout návod, jak je naplňovat, případně s pomocí koho lze počítat. Vydal ji Průvodce pacienta, z.ú. v roce 2019.

PŘEHLED ZÁKLADNÍCH PRÁVNÍCH PŘEDPISŮ

Práva pacientů obecně popisuje hned několik právních předpisů:

– Listina základních práv a svobod

V čl. 31 stanoví, že každý má právo na ochranu zdraví a že občané mají na základě veřejného zdravotního pojištění právo na bezplatnou zdravotní péči a na zdravotní pomůcky za podmínek, které stanoví zákon.

– Úmluva o lidských právech a biomedicině

Obsahuje požadavek na rovnou dostupnost zdravotní péče v náležitě kvalitě v čl. 3, zatímco v čl. 4 hovoří o profesních standardech. Pojem náležitá odborná úroveň upravuje § 4 zákona č. 372/2011 Sb., o zdravotních službách. Stanovuje, že zdravotní služby mají být poskytované podle pravidel vědy a uznávaných medicínských postupů, při respektování individuality pacienta, s ohledem na konkrétní podmínky a objektivní možnosti. Čl. 5 pak specifikuje požadavek, že „jakýkoli zákrok v oblasti péče o zdraví je možno provést pouze za podmínky, že k němu dotčená osoba poskytla svobodný a informovaný souhlas“.

– Zákon č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění

Rozhoduje o úhradovém standardu (tedy za jakých finančních podmínek bude zdravotní služba poskytnuta). V § 13 uvádí, že ze zdravotního pojištění se hrají zdravotní služby poskytnuté pojištěnci s cílem zlepšit nebo zachovat jeho zdravotní stav nebo zmírnit jeho utrpení, pokud odpovídají zdravotnímu stavu pojištěnce a účelu, jehož má být jejich poskytnutím dosaženo, a jsou pro pojištěnce přiměřeně bezpečné, jsou v souladu se současnými dostupnými poznatky lékařské vědy a existují důkazy o jejich účinnosti vzhledem k účelu jejich poskytování.

– Zákon č. 89/2012 Sb., občanský zákoník

Upravuje občanskoprávní vztahy v rámci poskytování zdravotních služeb. Klade důraz zejména na člověka a jeho osobnost a respektování jeho vůle.

– Nařízení vlády č. 307/2012 Sb., o místní a časové dostupnosti zdravotních služeb

Upravuje například maximální dojezdovou dobu k jednotlivým zdravotním službám a odbornostem nebo maximální časové lhůty pro některé plánované zdravotní výkony.

– Vyhlášky vydávané v návaznosti na zákon č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění, tzv. úhradová vyhláška

Vydává se každý rok a určuje výši úhrad za zdravotní služby v daném kalendářním roce smluvním zdravotnickým zařízením.

K provádění výše uvedených zákonů jsou vydány desítky podzákoných norem, jako jsou vyhlášky, nařízení, metodiky apod. Je tedy zřejmé, že zdravotnictví a vztahy v něm jsou státem významně regulovány.

PRÁVA PACIENTŮ V SOUVISLOSTI S POSKYTOVÁNÍM ZDRAVOTNÍ PÉČE

Informace by měl podat nejlépe ošetřující lékař a konkrétně by se měl pacient dozvědět zejména:

- o příčině a původu nemoci (jsou-li známy), jaká jsou její stadia a předpokládaný vývoj;
- o možnostech léčby, výhodách a nevýhodách každé z nich a o tom, jak vysoká je pravděpodobnost efektu léčebného výsledku;
- o navrženém léčebném plánu i o rizicích spojených s nedodržováním doporučení lékaře;
- o lécích, které jsou podávány, proč a za jakým účelem, o důsledcích a případných omezeních

nepřeje informovat. Pacient se také tohoto práva může vzdát, pokud si nepřeje být informován o svém zdravotním stavu. Takové rozhodnutí je pak písemně s popisem pacienta zaneseno do zdravotní dokumentace.

S tímto právem se pojí povinnost poskytovatele zdravotní péče vyžádat si svobodný (bez nátlaku) informovaný (předtím musí být pacient informo-

- přání bylo učiněno na základě písemného poučení pacienta o důsledcích jeho rozhodnutí – toto poučení musí být součástí dříve vysloveného přání.

Pacient jej může učinit i v průběhu hospitalizace, pak se přání zaznamená do zdravotnické dokumentace a záznam podepíše pacient, zdravotnický pracovník a svědek. Přání pacienta však nemůže



Ilustrační foto.

v životospřávě a dosavadním způsobu života v souvislosti s užíváním léku, o vedlejších účincích a co v takovém případě dělat, popřípadě na koho se obrátit;

- o všech dalších alternativách léčby, které jsou podloženy vědeckými daty včetně těch, které nejsou v ČR hrazeny z veřejného zdravotního pojištění, a na koho se v případě takové léčby obrátit;
- o případných změnách léčby/podáváného léku, včetně toho proč lékař změnu navrhuje;
- o klinických studiích, do kterých by bylo možné pacienta zařadit a ve kterých je ověřována léčba daného onemocnění novými léky či metodami;
- o úhradě zdravotních služeb.

PRÁVO NA INFORMACE O ZDRAVOTNÍM STAVU

Tyto informace by měly být podány individuálně (tedy nikoli obecně např. na předtištěném formuláři), srozumitelně, v odpovídajícím rozsahu a s ohledem na schopnost pacienta jim porozumět. Pacient by měl mít možnost klást doplňující otázky vztahující se k jeho zdravotnímu stavu a navrhovaným zdravotním službám.

Pacient může rovněž určit lidi (většinou blízké, příbuzné apod.), kterým lze tyto informace dále sdělovat, a naopak může rozhodnout, koho si

ván o povaze a rizicích výkonu) souhlas s konkrétním výkonem, léčebným či diagnostickým postupem, včetně podání léků. Souhlas se nevyžaduje, pokud zdravotní stav neumožňuje vyjádření pacienta a otálení s péčí by mohlo mít za následek ohrožení života či vážné poškození zdraví.

PRÁVO NA RESPEKTOVÁNÍ PACIENTOVY VŮLE PŘI POSKYTOVÁNÍ ZDRAVOTNÍ PÉČE – TZV. DŘÍVE VYSLOVENÉ PŘÁNÍ

Pacient má možnost vyslovit písemně předem své přání pro případ, že se dostane do stavu, v němž nebude schopen vyslovit souhlas nebo nesouhlas s konkrétním zdravotním výkonem (typicky např. neoživovat v případě selhání životních funkcí).

Poskytovatel musí na toto pacientovo přání brát zřetel, pokud:

- existuje písemná forma přání s úředně ověřeným podpisem pacienta;
- je k dispozici (může být uloženo např. u příbuzných, praktického lékaře, v dokladech u samotného pacienta);
- nastala situace, k níž se přání vztahuje;
- pacient je v takovém zdravotním stavu, kdy není schopen vyslovit nový souhlas či nesouhlas;

vést poskytovatele zdravotních služeb k postupu, který by nebyl v souladu s postupem lege artis. Lze si tedy vyhradit zákaz poskytování některých zdravotních služeb, nikoli však provedení zdravotních služeb, které by odporovaly pravidlům lékařské vědy a uznávaným medicínským postupům. Nelze jej uplatnit u dětí a mladistvých a u osob s omezenou svéprávností.

PRÁVO NAHLÍŽET DO ZDRAVOTNICKÉ DOKUMENTACE, POŘIZOVAT SI JEJÍ KOPIE A OPISY ČI POŽÁDAT O VÝPIS ZE ZDRAVOTNICKÉ DOKUMENTACE

Tuto problematiku řeší zákon č. 372/2011 Sb., o zdravotních službách, konkrétně § 65.

