



Pečujeme doma

Právníčka Radka Pešlová
vytvořila poradenský text
**Pomůžte příspěvek
na bydlení pečujícím?**
Strana 7

S psychologem o tom, jak nám koronavirus změnil život a co v těchto měsících prožíváme

Pečující jako sám voják v poli

Rozhovor

Když jsme požádali PhDr. J. Štěpaníka, publicistu a autora vynikajících rozhovorů, spisovatele, ale i psychologa, o rozhovor na téma pečující v covidové době, odvětil: „Uvidíme, jak se podaří... Bude to nová zkušenost, rozhovorů jsem připravoval moc, že by se však někdo na něco ptal mě, nepamatuji. Však pošlete otázky.“

Otázky jsme hned samozřejmě poslali a za pár dnů byl na světě rozhovor pro noviny Pečujeme doma a web Moravskoslezského kruhu... Jen dovysvětlíme, že svoji odpověď myslel tak, že se ho neptala média. Jinak je stále činný jako poradenský psycholog a na radu se ho ptá stále někdo.

ROZHOVOR
S JAROSLAVEM ŠTĚPANÍKEM
Jaroslave, poprvé tedy v nové roli a bohužel bychom si přáli jiné téma, ale to snad někdy v budoucnu. Optáme se tě hned, jak ty se v této době cítíš. Žiješ na venkově, jsi psycholog, tipnul bych si, že snášíš i tyto dny celkem dobře...
Daná omezení svazují každého. Samozřejmě v různé míře. Všichni bez rozdílu se nacházíme v dlouhodobé frustrující situaci bez znalosti, kdy skončí. To je náročnější na psychiku než jednorázový stres. Opravdu situaci snáším, alespoň dosud, dobře. K vyššímu věku patří víc klidu a trpělivosti, už proto, že není kam spěchat. Opatření, která nejsou nikomu příjemná, chápu jako zdůvodněnou nutnost. Doporučoval bych takový postoj všem. Myslím, že i ten, kdo s omezením nesouhlasí, měl by je vnímat jako vyhlášené v obecném zájmu.



jsme nyní vlastně tak trochu pacienti. A pacient znamená trpělivý...

Ano, všichni to mají těžké, ale teď si představ pečující. Zavření se svým opečovávaným leckdy v paneláku, mají strach, aby opečovávaného ani sebe nenakazili. Proto se bojí vpustit i příbuzné domů. Často nejsou v provozu sociální služby, stacionáře nebo jiná zařízení, někde místo toho chodí do domácností dobrovolníci, ale ty se také bojí vpustit. Nemohou si chodit přivydělat, chybí jim peníze...

Zdůraznil bych jen, že pečující, a většinou to jsou ženy, i za „normálních časů“ mají nesmírně náročnou práci. Vykonávají často fyzicky namáhavou činnost, poskytují službu, která klade značné psychické nároky, bývají i poradci poskytujícími praktickou psychologickou pomoc. Výčet požadavků na osobnost pečovatele by byl velmi dlouhý a nyní se požadavky ještě zvyšují. Pečující je na tom obdobně jako jiní v první linii, přitom v jisté nevýhodě. Nemá v blízkosti spolupracující kolegy, kteří si pomáhají, v případě nutnosti zastoupí. Nelehká služba probíhá jaksi ve stínu, většina o ní moc neví. Zdaleka ne každý má na to, aby ji úspěšně zvládl. Pečující se může cítit jako sám voják v poli. Náročná péče za mimořádné situace hrozí přetížením i vyhořením. Zvýšené obtíže přináší interakce s opečovávaným, často víc než jindy náladovým, přecitlivělým, labilním. Stres se přenáší a násobí i obavou z nákazy. Pečující bývá vystaven nátlaku, může se ocitnout „mezi dvěma mlýnskými kameny“. Jeho svěřence si přeje vidět rodinu, často si stýská po vnoučatech. Z druhé strany přichází tlak příbuzných. Sociální kontakt je pro duševní zdraví důležitý. Pečovatel musí však zvážit všechny okolnosti. Má odpovědnost a povinnost, z toho ovšem plyne i pravomoc. Tiha rozhodování spočívá na něm. Zde je široké pole k uplatnění praktických psychologických dovedností, zejména komunikačních. Situaci, která brání kontaktu, musí umět zdůvodnit i citlivě vyložit svému svěřenci i příbuzným. Má-li k setkání dojít, má mít přípravu i průběh plně ve vlastních rukou. Myslím, že i v malém bytě je sociální kontakt možný. Pečovatel by se však měl předem a jasně na všem s návštěvou dohodnout. Určitě není žádoucí, aby návštěvy byly časté, početné a dlouhé trvání. Setkání svádí k projevům citů, k fyzické blízkosti, k dotekům. To připustit nelze.

Pokračování na straně 8

V nouzové situaci je soudržnost společenského celku nezbytná. Venkov přináší výhodu. Izolace v malém městském bytě je citelnější. Pokročilejší věk nenutí denně dojíždět do zaměstnání. Cesty omezují na minimum, tím i užívání roušky. Značnou část mého volného času zabírala vždy činnost ve společnosti psacího stroje, pak počítače.

Omezení sociálních kontaktů těžce snášejí mladí, jak odpovídá psychologické charakteristice věkového období. Navíc vyrostli za zcela jiných podmínek než předchozí generace. Za samozřejmost považují svobodu, často ovšem chápanou jako svobodu jedince bez hranic a omezení. Tak pojímaná nutně naráží na „mantinely“, mimo jiné na svobodu jiných. V důsledcích by mohla vést ke konci demokratického státu a tím i svobody. Mladí se vlastně ponejprv setkali se stavem, kdy stát vystupuje jako autorita, vydává doporučení a nařízení, žádá dodržování. Někteří to neznají ani z rodiny a školy. Výchova od útlého věku je vesměs liberální i pedocentrická. Také role učitele a žáka se snad až příliš proměnily. Mladí muži nepoznali povinnou vojenskou službu. Návrat v rozsahu a podobě, jak probíhala, by jim sotvakdo přál. Oproti dřívějšímu přivykli lepšímu hmotným podmínkám i možnostem

daným demokracií a svobodou. Nemuseli se příliš omezovat, je to pro ně nové. Méně lze rozumět těm, jimž je ztělesněním nesvobody rouška a ostentativně ji nenosí. Zejména nejsou-li ve věku dospívání ani již mládí. Vyskytlo se dost těch disponujících mediální tváří, popularitou či uznáním ve svém oboru, kteří svými postoji a výroky mají určitý dosah. Protestem snad chtěli svůj vliv posílit, v pozadí může stát i osobnostní nezralost a narcismus těchto lidí. V době epidemie není na místě zpochybňovat opatření, která šíření nákazy prokazatelně brzdí. Jde o jednání, věrme neuvědoměle, společnosti škodlivé, asociální. Mnohokrát bylo jednoduše a prostě vysvětleno: roušku nosíme především k ochraně druhých!

Zdá se, že tě také zasahuje celková atmosféra. V čem nejvíce?

Toho, co zlobí, určitě nejen mě, je opravdu dost. Když se ohlédneme za minulým rokem, tak období, které potřebuje klid a rozvahu, bylo až příliš neklidné, plné nervozity, snad i hysterie. Zdá se mi, že skoro přestáváme vnímat, jak se ve veřejném prostoru posouvají profesní i etické normy. Říká se, že novináři jsou „hlídacím psem demokracie“. Je myslím dost látky k přemýšlení i sebezpytu, jak má takový správný pes hlídat.

V situaci sociální izolace se zejména televize stává ještě významnějším zdrojem informací i kontaktu s diváky. Pro virem nejvíce ohroženou skupinu starých a handicapovaných o to víc. K někdy až zbytečně vypjaté atmosféře stylem vedení debat přispívají či podněcují sami moderátoři. Rozhovory se blíží výslechu, kdy hlavním cílem přestává být dozvědět se, spíš tázaného šikovně přichytit a přimět k doznání. Rozšířen je útočný způsob vedení hovoru, neskrývající výsměch či jízlivost. Dle mého mínění vhodný a zasloužený spíš výjimečně. A to tam, kde dotazovaný evidentně lže, zakrývá pravdu a má „hroší kůži“. Neustrannost moderátorů jde také nejednou stranou. Divák se může též zdát, že nejznalejší a nekompetentnější v tom, nač se ptá, je tazatel. Ne, že by tomu tak občas nebylo, divák a posluchač si však dokáže vytvořit úsudek sám z toho, jak je rozhovor veden a jak dotazovaný odpovídá. Zbytečně zlobného přece jen ubývá. I tak bych těm z nejohroženější věkové skupiny doporučil zpravodajství a publicistiku sledovat v nezbytné míře. Volit raději jiné kanály a pořady, přinášející zajímavosti, zábavu, oddech, co baví, těší, uklidní, oprostí na chvíli od současných problémů. Zopakuj znovu, co žádá doba: trpělivost. Všichni

Anonce

Strana 2 Panenky spojují dětství a stáří

Pečujeme doma nahlédlo do umělecké dílničky „starých“ seniorek na Praze 1, čtete rozhovor s J. Skarlantovou.

Strana 9 Nesmysly dopadají na úrodnou půdu

Registrovali jste názory pánů doktorů Šmuclera, Hníždila, Honzáka, Pirka. Jak je to možné u tak inteligentních lidí? A proč mají tak velký úspěch? ptali jste se.

Strana 10 Pečujeme také o minulost blízkých

Nemusíme příslušet k šlechtickým rodům. Přesto můžeme i všední odkazy a paměti předků předávat svým nástupcům.

Strana 10 Z profesionála ze dne na den laikem

Profesionál v pečování všechno ví, všechno zná a se vším si poradí. Ale opravdu? Čtete výpověď naší lektorky.

Rubrika Jiřiny Šiklové

K čemu je nám dobrá krize



Všechno se nám trochu zbrzdilo, jedeme dnes pomaleji, řada našich činností odpadla, a tak máme všichni více času na povídání s těmi nejbližšími, s těmi, s kterými žijeme v rodině, ve stejném bytě či „přes chodbu“. Je to milé?

Určitě, ale trvá to už poněkud dlouho. Mnoho věcí, názorů, kritických postojů i připomínek k dennímu životu či chcete-li k dennímu provozu domácnosti, jsme si nesdělovali. Nebyl čas, nebyl důvod. Domů do rodiny každý přicházel až kvečer, společně jsme obstarali všechno nutné pro „provoz domácnosti“ i své blízké a pak jsme šli spát, abychom ráno opět ten koloběh opakovali. Soboty a neděle bývaly složitější, ale program v podobě společného odjezdu na chatu či k prarodičům byl vždy tak trochu v záloze. Občas jsme si přáli mít více času jeden na druhého, více si povídat, více být doma a spolu.