Kdo může nahlížet do zdravotnické dokumentace a žádat o její kopii? Je to:

- sám pacient, jeho zákonný zástupce;
- osoba, kterou určil pacient nebo jeho zákonný zástupce či opatrovník;
- osoba, která je pacientem uvedena na formuláři „Poučení a souhlas s hospitalizací nebo ambulantní péčí“, který se ukládá do zdravotnické dokumentace;
- osoba zmocněná na základě plné moci;
- opatrovník;

Pokračování na straně 7

Dokončení ze strany 6

– pěstoun nebo jiná osoba pečující o pacienta. Pokud pacient nemůže kvůli svému zdravotnímu stavu určit, kdo smí zjišťovat aktuální informace o jeho zdravotním stavu, mají toto právo osoby blízké, tzn. rodiče, děti, prarodiče, vnuci, manžel/ka, sourozenec. Problémy bývají u partnerů, kteří tuto skutečnost mnohdy nemají jak doložit. V dnešní době je možné sdělovat informace rodinným příslušníkům uvedeným v informovaném souhlasu také po telefonu, a to na základě hesla, které si nemocný zvolí při příjmu a sdělí ho rodině. Pak lze například i v noci zjistit od lékaře z jednotky intenzivní péče (JIP), zda se manžel či manželka probudili z narkózy a jejich stav odpovídá operačnímu zákroku, a nemusíme hodiny vyčkávat u operačního sálu nebo na chodbě před JIP. V situaci, kdy je pacient schopen souhlas udělit a neuvede záměrně některé osoby blízké nebo neuvede nikoho, nebudou informace o jeho zdravotním stavu poskytovány. A to ani manželce či manželovi. Nahlédnutí do zdravotnické dokumentace v přítomnosti zdravotnického pracovníka či pořizování výpisů, opisů nebo kopií ze zdravotnické dokumentace není ve většině zdravotnických zařízení možné ihned. Pacient nebo osoba blízká musí podat žádost a zaplatit příslušný poplatek. Většina zdravotnických zařízení uvádí, že vydá příslušnou dokumentaci nejdéle v zákonné lhůtě 30 dnů. V praxi je tato doba opravdu různě dlouhá a mnohdy pacienta velmi omezuje v řešení různých situací vzniklých v souvislosti s poskytováním zdravotních služeb, jako je například second opinion (tzv. druhý názor jiného lékaře) nebo stížnost či žaloba.

PRÁVO NA POSKYTOVÁNÍ ZDRAVOTNÍCH SLUŽEB NA NÁLEŽITÉ ODBORNÉ ÚROVNI, SPOLU S PRÁVEM VYBRAT SI POSKYTOVATELE ZDRAVOTNÍCH SLUŽEB

V souladu s § 28 zákona o zdravotních službách je pacientům garantováno právo svobodně si zvolit poskytovatele zdravotních služeb, které odpovídají jeho potřebám, a zdravotnické zařízení, pokud zákon nebo jiné předpisy nestanoví jinak. Zákonem je tedy dána svobodná volba poskytovatele zdravotních služeb, ne vždy však svobodná volba lékaře. V případě návštěvy většího zdravotnického zařízení typu nemocnic nemá pacient ze zákona právo volby lékaře nebo jiného zdravotnického pracovníka, který ho bude ošetřovat. Zákon nezakazuje poskytovatelům zdravotnických služeb tuto volbu svým pacientům umožnit. Svobodná volba poskytovatele zdravotnických služeb není zákonem garantována pouze ve vyjmenovaných případech, a to při:

1. převozu zdravotnickou záchrannou službou;
2. poskytování pracovnělékařských služeb;
3. nařízení izolace či karantény;
4. převozu na záchytnou službu.

Důvody, kvůli nimž může poskytovatel zdravotních služeb odmítnout pacienta, jsou stanoveny v § 48 odst. 1 zákona o zdravotních službách:

– Přijetím pacienta by bylo překročeno únosné pracovní zatížení nebo jeho přijetí brání provozní důvody (např. personální zabezpečení nebo technické a věcné vybavení zdravotnického zařízení). Tímto překročením únosného pracovního zatížení se rozumí stav, kdyby zajištěním

zdravotních služeb pro tohoto pacienta došlo ke snížení úrovně kvality a bezpečnosti zdravotních služeb poskytovaných již přijatým pacientům.

- Vzdálenost místa pobytu pacienta by neumožňovala výkon návštěvní služby. Typicky u zdravotních služeb poskytovaných v oboru všeobecné praktické lékařství a praktické lékařství pro děti a dorost.
- Pacient není pojištěncem zdravotní pojišťovny, se kterou má poskytovatel uzavřenu smlouvu podle zákona o veřejném zdravotním pojištění.

V praxi je pro pacienta velmi těžké důvody odmítnutí v prvním bodu, zejména pracovní přetížení, ověřit. Pokud má poskytovatel uzavřenou smlouvu se zdravotní pojišťovnou, lze se na ni obrátit. Zdravotní pojišťovna totiž dle ustanovení § 46 zákona o veřejném zdravotním pojištění garantuje zajistit svým pojištěncům hrazené služby, včetně jejich místní a časové dostupnosti.

SECOND OPINION (možnost pacienta požádat o konzultaci/druhý názor jiného lékaře/zdravotnické zařízení)

Zákon o zdravotních službách stanovil právo pacienta vyžádat si druhý názor (second opinion) od jiného poskytovatele, popřípadě zdravotnického pracovníka, než který mu poskytuje zdravotní služby.

Původní poskytovatel zdravotních služeb je přitom povinen zajistit, aby jinému poskytovateli nebo jinému zdravotnickému pracovníkovi, od nichž si pacient vyžádal konzultační služby,

byly zpřístupněny informace vedené o zdravotním stavu pacienta ve zdravotnické dokumentaci, které jsou pro poskytnutí druhého názoru nezbytně nutné. V případě, že by tak neučinil, je mu příslušný krajský úřad podle místa provozování služeb oprávněn uložit pokutu. Tato služba (konzultace) není hrazena z veřejného zdravotního pojištění, a tudíž si tyto služby musí zaplatit pacient. V praxi mají některá zdravotnická zařízení stanovený ceník, jiná ne. Jsou-li v rámci konzultačních služeb prováděny určité zdravotní výkony (např. laboratorní vyšetření) hrazené ze zdravotního pojištění, jsou z něj také hrazeny.

PRÁVO NA ÚCTU, DŮSTOJNÉ ZACHÁZENÍ, OHLEDUPLNOST A RESPEKTOVÁNÍ SOUKROMÍ, VČETNĚ PRÁVA NA PŘÍTOMNOST OSOBY BLÍZKÉ

S těmito právy se pojí také právo přijímat návštěvy během hospitalizace, právo odmítnout přítomnost dalších osob, jejichž přítomnost není nutná pro zdárný průběh poskytované služby, při vyšetření či zákroku (typicky např. studenti medicíny) či právo na zachování důvěrnosti informací, a tedy povinnost zdravotníků zachovat mlčenlivost o všech skutečnostech, o kterých se dozvěděli v souvislosti s péčí o konkrétního pacienta.

I dříve udělený souhlas, například s přítomností medika u zákroku, je možné kdykoliv odvolat, což stačí i ústně. V praxi se bohužel ještě stále setkáváme s tím, že ve fakultních nemocnicích se při vyšetření objeví medicí i přes vyslovený nesouhlas pacienta ve zdravotnické dokumentaci. *Pokračování příště.*

Úprava kuchyní, koupelen i toalet pro seniory je nezbytná Pro osoby s demencí především!

Není žádnou novinkou, že u starších generací je nezbytná úprava bytu, zejména kuchyně a koupelny. Jednak mají problémy se zrakem, což lze řešit dobrým osvětlením, a kde to lze, například u termostátů, tak mít velké digitální číslice. Na problémy s rovnováhou se osvědčuje zase přidělení madel a rukojetí. V kuchyni starý člověk pracuje už vsedě, tak tomu uzpůsobit výšku varné desky v kuchyni na lince. Pod ní by měl být volný prostor pro nohy. Dobré jsou pákové rukojeti v dřezu s hadicí, kterou lze povytáhnout. V koupelně je samozřejmostí sedátko ve sprše a vyvýšené záchodové sedátko. Pády v koupelně jsou časté, důvodem je malý prostor, pokud ho lze rozšířit, mohou staří lidé lépe manévrovat v něm i třeba s berlemi. Ale o tom všem nyní trochu podrobněji:

Dobré rady poskytuje kvalitní příručka Diakonie ČCE s názvem Jsem tady ještě doma. Vyjímáme z kapitoly Kuchyně:

Kuchyně je velmi frekventované centrum domova, které slouží jako přípravná jídla a zároveň jako jídelna. Především pro seniory představuje také prostor, kde přes den tráví většinu času a kam vodí i návštěvy. Je tedy jakousi společenskou místností. Jak vybavit kuchyň, aby se Vám v ní pracovalo a žilo dobře?

- Kuchyň se dělí na několik částí – přípravnou, varnou, mycí, skladovací, příp. ještě odkládací. Všechny tyto části by na sebe měly navazovat a být snadno přístupné.
- Skladovat potraviny v blízkosti prostoru pro vaření. Chopení do těžko dostupných sklepů zvyšuje riziko pádu.
- Prostory kuchyňské linky vybavit tak, aby byly věci na dosah ruky. Často používané nádoby nedávat do vysokých skříní.
- Otevírací skříňky nahradit výsuvnými.
- Mít dostatečně velké úchyty skřínek.
- Při celkové rekonstrukci umístit varnou plochu a dřez níže.

- Mít u linky židli pro vaření vsedě.
- Plynový sporák nahradit bezpečnějším elektrickým.
- V blízkosti sporáku umístit odkládací plochu s odolnou podložkou na horké hrnce.
- Nedávat hořlavé předměty jako utěrky těsně ke sporáku.
- Při vaření je dobré nosit krátké nebo těsné rukávy.
- Mikrovlnná trouba ušetří čas i energii s ohříváním jídla.
- Ke dřezu umístit vyšší pákové baterie nebo baterie do oblouku.
- Zajistit protiskluzovou podlahu, nebo aspoň hadr na vytření rozlité vody.

A z kapitoly o koupelně:

Koupelna je důležitá, protože potřeba čistoty a hygienické péče patří k základním životním potřebám každého jedince. Je však také místem, které mnohdy považujeme za nejnebezpečnější kvůli vysokému riziku pádu. Pro mytí beze strachu jsou vhodné následující úpravy:

- Pořídít protiskluzovou dlažbu v celé koupelně, popř. aspoň protiskluzovou podložku do vany nebo sprchy.
- Koupit ergonomicky vhodné vybavení (např. umyvadlo, do nějž lze bez problémů ponořit předloktí, umyvadlo se zabudovanými madly nebo s širokým v čele vykrojeným okrajem).
- Použít speciální vanu se zabudovanými madly, případně dvířky, nebo použít sedačku na vanu.
- Zpřístupnit úložné prostory.
- Umístit do koupelny stoličku s pevnými i pojízdnými nohami.
- Pokud je to možné, vytvořit v koupelně dostatečný prostor.
- Zařídít kvalitní odvětrávání, případně dostupné otevírání okna.
- Důležitá jsou madla. Ta by měla mít konec, který je k člověku blíže, upevněný níže než vzdálenější

- konec. Lépe se tak přitáhnete. Vždy je ale nutné přizpůsobit výšku úchopu člověka. Madlo s přísavkou lze měnit jeho umístění podle aktuálních potřeb člověka. Je nutné jej umístit na dobře umytý a suchý povrch. Nebojte se, drží spolehlivě.
- Termostatická vodovodní baterie zajistí stabilní teplotu vody a zamezí nechtěnému opaření.
- Sedátko na vanu umožňuje umýt se s nižším rizikem úrazu a bez námahy. Je vhodné pro ty, komu dělá obtíže z vany výlézt.
- Sedátko na WC s madly usnadňuje vstávání ze sedu.
- Sedátko do sprchy lze sklopit. Je vhodné do malých sprchových koutů.

Zcela specifická je úprava pro lidi s demencí. V kuchyni předpokládáme, že již nevyrabí pokrmy, nevaří, nepečou. Pro ně je nejdůležitější zejména úprava koupelny a záchodu. Velmi dobře má poučení zpracováno Česká Alzheimerovská společnost.

Použijte instalace v kontrastních barvách. Zvýrazněné kontrastní zbarvení instalací, jako jsou splachovače, umývadla nebo záchodové mýsy, usnadní, aby je nemocný člověk spatřil a správně použil. **Nalepte kontrastní pásky kolem instalací.** Zde je užít stejný princip jako u barevného natření instalací – je to však řešení levnější. **Natřete barevně dveře.** Když vypadají všechny dveře podobně, je obtížné v případě potřeby najít záchod. Nabarvením se dveře vizuálně odliší, a tím upoutají pozornost. **Použijte značky.** Značky ukazující směr ke koupelně a záchodu nebo připomínající, že je třeba spláchnout, jsou nezbytnou upoutávkou pro některé osoby v raných stádiích demence. **Nechejte rozsvícené světlo.** Právě tak, jako se lidé s demencí často zdržují mimo zóny, kde je tma, stejně tak jsou přitahováni k místům, kde je světlo. Proto rozsvícené světlo přivede nemocnou osobu snadněji k toaletě.

Nalepte kolem dveří reflexní pásku. Označení vstupu na záchod reflexní páskou může pomoci jej najít, zvláště v noci.

Ve vanách používejte gumové rohože. Protiskluzové rohože mohou snížit pravděpodobnost pádu ve vaně.

Ve sprchách používejte pevné závěsy. Když člověk začne padat, může se zachytit závěsu ve snaze obnovit svou rovnováhu, je proto třeba, aby byly závěsy pevně zavěšené.

Podložte koberečky gumou. Když dojde k pádu, je lepší, když je povrch podlahy měkký. Koberce by však měly mít zespodu gumu kvůli stabilitě a zároveň by měly být snadno odstranitelné kvůli úklidu. Je to také snadnější pro pečovatele, který poskytuje asistenci.

Odstraňte zamykání dveří. Zamykání na záchodě může být problémem, je jednodušší zámek odstranit.

Poříd'te si přenosnou toaletní mísu. Umístění gramofonu vedle postele nebo v jakémkoli jiném místě, kde není záchod snadno dostupný, může snížit počet epizod inkontinence.

Poříd'te si sprchovací židli. Použití plastové židle velmi usnadní hygienu. Člověk s demencí si nemusí sedat do vany, což může být nebezpečné, a zároveň nemusí během sprchování dlouho stát.

Zakryjte okolí záchodu. Zvláště když je záchod používán muži, rozmístění starých novin nebo plastové fólie kolem záchodové mísy může usnadnit úklid. **Zamykejte šampony, léky a holicí strojek.** Jakýkoli předmět, který skrývá nebezpečí, by měl být odstraněn z dosahu osoby s demencí, která mohla zapomenout, jak se tento předmět používá.

Věříme, že tyto základní rady pro začínající pečující vám poslouží pro představu, na co se zaměřit. Řadu poučení samozřejmě najdete na internetu od samotných firem s konkrétní nabídkou výrobků.

(red)

Rady sociálně-právní

Kam je možné zasílat důchod?

Je možné změnit doručovací adresu mimo trvalé bydliště? Je možno zažádat o zasílání důchodu nebo invalidního důchodu na poštu mimo trvalé bydliště z důvodu zablokovaného účtu?



Změnit zasílání jakéhokoliv důchodu je oprávněn poživatel důchodu (ten, kdo jej pobírá) nebo jeho zástupce (v případě plné moci, zvláštní příjemce, opatrovník apod.). Změna ale trvá až 3 měsíce!! Zasílání je možné určit na jakoukoliv existující adresu – nemusí být shodná s trvalým pobytem (toto je pouze evidenční údaj).

Problém ale může být obsáhlejší: Obstavení účtu vzniká pravděpodobně na základě platného exekučního titulu. Pokud je exekuční titul, pak je pravděpodobně obstaven i důchod. Tzn. exekutor již na ČSSZ v Praze dal podnět ke srážkám z důchodu. To se provádí podle občanského soudního řádu, kdy z důchodu musí poživateli zůstat určité životní minimum v závislosti na počtu vyživovaných osob. ČSSZ při přijetí takového požadavku vydává a doručuje oznámení poživateli. Oznámení obsahuje, na základě čeho budou postupovat, kdo vydal platební (exekuční) rozkaz, která osoba exekutora toto vykonává. Doručuje toto oznámení na známou adresu poživatele (kterou má na ČSSZ nahlášenu). Často tedy vzniká problém, že oznámení není doručeno. Oznámení slouží k upozornění poživatele, aby mohl s exekutorem jednat (např. o splátkovém kalendáři) a nedošlo tak třeba k obstavení účtu.