A najednou nám to bylo umožněno „zásahem z venku“. Stav jako na dovolené. Ale tuto dovolenou jsme prožívali většinou doma, ve svém bytě, nechodili jsme do práce. Jak kouzelné, když je vše zavřeno, být jen tak spolu, udělat si společně kávu, nikam nespěchat. Skvělé.

No ale... najednou jsme začali objevovat i mezery mezi námi, jakési prázdno ve sdělování, práce nebyla jen „hubováním“, ale i zdrojem sdělování toho, co prožíváme s jinými, dalšími lidmi. Byli jsme si blízko, ale někdy tak blízko, až jsme si překáželi. Na mnoha místech, u mnoha lidí, včetně našich dětí, vnuků a příbuzných došlo až k přesycení toho vztahu či naopak k reflexi prázdnoty ve sdělování. Ba ani nebylo na co „společně“ nadávat.

A závěr? Nakonec pozitivní. I krize je „dobrá“ k tomu, aby si člověk uvědomil hodnoty věcí a vztahů, na které někdy hubuje, ale které ho i obohacují.

JIŘINA ŠIKLOVÁ

Desatero na pomoc českým seniorům

Po skončení epidemie koronaviru bude nutné zajistit, aby veškeré zdravotní výkony či sociální služby, které starším lidem nemohly být během krizového období poskytovány, byly k dispozici co nejdříve. Současně je důležité, aby na seniory nerovnoměrně nedopadly negativní důsledky krize, včetně ekonomických.

Uvádí to desatero principů a doporučení pro přístup ke starším lidem, jak ho formulovala pracovní skupina Rady vlády ČR pro lidská práva. Materiál uvádí, že ani v době krize nelze starším lidem z důvodu jejich věku upřít přístup ke zdravotní péči a sociálním službám, nebo jim je poskytovat v menším rozsahu či kvalitě.

Podle doporučení, která mají platit i po odeznění krize, se starší lidé nesmějí ocitnout v dlouhodobé sociální izolaci, která by mohla ohrozit jejich fyzické či duševní zdraví. Přijímaná opatření na ně nesmějí mít nepřiměřené negativní dopady a nadměrně zasahovat do jejich životů. Do rozhodování o opatřeních by přitom měli být senioři zahrnuti, nesmějí být vnímáni a prezentováni jen jako pasivní příjemci pomoci.

„Všem seniorům, ať žijí aktivním životem nebo jsou odkázáni na pomoc druhých, náleží v naší společnosti nezastupitelné místo,“ konstatuje materiál s doplňkem, že epidemie či obdobné hrozby nedopadají pouze na seniory, ale na celou společnost.

Zdroj: Rada vlády ČR pro lidská práva

HLEDAJÍ SE DÁRCI ANTICOVIDOVÉ PLAZMY NA LÉČBU NAKAŽENÝCH PACIENTŮ

V průběhu infekce covid-19 se v těle nemocného vytvářejí specifické protilátky proti viru, který je původcem nemoci (SARS-CoV-2). Tyto protilátky v krvi vyléčené osoby přetrvávají delší dobu po uzdravení. Podání plazmy odebrané osobě, která onemocněla prodělala (tzv. rekonvalescentní plazmy), je jednou z možností, jak nemocné s infekcí covid-19 léčit. Kdo může být dárce? Osoba po prodělání onemocnění covid-19 kvůli vytvoření protilátek v její krvi. Nejlépe muž či žena, která dosud nerodila. Plazmu či krev je možné darovat nejdříve za 14 dní po uzdravení. Odběry rekonvalescentní plazmy provádějí zařízení transfúzní služby. Ministerstvo zdravotnictví děkuje všem, kteří se rozhodnou pomoci dalším pacientům.

Pečujeme doma nahlédlo do umělecké dílničky „starých“ seniorek na Praze 1

Panenko spojí dětství i stáří



Vysokoškolská pedagožka Jana Skarlantová je autorkou řady odborných publikací i několika knih o módě. Kromě své pedagogické a literární činnosti se věnuje seniorkám, které si obohacují život o jednu společnou radost: vytvářejí krásné hadrové panenky...



Paní Jano, jak vznikla vaše umělecká dílnička?

Klub seniorů patří pod Středisko sociálních služeb Prahy 1. Ředitelka této instituce Mgr. Helena Čelišová mne ještě jako moje studentka na vysoké škole poprosila, zda bych se neujala skupinky seniorek. Souhlasila jsem a ráda. Celý svůj profesní život jsem pracovala s různými skupinami: od malých dětí až po vysokoškolské studenty, mezi které patří i dospělí. Pravda, senioři mně do této „mozaiky“ zatím chyběli.

Je výtvarná práce se seniory v něčem odlišná? Předpokládám, že při vašich zkušenostech to pro vás nebylo nic těžkého.

To jsem také naivně předpokládala. Ale tak jednoduché to nebylo. Když na to dnes vzpomínám, naše společná práce měla několik fází.

Říkala jste, že jste se na výtvarnou práci se seniorkami těšila...