Mgr. Radka Pešlová

Poplatek za vyznačení parkovacího místa

Jsem držitelka ZTP a parkovacího průkazu. Požádala jsem o možnost vyhrazení park. místa. Po schválení prý musím oslovit firmu, aby mi namalovala a označila toto místo. Poplatek prý 4000 až 6000 Kč. Je to běžné tak?

Poplatek za vyznačení místa je žadatel povinen uhradit, vlastní značení pak provádí soukromá firma, jak správně uvádíte. Ze své pozice sociální pracovnice Vám bohužel nejsem schopna říci přesnou částku, kterou za vyznačení parkovacího místa uhradíte – od našich klientů však víme, že se cena pohybuje většinou v rozmezí od 2000–3000 Kč.

Zdroj: Helpnet

Rady psychologické a duchovní

Vyhýbám se lidem

Prožívám období smutku po odchodu blízkého člověka. Vyhýbám se společnosti, zjistila jsem, že mne lidi již nezajímají. Nejsem schopna s nimi mluvit. Bavím se vlastně jen s lidmi stejně postiženými. Trvá to skoro dva roky. Chci se optat, proč tomu tak je? A jestli to už zůstane napořád? Je mi 56 roků. Mám se nutit ke konverzaci? Mám se pokoušet vpravit do společnosti, i když mi nic nedává? Mě stávající stav v zásadě netrápí. Vadí mi snad jediné, že můj duševní obzor se hodně zúžil.

Vážená paní, pocity, které prožíváme po odchodu blízkého člověka, jsou směsí bolesti, stesku, smutku, ale i zloby na jakýsi málo spravedlivý Osud, či jak to nazvat. Když ztratíme člověka, který pro nás znamenal tu nejbližší duši v tomto komplikovaném nejasně uchopitelném světě, který se stal pevnou součástí našeho nitra, zasáhne nás to vždy velmi těžce.

Lidé s touto zkušeností to popisují, jako by jim někdo nebo něco vytrhlo část jejich vlastní duše, pociťují to tak, jako by ztratili svou celistvost. Už to nikdy nebude takové jako dříve... a já už nebudu takový (taková) jako dříve. Smutek a špatná sdělitelnost těchto prožitků nás pak vedou k tomu, že se uzavíráme, izolujeme, nechodíme do společnosti. Kontakt s lidmi, kteří se těší ze života, je pro nás zraňující a setkávání se s lidmi, s nimiž nemůžeme sdílet stejné prožitky, se nám zdá zbytečnou ztrátou času. Ostatně, máme pocit, stejně by nám nerozuměli, protože TO nezažili. Něco nám říká, že naše „krevní skupina“, ti, kteří nám mohou rozumět, jsou lidé, kteří sdílejí stejnou nebo podobnou životní zkušenost. To je nejčastěji důvodem, proč se zčásti (ne zcela) izolujeme a proč pro nás běžná společnost není zajímavá. Možná je tomu tak i u Vás.

Ptáte se, zda to tak zůstane napořád. Zůstane, budete-li to tak chtít nebo nebudete-li to chtít změnit. Když přijmeme nějaký životní styl, když se v něm zabydlíme, není lehké jej změnit. Dokonce to děláme neradi. Máme pocit, že bychom se museli nutit ke změně a stávající stav nás v podstatě netrápí. Přesto si mnohdy ve skrytu duše uvědomujeme, že nám něco schází, že omezení kontaktů s druhými vnímáme ne vždy jako dobré, že jsme se přijetím určitého životního stylu vyčlenili ze širší společnosti.... Záleží pak na tom, jaký výsledek dostaneme, když spočítáme Pro a Proti. Někdy zůstaneme „vlky samotáři“, jindy učiníme důrazné kroky směrem k druhým. Záleží na každém z nás. Přeji Vám, abyste se rozhodla dobře – podle toho, jak to cítíte.

MUDr. Ivan Peška

Vzory



Pokračujeme v naší nepravidelné rubrice a zveřejňujeme to, na co se nás ptáte v poradnách nebo na kurzech pro pečující.

Návrh na schválení právního jednání za osobu nezletilou

Okresní soud v
Opatrovnické oddělení
Adresa
PSC Město

Nezletilý:
(jméno a příjmení, rodné číslo, bytem ...)

Zákonný zástupce:
(jméno a příjmení, rodné číslo, bytem ...)

NÁVRH NA SCHVÁLENÍ PRÁVNÍHO JEDNÁNÍ ZA OSOBU NEZLETILOU

Dvojmo

Přílohy v kopii:

- rodný list nezletilého
- osvědčení o registraci vozidla část I. (malý technický průkaz), zelená karta
- osvědčení o registraci vozidla část II. (velký technický průkaz)
- smlouva o povinném pojištění vozidel z odpovědnosti z provozu na pozemních komunikacích
- doklad o koupi vozidla
- doklad o úhradě vozidla
- rozhodnutí o přiznání příspěvku od Úřadu práce
- rozhodnutí o vrácení DPH
- odhad prodejní ceny vozu ze dne
- odhad prodejní ceny vozu ze dne
- smlouva o prodeji vozu
- doklad ZTP (příp. ZTP/P)
- vyjádření technika o nehospodárnosti vozidla (příp. jiné potvrzení důvodů prodeje)

I.

Nezletilý, nar., bytem je vlastníkem vozidla (typ a značka vozidla, SPZ). Nezletilý trpí (uveďte nemoc). Z tohoto důvodu je mu přiznán i průkaz těžce zdravotně postižené osoby.

Provozovatelem vozidla je zákonný zástupce, matka, nezletilého nar., bytem

Vůz byl zakoupen dne pro potřeby přepravy těžce zdravotně postiženého nezletilého. Z tohoto důvodu byl přiznán i příspěvek na zakoupení kompenzační pomůcky a to dne, č.j., spis. zn. ve výši Kč. Současně dne ... byla poskytnuta na žádost ze dne vrácená daň z přidané hodnoty ve výši Kč. Koupě vozu byla financována z příspěvku ve výši Kč, úspor zákonného zástupce ve výši Kč, z úspor nezletilého ve výši Kč.

Důkaz:

- osvědčení o registraci vozidla část I. (malý technický průkaz), zelená karta
- osvědčení o registraci vozidla část II. (velký technický průkaz)
- smlouva o povinném pojištění vozidel z odpovědnosti z provozu na pozemních komunikacích

- rozhodnutí o přiznání příspěvku od Úřadu práce
- smlouva o koupi vozu
- doklad o úhradě vozu
- doklad ZTP (příp. ZTP/P)

II.

Předmětné vozidlo už v současné době nevyhovuje potřebám postiženého nezletilého. Jeho údržba a opravy zatěžují nad míru rodinný rozpočet. Další provozování vozidla není ekonomické. (dále doplňte důvody, proč je důležité vůz prodat)

Z tohoto důvodu zákonný zástupce, matka, rozhodl o prodeji vozu prostřednictvím společnosti za částku Kč.

Nezletilý není schopen samostatně rozhodnout o prodeji svého vozu (typ a značka vozidla, SPZ), a proto musí být při prodeji zastoupen. Nezletilého v jednání o prodeji vozu SPZ zastupuje jeho zákonný zástupce, matka, nar., bytem

Zákonný zástupce se domnívá, že pro jednání za nezletilého ve věci prodeje vozidla by bylo možné analogicky užít ust. § 4 odst. 2 zák. č. 329/2011 Sb., kdy se k pořízení vozidla a poskytnutí příspěvku na pořízení vozu nevyžaduje souhlas soudu, ale při přepisu vozidel je vyžadováno potvrzení o možnosti nezletilého při prodeji zastupovat. Nezletilý ale není schopen toto zmocnění platně udělit. Zákonný zástupce se tak domnívá, že souhlas s prodejem vozu musí na místo nezletilého udělit soud a to s odkazem na § 461 občanského zákoníku.

Důkaz:

- vyjádření technika o nehospodárnosti vozidla (příp. jiné potvrzení důvodů prodeje)
- smlouva o prodeji vozu

III.