To ano. Těšila jsem se, co všechno je z té bohaté nabídky, kterou poskytuje výtvarná činnost, naučím, jaké nové techniky jim ukážu... Pro naše seskupení jsem vymyslela dokonce název: *Seniorský umělecký klub* – zkráceně *SUK*. Tato zkratka, která se dobře pamatuje i skloňuje, je podpořena i symbolikou. Slovníkový význam pojmu *SUK* je dvojitý: suk vznikající zarůstáním větví do kmene

stromu. Suk je ale i název pro ozdobný uzel vázaný z více pramenů zabraňující jejich rozplétání. Oba významy symbolizují jednotu a pevnost složenou z jednotlivosti i postupné narůstání významu a síly tohoto uskupení. To jsem si přála i pro náš *Seniorský umělecký klub*.

A to se vám také splnilo, i když se tak nejmenujete.

Můj plán výtvarných činností, který jsem ředitelství Střediska sociálních služeb předložila, byl schválen, název *Seniorského uměleckého klubu* nikoliv. Prý jsou zavedené kroužky, budeme tedy jedním z nich. I když označení „kroužky“ ráda nemám pro jejich často pochybnou úroveň všech možných aktivit na různých institucích, říkala jsem si se Shakespearem: *Co sejde na jméno. Což říže jinak zvána, voněla by jinak?*

Hlavně že vás nadšení neopustilo. Ale jaké bylo přivítání?

Jak byly seniorky připravené na naše první výtvarné setkání, nevím. Já jsem se připravila pečlivě: zvolila jsem výtvarně nenáročnou a efektivní techniku mozaiky z barevného listí. Naše první lekce se konala totiž právě na začátku listopadu. Procházku s vnoučkem jsem tedy využila k tomu, že jsme nasbírali množství listů různých tvarů a těšili se z jejich nádherných barevných odstínů. Stačilo

jen listy nastříhat na malé kousky a podle vlastní fantazie z nich sestavit mozaiku.

Taková práce vonící přírodou se asi líbila.

Čekala jsem přirozený osten a rozpaky. Ty většinou provázejí dospělé, mají-li pracovat způsobem, na který nejsou zvyklí. Nečekala jsem však odpor! Seniorky předem odmítaly zkusit to, do čeho se děti i studenti pouštějí s radostí. Jejich argumenty, že to nesvedou, že nejsou ve škole, aby dělaly takové věci, že nemají talent a tak dále, byly samozřejmě nesmyslné, ale urputné. Tady selhala motivace i cíl. Selhala jsem i já? Proč sem tyto ženy přišly? Co od výtvarného kroužku očekávaly? Takové otázky se mně honily hlavou, zatímco některé nejzarytější odpůrkyně se dožadovaly pracovat opět na panenkách, což většina z nich dělala v předcházejícím období.

To nebylo nejpříjemnější přivítání!

Však se mně také mnohem později omluvily. Zjistila jsem, že jejich nelibost neopravenila z toho, co dělat měly, ale z toho, co dělat nemohly. A to byly právě panenky. Ze skříní vytáhly rozdělané panenky šité podle jednotného stříhu UNICEF. Postupně mě zasvětily do celého projektu tvorby panenek pro tuto mezinárodní organizaci i do podmínek, které je třeba dodržet, aby byla panenka

Pokračování na straně 3

Dokončení ze strany 2

přijata UNICEF k prodeji. Pochopila jsem, že tato výtvarná činnost má pro ně zásadní význam: prodejem jedné takové panenky získá UNICEF finance pro nákup očkovacích látek pro jedno dítě v rozvojové zemi. Jedna panenka tak pomůže zachránit život jednomu dítěti. To je fakt, před kterým všechny jiné cíle – i ty metodické – blednou. Nadšení žen pro dobrou věc i očekávání mé pomoci při tvorbě panenek mne přinutilo zůstat...

A nastalo zřejmě vzájemné poznávání...

Ano a probíhalo postupně a utužovalo se společnou prací. Během dalších setkání jsem pracovala s ostatními na panenkách – a poslouchala. Šití má jednu ohromnou vlastnost: dovoluje vzájemnou komunikaci. A tak jsem z povídání nad panenkami postupně nahlédla do jednotlivých osudů senierek, jejich osobních i zdravotních problémů i jejich drobných radostí. Poznala jsem, že mne začínají respektovat. Nejen proto, že jsem přistoupila na „jejich panenky“, ale protože jsem je výtvarně posunula dále, tedy ty panenky. A možná i ty ženy. Realizovala jsem jejich představy, na které nebyly dostatečně výtvarně vybavené nebo si na ně samy netroufaly, například vtisknout určitý výraz obličeji panenky.

Jak taková panenka vzniká? Každá je úplně jiná. Nejen v oblečení, ale i ve výrazu, účesu, vidím panenku s dlouhými copy, nakrátko ostříhanou, velice chic... Předpokládám, že se musí nejprve vyrobit návrh, nastříhnout látku, zvolit barvy, materiál... To vše není zdaleka jednoduché. Stříh panenky je daný. Záleží na dobrém vycpání, tedy vytvarování panenky. Musí být dostatečně pevná, aniž by ztratila příjemnou měkkost. Musím zdůraznit, že ani jedna z nás není profesionální švadlena. Každá je šikovná na něco jiného. Zavedla jsem proto týmovou práci, takže „paní Dior“ ovládla šicí stroj, „paní kadeřnice“ se specializuje na tvorbu účesů, „paní Baťa“ vymýšlí vhodné obutí atd. Tvorba panenek se tím velmi zrychlila a co je nejdůležitější: všechny panenky se staly dílem všech. Skončila rivalita, či panenka je hezčí.

Kde berete materiál na všechny ty modely? Vždyť některé krajky nebo knoflíky nenajdeme v žádném obchodě...

O materiál nemáme nouzi. Zásobují nás totiž další seniorky z Prahy 1, když se například

stěhují nebo se potřebují zbavit nějakých věcí, ale nechťejí je přímo hodit do kontejneru. Každý kus oděvu, který si schovávaly, přece představuje kus jejich života, zdroj vzpomínek...

... A ty znovu „oživíš“ na vašich panenkách. Tak to ostatně také bylo v době, kdy si ještě děvčátka šila na panenky.

Tu dobu si všechny pamatujeme. Nezapomeňte, že jsme skupina „starých“ senierek. To je oficiální označení Světové zdravotnické organizace pro věkovou kategorii 75+. My jsme ještě neznaly panenku Barbie s její bohatou garderobou! My jsme si na své panenky šily. A vlastně šijeme dodnes.

Lze tedy říci, že panenky spojuje dětství i stáří. A v tomto případě, jakoby panenky v sobě nesly i něco z dětství každé autorky. Je to vlastně jisté poselství...

Panenky jsou tak trochu jako naše děti. Nejen proto, že se na jejich vzniku podílíme od začátku do konce, ale vybíráme pro ně i vhodné



Jana Skarlantová

jméno do jejich „rodného listu“ – to je totiž certifikát originální ruční práce, který s panenkou putuje do světa.

Není vám to líto, když se s nimi loučíte?

Je. Také proto jsme se v posledních letech zaměřily na charitativní akce doma, kde jsou naše panenky vydražovány. Například na předvánočním koncertu, jehož výtězek jde na konto dětské urologické kliniky v Praze.

Mít něco, co nás baví, a okolí, které s námi naše zájmy sdílí, je nenahraditelná

od varování EU ministerstvo uzavřelo spolupráci s firmou Semantic Visions. Ale ta říká, že umí sice připravit, získat a analyzovat informace, ale bojovat s nimi, píše se na tom webu, to už není jejím úkolem, to je úkolem ministerstva... A co my novinářky?

No, co my... My jsme přece hlídaci psi demokracie... Přitom je zajímavé sledovat, jak se okamžitě ozvou moderátoři a spítkři, když si náhodou dovolí některý ze zpovídaných být jen naznačit, že novinář něco zkreslil – nebo není v obraze nebo dokonce, že nemá pravdu nebo, což je ještě horší, že se i novináři podílejí na tom, že někteří nevěří nebo dokonce bojkotují nařízení vlády – okamžitě vyskočí jako natahovací panáčky, ať veřejnoprávní redaktorky nebo sám jejich velký guru Václav Moravec. Jejich ješitnost prýští z každého slova...

Jako by úkolem novin bylo nejen solidně informovat, ale také šířit znalosti, vychovávat, a kdybych byl staromilec, tak šířit znalosti o světě.

Tedy osvěta... Ale my nic, my muzikanti. Hrajeme tu starou písničku: za všechno může někdo jiný.

LADISLAV VENCÁLEK

A za všechno můžou roušky!

Jdu dlouhou ulicí, celkem nikde nikdo, tak si posunu bílý respirátor pod nos, tu v dáli

hodnota. Váš klub je v tomto nezastupitelný.

To máte pravdu. Nejde jen o panenky. Je to především o možnosti setkávání a sdělování. Při šití se proberou novinky ze společnosti i z televizních seriálů, vymění se dobré rady na zdravotní problémy (jen v našem kroužku je několik bývalých zdravotních sester), získají se recepty na to, co právě která upekla a přinesla všem k ochutnání... Právě tento neformální kontakt s ostatními přibližně stejně starými ženami je zvláště důležitý. Většina z nich žije už sama, ubývají spolužáci, přátelé, sousedé... Mnoho jejich přítelkyň se z drahých bytů v centru Prahy muselo vystěhovat. Pro tu pohodu, která tady vládne, dojíždějí některé členky našeho kroužku i z jiných částí Prahy.

Ta pohoda je z panenek cítit. Na závěr bych se vás zeptala trochu osobně – jak vás tato činnost obohacuje?

Na vysoké škole připravuji studenty pro výtvarné činnosti naplňující volný čas různých věkových skupin. Nejsou to tedy jen děti a mládež jako kdysi. Dnes se stále více rozrůstá věková kategorie seniorů. A to i těch nejstarších, jak je vidět na našem kroužku. Jsou to hotové osobnosti. Každá z nich má jiný kus života za sebou: jinou profesi, zájmy, jiné osobní zkušenosti, jiná zdravotní omezení... Vést tak různorodou skupinu je mnohem těžší než vést děti. Ty mají přibližně stejnou „startovací čáru“ a jsou přirozeně zvědavé na něco nového. Chci své studenty připravit i na případné obtíže, které je při práci se seniory čekají. Ale také na radost, kterou přináší.

Profesní stránka je jen polovina toho, na co jsem se ptala...

V době, kdy byl můj manžel těžce nemocný a téměř každý den jsem za ním jezdila do nemocnice, věděla jsem z vyprávění žen, co si v podobné situaci prožily ony, i to, co mne čeká po jeho návratu do domácí péče. Jejich účast byla opravdu upřímná a posilovala mne. I teď, když mne přepadne smutek, si připomínám jejich statečnost. Vždyť téměř všechny se musely rozloučit s tím, s kým prožily nejdelší část života. A řeknu si: To dám!