Prodejní hodnota vozidla byla stanovena na základě oslovení prodejce ojetých vozů a Ze dvou rozličných nabídek zákonný zástupce vybral nabídku vyšší od společnosti

V souladu s prodejem vozu zákonný zástupce ověřil, že po 84 měsících užívání vozu není nutné vracet poměrnou část příspěvku poskytnutého Úřadem práce na toto vozidlo. Současně ověřil, že uplynula i pětiletá lhůta pro případné vrácení poměrné části vráceného DPH, které bylo Finančním úřadem přiznáno.

Důkaz:

- odhad prodejní ceny vozu ze dne
- odhad prodejní ceny vozu ze dne
- smlouva o prodeji vozu

IV.

Protože současné prodávané vozidlo již není technicky dostačující, bude

zákonný zástupce za nezletilého opětovně žádat o příspěvek na pořízení dalšího vozidla dle § 9 a násl. zák. č. 329/2011 Sb. a dle příl. 1 odst. IV písm. a) vyhl. č. 388/2011 Sb. Dle § 4 odst. 2 zák. č. 329/2011 Sb. se nevyžaduje k tomuto jednání souhlas soudu.

Nové vozidlo bude financováno z částky utržené z prodeje stávajícího vozidla, pokud k prodeji soud udělí souhlas, a z částky příspěvku na pořízení. Zbylou cenu za vůz se zavazuje uhradit zákonný zástupce ze svých úspor.

V.

Pokud by soud mohl rozhodovat bez nařízeného ústního jednání, kde by návrh mohl schválit nebo neschválit z důvodu plné kompetence zákonného zástupce danou věc vyřešit, netrvá zákonný zástupce na přítomnosti u soudního jednání a dává souhlas, aby bylo rozhodnuto bez nařízeného ústního jednání.

Jako opatrovníka do řízení pro nezletilého zákonný zástupce, matka, navrhuje pana/paní, nar., bytem, neboť tato osoba je ve vztahu k nezletilému a je schopna řádně hájit zájmy nezletilého.

VI.

Vzhledem k výše uvedenému žádá zákonný zástupce osoby nezletilé o vydání tohoto

rozsudku:

Soud schvaluje za osobu nezletilou (jméno a příjmení, datum narození) právní jednání, která za něj učinil jeho zákonný zástupce (jméno a příjmení), a to:

- uzavření smlouvy o prodeji motorového vozidla (typ a značka vozidla, SPZ).
- užití částky Kč získané prodejem vozidla k nákupu nového motorového vozidla.

Nelze-li schválit samotné jednání spočívající v prodeji vozu, žádá zákonný zástupce osoby nezletilé o vydání tohoto

rozsudku:

Soud schvaluje zastoupení osoby nezletilé (jméno a příjmení, datum narození) zákonným zástupcem, matkou (jméno a příjmení, datum narození) při prodeji motorového vozidla (typ a značka vozidla, SPZ).

V dne

S pozdravem

podpis
jméno a příjmení matky
tel: e-mail:
adresa Ulice Město PSC

Jsme pro sebe opravdu důležití

Dokončení ze strany 4

Setkávali jsme se v rámci Pečuj doma s různými příběhy, některé jsou až veselé, jiné smutné. Je to velmi potřebná činnost. Protože vzájemně si dáváme naději a sdílíme i hořkost života, který je protknut mnohdy bezradností. A tak si povídáme: co když maminka neji, nespí, nechce si nechat pomoci ať už s úklidem, s osprchováním... Tatínek odmítá komunikovat a nerozveselí ho ani vnučata. Někdy je to těžké, ale jindy zase slýcháme krásné příběhy plné moudrosti o tom, jak přicházejí děti k babičce a čtou pohádky a navlíkají s ní korálky a děda vypráví příběhy z války a o tom, jak se stálo na ty už dnes tak slavné banány. Děti mají vykulené oči a napnuté uši a ptají se a ptají a rodiče mohou mezitím zrýt zahradu nebo umýt nádobí. Jednou jsme tak s pečujícími seděli na zahradě, věkové rozmezí bylo 86–23. Ano i šestaosmdesátiletá paní je pečující. Celý život se starala o manžela po mozkové příhodě a teď se stará o dceru, která je těžce nemocná. Ví, že se musí udržovat v kondici, protože už nikdo není, aby se postaral. Ta vyprávěla mnoho příběhů o tom, jak se dřív pralo, peklo, jak si sousedé vypomáhali, schovávali zbytky jídla, které zůstaly neprodané, pro ty, kteří dostávali chléb na lístky... Nejmladší pečující dívka – 23 – starající se o otce s demencí přiznávala, že si tohle vůbec neumí představit. Doma pečou, ale všeho je nadbytek a když něco chybí, nechá si to dovést rovnou z obchodu. A dnešní možnosti vše usnadňují, polohovací postel, všelijaké elektrické vybavení, kdo už nechodí, může vyjet na elektrickém vozíku, zmáčknete knoflík a je umytý záchod, i roboti mohou pomáhat... Občas se i smějeme nad tragikomickými příběhy, třeba jak se tvrdohlavým rodičům nevyplatilo zavolat

dětem, když se jim porouchal kotel. To bylo už na podzim, začínala topná sezóna, bylo chladno, kotel nešel, děda chodil a spravoval, protože přeci teď už se to musí rozjet, celý život se o ten kotel staral, mezitím se choulili v zimním kabátě a kožesinových papučích, občas stoupla teplota na 17, to když si uvařili oběd nebo večeři. Děda stále chodil s novými součástkami do sklepa, s tím, že se to už musí podařit, pak přijely děti na návštěvu a vstávaly jim vlasy na hlavě a drkotaly zuby, pak šel zeď do sklepa a otočil uzávěrem plynu... Nebo jak mamka zůstala viset na střeše, když čistila tašky od mechu, protože přece to dělávala každý rok, avšak tento se její revma zhoršilo a klouby už nebyly tak ohebné... Přijeli hasiči a sundali ji... Takové příběhy jsou úsměvné. Když je na skupinách Pečuj doma vyprávíme, ventilujeme své emoce, smích nás uvolní a dodá zase na chvíli sílu jít dál a čelit i těm smutnějším chvílím, a i příběhům konečným...

Kateřina Vencálková, psycholožka, která vede podpůrné skupiny Pečuj doma od r. 2011

Užiteční jsme zůstali

Jak jste užiteční ve společnosti? To je nesmírně důležitá otázka, na kterou se nás všichni ptali při vyplňování grantů a dotazníků se žádostí o finanční podporu. A my museli obhájit, že užiteční jsme...

A když jsme třeba nevěděli, jak vyplnit kolonku, dokazující naši užitečnost, navedli nás přímhrem: Napište například, kolik drogově závislých začalo během vašich projektů abstinovat... A dále

zpravidla následovala otázka, kolika jste dosud pomohli takto významně a kolika zásadně?

To jsou samozřejmě velmi důležité otázky a poskytovatelé financí se snaží zcela správně zjistit, nakolik je kdo cenný pro tuto společnost. Tedy zdali je služebník užitečný nebo neužitečný a jestli tedy má význam ho podpořit.

Tady u těch zmíněných drogově závislých nebo při pomoci mladým lidem po návratu z výkonu trestu, nebo i u pomoci matkám pečujícím o postižené dítě, tak tam všude ta užitečnost je zřejmá. Ale u nás, tedy přesněji u našich projektů pro pečující, tam to je už bohužel trochu diskutabilnější... Jednak naší cílovou skupinou jsou většinou staří lidé, co už mají život v podstatě za sebou, takže k pracovnímu začlenění jim nepomůžeme. A hlavně – při udělování grantů je dnes velmi důležité, aby cíle byly dobře měřitelné. Ale dá se vůbec změřit, kolika lidem naše aktivity ulehčily poslední chvíle života? Kolik blízkých, díky těmto programům, pečující doprovodili až ke konci v pokoji? Dá se spočítat, kolik pečujících rodin si nemusí díky nim při doprovázení blízkých vyčítat nějaké svoje pochybení?