Významný francouzský spisovatel Marcel Jouhandeau rád říkával, že je velký omyl domnívat se, že stáří znamená úbytek síl, právě naopak – stáří znamená růst.

„Moje“ seniorky říkají: *Stáří není pro sraby!* LADISLAVA CHATEAU

uvidím dva příslušníky městské policie. Zvolna kráčí proti mně, no jsou to oni, už z dálky září žluté pruhy na služebních bundách, aha, povídám si, jdou kontrolovat roušky, a tak si přetahuju respirátor přes nos.

A jak se setkáváme, tak významně povídám: Roušku...! To jste hodný, povídá ona, ale víte, že roušku musíte mít jen na zastávce a v tramvaji a ve vnitřních prostorách, ale když jste v přírodě nebo dva metry od sebe, což jsme, nebo když jste mezi rodinnými příslušníky, tak ne? Aha, říkám, tak dík, však jsme taky jedna rodina, povídám už s rouškou pod nosem, a všichni jsme se zasmáli, a ona měla opravdu krásný úsměv... A mně bylo tak nějak svátečně... Hned jsem si říkal, jaké by to bylo, kdyby to tak bylo nejen v naší ulici, ale na celém světě...

Pak jsem přišel domů a otevřel veřejnoprávní televizi. Debatuji tam. Jedni i druzí. Dozvídám se, že restrikce, omezování nočního vycházení a uzavírání hospod a barů je útokem na naši svobodu, ničí restaurátory, bary, ekonomiku dnešní i příští, a že už se dávno mělo rozvolnit a že za všechno může vláda, která dělá úplně všechno špatně. A hned nato slyším, že situace se zhoršuje, že rostou počty nakažených i zemřelých, za což může vláda, která měla už dávno přitvrdit. A že dělá úplně všechno špatně.

Dumám, kde je chyba. Vidím – všichni řečníci mají roušky. To bude tím. Nevídi si do huby.

(lav)

Stalo se / Chystá se

Covid-19 ve vašem zařízení a co máte dělat?

Online konzultace pro zaměstnance sociálních služeb provozuje MPSV. Ve spolupráci s Centrem biologické ochrany Těchonín Armády České republiky realizuje aktivity zaměřené na prevenci a kontrolu šíření infekce onemocnění covid-19 v sociálních službách. Po spuštění prezentace s praktickými ukázkami oblékání a svlékání ochranných pomůcek, upozornění na nejčastější chyby a doporučení jak jim předcházet, následuje stěžejní část online konzultace, kterou je prostor pro dotazy. Pomůcka je pro vás dostupná na webových stránkách MPSV.

Obráťte se v každé nemocnici na místního kaplana

V jakých situacích je možno se obrátit na nemocničního kaplana? Nemůžete za vašimi blízkými do nemocnice nebo k poskytovateli sociálních služeb, potřebujete třeba sami v této situaci podporu a útěchu? Hospitalizace v nemocnici nebo pobyt v zařízeních sociální péče zásadním způsobem mění životy našich blízkých, ocitají se mimo své domácí prostředí, mají obavy o své zdraví, nemohou vykonávat činnosti, na které byli zvyklí, a my nemůžeme být s nimi. Zvláště nyní můžete kaplany požádat o návštěvu nemocného. Najděte si v každé nemocnici v kontaktech kaplana a obraťte se s důvěrou na něho. Pomůže vám v řadě věcí, i ve vašich osobních problémech.

V nouzovém stavu je možné vyzvedávat důchod s plnou mocí

Česká správa sociálního zabezpečení po dohodě s Českou poštou vždy umožňuje po dobu trvání nouzového stavu výplatu důchodů za využití plné moci jako opatření proti šíření koronaviru. Zmocnit k převzetí výplaty důchodu zmocněnce prostřednictvím této plné moci bude vždy oprávněn jen poživatel důchodu, který nemá jiného příjemce. Česká pošta při předložení plné moci ověří podle občanského průkazu totožnost zmocněnce a důchod mu vydá.

Telefonní linky s přepisem řeči operátorů na jednom místě

Ministerstvo zdravotnictví provozuje portál, obsahující aktuální informace k problematice koronaviru a onemocnění covid-19. V sekci Pro osoby se zdravotním postižením uvádí na svých stránkách mimo jiné seznam informačních telefonních linek, které mohou osoby se sluchovým postižením kontaktovat s využitím doslovného přepisu řeči operátorů v reálném čase. Zde najde uživatel webu telefonní kontakty krajských hygienických stanic a linek pomoci zřizovaných krajskými úřady. Z portálu je možná služba hovoru s přepisem řeči na vybrané lince přímo vyvolat.

Nezapomeňte, centrální linka ke koronaviru má číslo 1221

Linka 1221 Ministerstva zdravotnictví slouží pro dotazy veřejnosti související s pandemií onemocnění covid-19. V provozu je každý všední den od 8 do 19 hodin, o víkendech pak od 9 do 16.30 hodin. Dotazy veřejnosti zodpoví proškolení medicí a medičky. V pravidelných směnách se jich na lince střídá téměř stovka. Pokud se občan na linku obrátí mimo pracovní dobu, operátoři mu zavolají zpět. Linka zodpovídá i dotazy spojené s aktuálně platnými opatřeními a další obecné otázky ohledně koronaviru. Operátoři veřejnosti pomohou také najít nejbližší odběrové místo s volnou kapacitou.

Poradenská linka pro poskytovatele sociálních služeb

Ministerstvo práce a sociálních věcí zajišťuje provoz linky v pracovní dny v době od 10 do 15 hodin. Linka je určena pro poskytovatele sociálních služeb. Jejím cílem je podat informace o postupech sociálních služeb v době epidemie covid-19, o doporučeních MPSV, o SEMAFORU a dalších aktivitách MPSV. Poskytuje i základní kontakty, na koho se obrátit s dalšími dotazy mimo resort MPSV, neposkytuje zdravotnické informace. Poradenská linka má čísla 771 139 342 nebo 771 139 343.

Kampaň v Holandsku, zaměřená na starší a unavené životem

D66, nizozemská liberální vládní strana, připravila legislativní návrh, představující další ulehčení eutanazie. Zákon má starším lidem „unaveným životem“ umožnit, aby se mohli dobrovolně rozhodnout pro datum své smrti, napsal web DutchNews.nl. „Předložím nový návrh zákona o asistované sebevraždě, který by vyšel vstříc starším lidem, kteří si přejí odchod ze života,“ řekla Pia Dijkstrová, poslankyně D66 a šéfka zahraničního výboru parlamentu v Haagu. V Holandsku vláda spustila velkou kampaň, jejímž cílem bylo povzbudit starší lidi, aby více přemýšleli o sklonku svého života.

Eutanazie dobývá už i katolické Portugalsko

Parlament katolického Portugalska schválil zákony legalizující eutanazii a asistovanou sebevraždu u smrtelně nemocných pacientů. Informovala o tom agentura AFP. Předložené normy počítají s tím, že žádost pacienta o ukončení života budou muset podepsat dva lékaři. Jeden z nich bude muset být odborníkem na danou nemoc, druhý psychiatrem. Žádost bude muset následně schválit odborná komise. Aby Portugalsko zabránilo „turistice za smrtí“, požadují schválené normy, aby žadatel měl portugalské občanství nebo trvalý pobyt v zemi.

Zdroj: ČSSZ, MZČR, MPSV, iDNES, Helpnet, DPA

Můj dědeček třešňový strom



Lucie Přádová je sociální pracovnice v poradně Cesty domů. Zároveň je podepsána pod překladem publikace nakladatelství Cesta domů, kterou je knížka pro děti Můj dědeček třešňový strom.

Přečetli jsme

Působíte jako sociální pracovnice v poradně Cesta domů, jaký máte vztah k italštině?

Hned po gymnáziu jsem vystudovala italský jazyk a románskou filologii, působila jsem pak jako lektorka italštiny a osm let jsem pracovala jako překladatelka a tlumočnice v italském projektovém studiu. A pak jsem potkala Cestu domů a moje životní dráha nabrala úplně jiný směr. Věděla jsem, že s italštinou tak ztrácím kontakt, a bylo mi to líto, protože Itálie je země mého srdce. Ale nové volání bylo silnější a stálo mi za to. O to větší mám radost, že se v Třešňovém dědečkovi obojí prolno a dokonce jsem tady zúročila i své rodičovské zkušenosti.

Jak na vás pak knížka zapůsobila, když se vám dostala do ruky?

Hned po několika prvních stránkách jsem věděla, že není o čem přemýšlet. Do příběhu jsem se zamilovala. Když jsem do nakladatelství odesílala přeložené pasáže k posouzení, věděla jsem, že to obrečím, když to nevyjde. Ale vyšlo a já jsem moc vděčná, že jsem dostala tuhle práci takzvaně „bez překladatelské minulosti“.

Jak se vám na překladu pracovalo? Vytvořila jste si k postavám nějaký vztah?

Měla jsem štěstí, že na překlad bylo poměrně hodně času. Překládala jsem během letních prázdnin, nebyla jsem v časovém presu. Práce mě moc bavila a příběh Tonika a jeho venkovských prarodičů mě vracel do dětství, k mé babičce a dědovi, kteří sice nebydleli na vesnici, ale trávili jsme u nich s bráchou a bratranci pravidelně víkendy i prázdniny. Chodili jsme k nim takzvaně „na službu“, skoro všechno jsme u nich měli dovoleno, podnikali jsme spoustu dobrodružných výletů. Děda nás vozil ve starém emběčku a tvrdil o něm, že má v bočních dvířkách schovaná rozkládací křídla. Při jízdě z kopce bylo ale potřeba vyvinout dostatečnou rychlost, abychom vzlétli. To jsme samozřejmě zkoušeli při každé možné příležitosti. Nikdy ta rychlost ale nebyla dostatečná, takže nám tajemství křídel zůstalo navždy skryté. Babička nám zase pokaždé v neděli nosila snídaní do postele a každý jsme dostali po krajici bílého chleba s plátkem šunky. Šunka byla za mého dětství docela luxusní zboží. A takhle dobrou už dneska nikde nekoupíte. Babička s dědou měli zahradu za městem, kde samozřejmě nechyběla třešeň, na kterou se dobře šplhalo. Každoročně tu pěstovali lány jahod, protože prarodiče

chtěli dělat čest svému příjmení – Jahodovi. Babička nám z nich připravovala oblíbené pochoutky a dokonce i dnes ji moje děti nenazvou jinak než „babi Jahůdka“. Dědeček už před časem „odešel do nebe“, ale krásné vzpomínky na společné zážitky navždy zůstanou. Skrze ně jsem si zamilovala i Tonikova dědečka Otu a babičku Lindu s jejich zahradou a se vši neobyčejnou drůbeží.