Pečující nám například často děkovali za cyklus sedmi kurzů, že jim moc pomohl v pečování, a psali, že kdyby si je měli platit, že by si je nemohli dovolit. Anebo vzpomínám si, jak se u nás zjevila s bonboniérou krásná postarší prošedivělá dáma, která se s pomocí naší právní poradkyně domohla příspěvku na péči. A radostně nám sdělila, že si mohla konečně zaplatit dostatek plen, sáček a dalších stomických pomůcek, takže začala zase po roce chodit mezi lidí a zbavila se

i deprese, která ji sužovala... Jak vysoko ohodnotit třeba tuto pomoc? Určitě leckdo by jistě vysoce ocenil integraci nemocného do společnosti, někdo zase s ohledem na to, že jde o pracovní neaktivní seniorku, by společenský dopad této pomoci možná na úplně nejvyšší místa žebříčku neřadil... Ale tak to u našich projektů bohužel je poměrně často. Každopádně skoro nikdy to není u nás nic tak přímočaře průkazného, jako že 22 mladých lidí přestalo brát tvrdé drogy a 13 jich nastoupilo zas znovu do zaměstnání. S takovými impozantními čísly my se pochlubit prostě nemůžeme...

Ale uvádím to nyní jen proto, abyste viděli, že držet při životě takový celostátní projekt, jako je Pečuj doma, nebylo celé ty roky žádná legrace. A větre, že obhájit jeho užitečnost zabíralo strašně moc času a energie. Dokonce až se nám v poslední době někdy už vážně zdálo, že ta obhajoba naší užitečnosti bere tolik času, že užiteční být brzy přestaneme. Což se ovšem naštěstí nestalo a Pečuj doma si svoji užitečnost v tvrdé konkurenci jiných humanitárních aktivit pro znevýhodněné skupiny dokázalo obhájit...

Já osobně věřím, že i v příštích letech se budeme spolu setkávat na cestách, které jsme si před patnácti lety vyvolili! S některými to sice nebude už pod hlavičkou Diakonie, ale opět pod hlavičkou Moravskoslezského kruhu (píšeme o tom na straně 3), ale rozštěpení a s ním související konkurence by s sebou neměly přinést žádná větší negativa. Nabídka aktivit pro pečující se rozšíří a kvalita, předpokládáme, si udrží dosavadní úroveň.

Antonín Hošťálek, koordinátor projektu Pečuj doma v letech 2006 až 2019

Pečuj telefonem

Jergloviny



V péči zejména o osamělé osoby se kromě docházejících profi pečujících mohou uplatnit i jejich příbuzní a přátelé na telefonu, i když nejde o hru „Chcete být milionářem?“.

Zejména o víkendech a svátcích, kdy jsou lidé opravdu sami kromě kamaráda kocoura nebo psíka a pocítují prázdnotu zvláště silně. Přes svoji nepohyblivost jsem se takovým call „pečo-

vatelem“ stal postupně u dvou příbuzných. Devadesátileté sestřenice a o dvacet let mladšího svobodného syna jiné, zemřelé sestřenice, u kterého vypukla po smrti jeho matky a propuštění pro nadbytečnost ve čtyřiceti pěti letech schizofrenie. Za téměř čtrnáct let jsem se stal jeho rádcem, obhájcem, vrbou i utěšovatelem v atacích deprese a málo úspěšným slovním podněcovatelem k aktivitě, která by překračovala jeho zájem o kouření, pivo a uzeniny. Každodenní i několikrátobné hovory, které už nesmlouvavě, byť taktně omezují, se postupně s progresí choroby týkají monotónně stejných témat: Co je

nového? Nic. Cos dělal? Ležel. Vzal sis večerní léky? Jo. Co kocour? Spí se mnou v posteli. Co sousedě? Nevím, nevidět jich. Byl ses projít, jak radí psychiatricka? Ne. Proč? Nevím.. Co s tím uděláš? Nevím. Ovládá jakž takž mailování, a tak se povinně raduji z písniček, které si umí kupodivu stáhnout a které mě neoslovují. Řekne, že mně je pošle. Kývnu. Za hodinu volá, že už je poslal a jestli mi došly. Přitakám a rozloučíme se. Za další hodinu, že se zapomněl zeptat, jak se mi líbily. Průhledná hra, kdy každá reakce je důvodem k dalšímu telefonátu. Takhle to, chlapče, nejde, já musím doma zvládat taky své věci.

Řekne vyčítavě: Mám nad telefonem ale papír s nápisem Samota zabíjí, mluvit se mnou, neodkládejte mi telefon, prosím, prosím! A rozplác se. A to je už mimo normu i z mé strany. Být přítelem na telefonu je někdy opravdu vysilující. Já vím, jde tu o vyšší, finančně neocenitelnou hodnotu, o boj proti samotě, ale vskutku někdy už to nejde, a tak se domluvíme na pauze několik dní. Ovšem stejně, ve dvě v noci opět volá v záchvatu úzkosti, že ho kočka škrábla, jestli nedostane otravu krve. No, jak na to reagovat? Utěším ho, že ne.

IVAN JERGL

Separační úzkost znají i senioři

Psychologický slovníček



Pokračujeme, milý čtenáři, v našem slovníčku Separační úzkostí. Dítě – kojeneček, když je mu okolo sedmého měsíce, rozezná již matku, případně otce od jiných, cizích lidí a taktéž po 7. měsíci si začíná pomalu uvědomovat sebe sama, jakožto samostatnou bytost. Dosud totiž žilo v blažené jednotě s pečující osobou, nerozlišujíc sebe a ji. V této době ovšem si začíná uvědomovat, že se matka vzdaluje, že i ono se může plazením vzdálit od ní, nedej bože, aby zašla maminka někam, kde

není vidět. To pak nastává stav paniky a dítě začíná křičet, plakat, nebo jinak nelibě reagovat. A zde začíná separační úzkost. Kojenec a batole neví, že maminka za chvíli přijde a vysvobodí jej z muk pocitu osamocení a ztracenosti. Separační úzkost je psychofyziologický jev, který je vývojově normální, o její patologické variantě hovoříme až po třetím roce života dítěte, kdy by již předškolák měl chápat, že maminka pro něj do školky po spinkání přijde, či že se rodič z půldenní návštěvy kamarádů k němu navrátí, a umí pobýt nějaký čas s jinou než pečující osobou. Někdy má separační úzkost poněkud dramatický průběh, to když paní učitelka rve matce z náruči řvoucí dítě, které vzápětí, co se zavřou dveře, se uklidní a odběhne si hrát

s kamarády, nebo když prvňáček přešlapuje před školou a drží se maminčiny sukně a ne a ne do té školy vstoupit. Některé děti se i v deseti letech bojí jet na tábor nebo strávit noc jinde než doma. Může se také stát, že dítě fází separační úzkosti vůbec neprojde a je takřikající v pohodě s kýmkolí a kdekolí. To se ale stává většinou jen dětem, které si musely zvyknout na mnoho rukou, které ho chovaly, nebo pečující osoba ať už z jakýchkoli důvodů zkrátka nebyla nablízku, ať už fyzicky či psychicky. V prvním případě většinou dítě rodiče přepečovávají a příliš ochraňují, anebo se mu málo věnují, v druhém případě citová vazba chybí. Může separační úzkost přetrvávat do dospělosti? Většinou z toho děti „vyrostou“, ale pokud se

v raném dětství něco pokazilo a vývoj neprobíhal tak, jak by měl, může jakási forma separační úzkosti přetrvávat celý život, to když třeba nechcete, aby váš partner šel s kamarády na mejdan, nebo chcete být se svým protějškem 24 hodin denně, anebo než abyste se někam vydali sami, tak raději zůstanete v bezpečí domova... To vše mohou být pozůstatky méně zpracované separační úzkosti. Asi jsme se tak cítili někdy každý, důležité ale je, že se úzkosti nepoddáme, jen tak zjistíme, že pocit bezpečí máme každý sám v sobě a že není se čeho bát... Přejí vám celý rok bez úzkosti, pln odvahy a radosti a psychologického zdraví...

KATEŘINA VENCÁLKOVÁ

Diagnózy dnes letí

Očima J. Štěpaníka

Není snadné stanovit přesně, co je normální a co už ne, nedávno jsme psali například o nové diagnóze truchlení. Zdá se mi, že v tom zažíváme dobu plnou rozporů. Tak třeba co dříve bylo přijímáno jako odchylka od normy, je dnes považováno za běžné, pouze ne většinové. Na druhé straně se setkáváme i s opačnou tendencí. Jestliže se u jedince vyskytuje projev či chování odlišné od běžné normy, objevuje se snaha vysvětlit to nejlépe nějakou diagnózou.

Ta jako by „postiženému“ dávala potvrzení, že za své jednání vlastně nemůže, neboť jde o průvodní jev dané diagnózy, takových příkladů bychom našli nespočet. Tak například mezi našimi školáky skoro nemáme žáky neukázněné, nepozorné, dokonce i lajdáků ubývá. Zato máme stále více dětí trpících nejrůznějšími specifickými poruchami, které vyžadují speciální péči. Samozřejmě že tyto poruchy reálně existují a pomoc ze strany okolí vyžadují. To, že děti s těmito problémy výrazně přibýlo, je zdůvodněno jemnější psychologickou diagnostikou i skutečností, že některé příčiny nežádoucích projevů zkrátka nebyly dřív známe, považovány byly za lajdáctví či darebáctví, které možno

odstranit dobře mířeným pohlavkem. Vzpomeňme například leváctví, které bylo v minulosti přecvičováno na většinovou pravou lateralitu. Na druhé straně však nelze přehlédnout tendenci diagnózy využívat či zneužívat, jednoduše vymlouvat na ni i svou neochotu bojovat s handicapem i vlastní aktivitou. Ne vždy musí být diagnóza přesná, její dopady mohou být chápány zveličeně nebo účelově. I u toho, kdo reálně trpí určitým postižením, se vždy cení jeho snaha a vůle vyrovnat se s handicapem. Zvlášť to platí tam, kde důsledky nejsou vysloveně fatální. Uvedu ještě banálnější příklad. Velmi široce propagovaný, jistě žádoucí pitný režim. Mezi studen-

ty na druhém stupni je někdy dodržován tak, že v některých školách na lavici téměř před každým stojí velká umělohmotná láhev. Ve třídě to praská jak při stělbě na vojenských manévrech, jak všichni žijí a nejsou schopni vydržet tři čtvrtě hodiny do přestávky. Někteří ostatně nevydrží ani s pochodem opačným k pití a nutně musí chodit na WC. Opravdu není jednoduché stanovit přesně, co je ještě v normě a co ne. Norma nemívá přesnou hranici a někdy je dána jen společenskou dohodou. Může někdy vést i k normám chybným, ba škodlivým.

JAROSLAV ŠTĚPANÍK

Nenechme si vzít svůj čas

Péče o sebe

Když píší tuto svoji úvahu, je podzim. Nevíme totiž přesně, kdy vyjde další číslo, tak raději ať je napsáno dříve než později. Podzim mnozí lidé nemají rádi pro plískanice, větry, deště... Leč toto období má pro mě své kouzlo... Zbarvené listy, které po spadnutí na zem lehce šustí v souzvuku mých kroků... Pokud je tento „odpad“ ještě navíc skropen kapkami deště, či mlhy a vyniknou jeho krásné barvy, pak pohled na zem a pod nohy se může stát pro mnohé z nás pastvou pro oči...

Ale ještě bych se chtěla vrátit zpět do reality všedních dnů skončeného léta. V době své dovolené (mnozí se mylně domnívají, že my učitelé máme prázdniny), se snažím opravdu zcela neomaleně a sobecky věnovat část tohoto času sama sobě... S nástupem do zaměstnání jsem však rychle zjistila, že mi najednou čas na sebe samu nezbyvá. A já že rychle pociťuji absenci chvil samoty, odpočinku, lahodného lenošení, které ovšem vůbec není ztrátou času, ani pro mě ani pro mou rodinu... Při tomto zjištění jsem si najednou uvědomila, že na sebe nemám tolik času, kolik bych potřebovala. Najednou mi přišlo, že doba dovolené a odpočin-

ku jako by ani nebyla a ten velký poklad klidu, který jsem měla v sobě, se mi najednou ztrácí v nedohlednu. A tak přinucena okolnostmi jsem se musela zastavit a přemýšlet, jak dál... Bylo mi jasné, že když se necítím dobře, tak mému okolí se mnou za pár týdnů také již dobře nebude. Před nějakými roky jsem s velkou oblibou chodila po ránu na procházky k lesu. Vycházela jsem v době, kdy byla ještě tma, a vracela se domů za plného denního světla, často jsem prožila sama venku i východ slunce. Tyto procházky jsem téměř pravidelně absolvovala ve dnech svého volna. Byl to krásný start do nového dne a restart mých

fyzických i duševních sil. A na to jsem si vzpomněla a pomalu se vrátila k tomuto osvědčenému způsobu odpočinku a navíc jsem doma rezolutně sdělila, že určitý čas věnovaný sobě samé bych si i nadále chtěla ponechat! Domnívám se totiž, že to nejen nutně potřebuji, ale že „přidanou hodnotou“ k tomuto času se pak stávají i moje lepší vztahy k okolí. A vás chci nyní povzbudit k tomu, abyste si také část svého času nechali pro sebe a nenechali si jej nikým, pokud to bude samozřejmě v dané situaci možné, vzít... A jak naplnit chvíle smysluplné samoty je zcela na vás.

MARTINA TEREZIE KALÁBOVÁ

Knihovnička



Heinz-Peter Röhr Nedostatečný pocit vlastní hodnoty

Portál 2019

Nedostatečný pocit vlastní hodnoty komplikuje výrazným způsobem život mnohým z nás. Důsledkem mohou být často úzkosti, deprese, psychosomatická onemocnění nebo různé formy závislostí. Heinz-Peter Röhr poukazuje na skutečnost, že zdravému pocitu vlastní hodnoty stojí často v cestě určité vnitřní vzorce či programy. Ty lze přirovnat k softwaru, který člověku umožňuje pouze určitý typ operací. A lidé s nedostatečným pocitem vlastní hodnoty jsou obvykle „naprogramováni“ tak, že své vlastní spokojenosti stojí v cestě... Autor čtenáři pomáhá nejprve sebedestruktivní vnitřní naprogramování rozpoznat. Vychází z poznatků a konceptů různých psychologických směrů a psychotherapeutických škol a s jejich využitím následně pomáhá, jak ze starých programů vystoupit a zaujmout nový postoj k sobě i k životu.



Yvonne Poncet-Bonissol O matkách a dcerách

Portál 2019

Matka hraje ve vývoji osobnosti dcery základní roli. Někdy se však do vzájemného vztahu promítají často i nevědomé negativní vlivy, například z matčina vztahu k její matce, které ovlivnily její osobnost a mají vliv i na vývoj osobnosti dcery. Tyto negativní vlivy pak mohou dál bránit její dceři, aby se realizovala určitým směrem. Vztah mezi matkou a dcerou je ambivalentní. Obě mohou žít mezi láskou a nenávistí, v nevyjádřených citových rozporech. Autorka, klinická psycholožka a psychoanalytička, ukazuje, že je třeba se při hledání vlastního místa v životě vymanit z pocitů provinění ze „zrady“ vlastní matky. Zabývá se otázkou, „jak se stát matkou po své matce“, neopakovat chyby a poškození minulosti. Věnuje se také roli matky, která se stává babičkou, její osobnosti a jejímu působení vzhledem k vnoučatům.

Stařec v pozdním partnerském soužití

Hovory o stáří



Touto kapitolkou bych si dovolil veřejně vzdát poctu všem ženám, paním, mámám etc., které doprovázejí nás muže po léta až k penzi, rentě či jak se tomu říká. Nemějte strach, nestal se ze mne apologeta feminismu ani se nechci vlichotit přízni žen tak průhledným způsobem. Navíc každá žena, která žije s mužem třicet, čtyřicet let, prohlédla už všechny klasické triky patriarchátu. Začnu od toho, o čem každý, kdo žije v tomto tzv. postproduktivním věku, někdy přemýšlí. Tedy

o tom, zda by on či ten druhý přestáli vdovství. A samozřejmě jak! Ženy jsou v tomto ohledu kreativnější a nemám nyní na mysli vdovu veselou. Mají vnuky, známé, záliby, více o sebe dbají. Nechám bokem otázky materiální. Muž naopak je ztracen. Bývá většinou odsouzen k vyhnívajícímu pokoji, ku kterému máme vrozené vlohy. Je zvláštní, že si staří mužové nejsou často vědomi všech hrůz, kterým své manželky denně vystavují. Třeba hrůz noci, kdy se žena každou hodinu budí manželovou záchodovou turistikou, sipáním, chroptěním, náhlými záškuby a celou škálou zvukomalebných tónů, na kterých se podílí veškeré trávicí vybavení spícího muže. Pozvolna pak mizí milosrdná tma a muž se probouzí do nového dne. Vizualní konfron-

tace není díky láskyplné péči ženy tak hrůzná. Orlí drápy odstraněné pomocí všemožných pilníků, kleští a brusek nevyrývají do parket rýhy, pyžamo zrádně potřísněné kapkami moči putuje ihned do koše s prádlem a stařec, vybaven prádlem, protažen toaletou, zkolaudován ženou usedá k ranní kávě. Denně bychom měli svým ženám děkovat. Za vše. I za úplně obyčejné věci. Já osobně si jich třeba vážím, že po nás nechťejí Smart-home, kde se po zakašlání rozsvítí, spláchne záchod a zapne televize. Anebo, že naše ženy nás nenutí v rámci klimaalarmismu pražit kávu z žaludů a macerovaného suchého jehličí, protože v Kolumbii mizí prales. Trpělivě s námi některé vystojí i frontu do muzea C. G. Junga, aby uviděly vystavený

papír od šunky, kterou měl před smrtí náš idol k večeři. A uklízejí samy a nepotřebují k tomu ani poradenství koučky Marie Kon Mari, která ženám radí za pár tisíc, jak efektivně uklidit. A nenutí nás přestat jíst brambory a přejít na maniok jako v chudé Africe a používat mýdlo All-One na tělo, nádobí, vlasy a zuby v jednom. Navíc přesto, že by nás bez jejich péče brzy zbavili svéprávnosti, nám velkoryse dávají pocit, že jsme to my, kdo je ve familii consigliere. A nazývají ještě věci pravým jménem. Žádný cuketový quiche nebo galette s borůvkami ale smažená cuketa a borůvkový koláč. A za to vše jim dík a lásku!

KAREL NEČAS



WWW.ORTOSERVIS.CZ

**SCHODIŠŤOVÉ
SEDAČKY**

**NA PŘÍMÁ
I VÍCERAMENNÁ
SCHODIŠŤĚ**

PRAHA

Tel. 266 313 313
ortoservis@ortoservis.cz

- Schodiště zaměříme a zdarma zpracujeme cenovou nabídku.
- Ukážeme Vám vizualizaci sedačky na Vašem schodišti.
- Instalace po celé ČR
- Zpracujeme podklady pro žádost o příspěvek od Úřadu práce

PRAHA	BRNO	ČESKÉ BUDĚJOVICE	OPAVA
Tel. 266 313 652 ortoservis@ortoservis.cz	Tel. 541 240 393 brno@ortoservis.cz	Tel. 387 432 502 cb@ortoservis.cz	Tel. 553 775 226 opava@ortoservis.cz

POMŮCKA:	HYGIENICKÁ ADEN- IMIDY, NĚ, PÁRS, THĚ	POTŘEBA K ČISTĚNÍ UŠÍ	1. DÍL TAJENKY	INICIÁLY HEREČKY BALZEROVÉ	INTER- NETOVÁ DISKUSE		ORÁNÍM ODDE- LOVANÁ	JSOUCÍ VE STU RŮZNÝCH DRUHŮ	PŘÍSADA DO VÁPNA ČI CEMENTU	HARMONIE	ANGLICKÉ HRABSTVÍ	HRAJÍCÍ TAROXY (HRÁČÍ)	AUTOR: LADISLAV MARTINČA	ODTRŽENÉ PLOVOUCÍ KUSY LEDU	CITOSLOVCE BOLESTI	2. DÍL TAJENKY	TKANINA UŽÍVANÁ NA LOŽNÍ PŘADLO
	PRVÁ FÁZE DÝCHÁNÍ					UPRAVIT LŮŽKO PO SPANÍ							NA MÍSTO BLÍŽE NEURČENÉ (BÁS.)				
	VÝBĚRY VYDANÝCH HUDEBNÍCH SKLADEB					NUDNÁ PRÁ- CE (EXPR.)							STAROGERM. LITERA				
						OPONUJÍCÍ ŽENY							RODINA PA- NA KRACÍKA				
	TRAMPSKÁ OSADA (ZKR.)			ZÁPASNICE S BYKY (MN. Č.)											OTEC (KNIŽ.)		DIAKRITICKÉ ZNAMÉNKO (TVAR VLNOVKY)
	KÓD AUSTRAL- SKÉHO DOLARU				POTOMEK PERŠANŮ V INDIÍ					EVROPSKÝ SEVEŘAN				LÉČIVÝ ODVAR Z BYLIN			
					AFRIC. ŘEKA									HRANICE			
		TÝKAJÍCÍ SE HONU (ZEMĚ.)															
		POLYFONNÍ SKLADBA															
	LESNÍ PASEKA						POHLED NA OBLIČEJ ZPŘEDU (SLANG.)						VELKO- TONÁŽNÍ KRYTÉ VOZIDLO				
													HOUŽEVNA- TĚ ŽELEZO				
													POBÍZENÉ K POHYBU				
	OPLAKANÁ (ZTRÁTA NĚČEHO)								KONČETINY (ZAST.)	HVÍZDÁNÍ DŽEZOVÝ ZPŮSOB ZPĚVU							3. DÍL TAJENKY
																	TOUHY (KNIŽ.)
	MIMO- VOLNÉ NEÚČELNÉ MRKNUTÍ				SOUČÁST KONŠKÉ OHLÁVKY									AMERICAN STUDENTS UNION (ZKR.)			
					KLID ZBRANÍ									KOUŘ			
	INICIÁLY HEREČKY VAŠÁRYOVÉ STARŠÍ			TYRŠOVY INICIÁLY			ŠTĚRBINA					OBECNÍ DŮM (ZKR.)			TRINEC, ŽELE- ZÁRNÝ (ZKR.)		
				VOZKOVY CITOSLOVCE											JAPONSKÁ MÍLE		
	DOMÁCKY ANTONÍN						JEMENSKÝ PŘÍSTAV					VÝRUBANÝ PROSTOR					
	OTÍRÁNÍ (MN. Č.)						NEMAJÍCÍ HLAD (DÍTĚ)					ORGANICKÉ DUŠÍKATÉ SLOUČE- NINY					

Výherci křížovky

Tajenku s japonským příslovím posilejte do **31. 3. 2020 na info@pecujdoma.org** nebo formou SMS na číslo **774 738 090**. Tři vylosování výherci obdrží knižní cenu z nakladatelství Portál. Výherci z minulá: Martin Bystřický, Helena Jandová, Simona Peteříková.

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 (knpraha@portal.cz), Praha 8, Klapkova 2, tel. 283 028 204 (obchod@portal.cz)

PEČUJEME DOMA

Vydává Moravskoslezský kruh, z. s.
Redakce: Antonín Hošťálek,
 hostalek@pecujdoma.org
 Blanka Švabová, svabova@pecujdoma.org
Adresa vydavatele: Moravskoslezský kruh,
 Trávník 12, 613 00 Brno, tel.: 774 738 090
Grafická úprava: Jakub Kolář
Sazba: Andrea Švabová
Tisk: Arch Brno
 Registrováno u MK ČR pod č. E 23648
 Číslo 1/2020 vychází 17. února 2020
 Zdarma



Široká nabídka výrobků pro osoby trpící inkontinencí



Více informací na www.seni.cz

Zvládneme to spolu – brožura s množstvím informací, návodů a konkrétních rad potřebných při domácí péči o dlouhodobě nemocné. Máte-li zájem o tištěnou nebo elektronickou verzi brožury Zvládneme to spolu, kontaktujte nás na e-mailové adrese info@tzmo.cz.

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