Knížka je psaná pohledem chlapce Tonika. Jaký podle vás je?

Tonik je bystrý a citlivý kluk, který má rád dobrodružství a na svět kolem sebe se dívá zvědavýma očima. Svým prostým, neotřelým pohledem na lidi a události každodenního života vás leckdy odzbrojí a pobaví. Umí rodiče pěkně pozlobit, ale srdce má na pravém místě a dokáže statečně bojovat za věci, které mu dávají smysl.

Komu je knížka určená? V anotaci se uvádí pro děti od 10 let...

Myslím, že knížka může zaujmout i menší děti školního věku a zároveň je to příběh, který potěší i dojme leckterého dospělého. Mělo ji v ruce už několik mých přátel a téměř všichni ji přečetli jedním dechem a nemohli se od ní odtrhnout.

Je v knížce něco, s čím se setkáváte při své práci v poradně?

V příběhu se setkáváme nejdříve se smrtí Tonikovy babičky a nedlouho poté onemocní i dědeček Oto, který nakonec umírá v psychiatrické léčebně. Vnoucek Tonik tak na vlastní kůži poznává, že smrt k životu neoddělitelně patří a že je moc smutné muset se navždycky rozloučit. Zároveň je ale od dědečka vybaven naději, že člověk úplně nezemře, dokud ho má někdo rád, a taky že nezmizí, ale jenom se promění. Smrt už v očích Tonika není tak děsivá a definitivní a v příběhu je moc pěkně popsáno, jak si dětská fantazie umí s tímhle velkým a neuchopitelným mystériem krásně a kreativně poradit. A kdybych si měla vzít nějaké konkrétní ponaučení pro svoji poradenskou práci, tak je to určitě další ujištění, že je dobré s dětmi mluvit otevřeně a upřímně, nelhat jim a nazývat věci pravými jmény, byť se jedná o tak křehkou skutečnost, jako je umírání. V prostředí venkova, kde jsou lidé s přírodními cykly víc propojení a setkávají se například se smrtí zvířat mnohem bezprostředněji, jako by pro ně byla tahle schopnost přirozenější a samozřejmější.

ptala se: Linda Tichotová Fryčová, kráceno
Zdroj: Cesta domů

Knížní hlídka

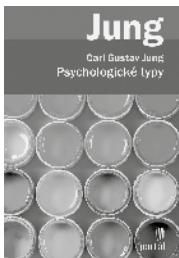


Brown, Nina W. Když narcisté zestárnou

Překlad: Šavlíková, Lucie

Vaše vztahy s některým z rodičů nebyly nikdy nejvřelejší, stýkali jste se spíše jen ze zdvořilosti, ale nyní otec či matka zestárli a potřebují pravidelnou pomoc? A vy stojíte před problémem, jak láskyplně podporovat nesmírně obtížného, do sebe zahleděného člověka? Děláte první poslední, ale pořád to nestačí?

Nina W. Brown je vysokoškolská profesorka a terapeutka, členka Americké psychologické společnosti a autorka několika bestsellerových titulů o narcismu. brož., 232 str., 349 Kč, vydal Portál 2020



Jung, Carl Gustav Psychologické typy

Překlad: Plocek, Karel; Babka, Petr

Nejobecněji přijímaným Jungovým objevem vůbec se stal jeho popis introvertního a extrovertního zaměření. V této knize najdete, jak jej vystihuje i z historického pohledu (s introverzí spojuje např. osobnost Alfréda Adlera, s extroverzí zase Sigmunda Freuda). Vedle toho popisuje čtyři možné funkce vědomí – myšlení jako opak citění a smyslové vnímání, jehož opakem je intuice.

Carl Gustav Jung (1875–1961) byl švýcarský psychiatr, psychoterapeut, všestranný originální myslitel a zakladatel analytické psychologie. Zabýval se lidskou psychikou v širokých souvislostech mytologie, filozofie, religionistiky a umění. V Portále vyšla jeho Červená kniha (2010, čtenářská edice 2013), Vybrané spisy C. G. Junga (2014), Vzpomínky, sny, myšlenky C. G. Junga (2015), Rozhovory s C. G. Jungem (2015), Člověk a jeho symboly (2017) a Aspekty mužství (2017).

brož., 680 str., 799 Kč, vydal Portál 2020



Samson, Alain Život je příliš krátký na to, aby...

Překlad: Bodnárová, Kateřina

Život je příliš krátký na to, abychom se hodnotili negativně, abychom následovali davy, abychom jím šli sami... Každý v sobě vedeme dialogy s vnitřními postavami, které nám buď brání naplňovat naše sny, nebo nás podporují a pomáhají nám. Kniha poskytne příklady ze života, cvičení a užitečné rady pomáhají, abychom se tyto vnitřní dialogy naučili vést.

Alain Samson absolvoval Authentic Happiness Coaching Program, víc než 20 let se věnuje popularizaci témat, která pomáhají zlepšovat lidem jejich život. brož., 144 str., 249 Kč, vydal Portál 2020



Škaloudová, Renata a kol. Pondělí či pátek, vždy má někdo svátek

Ilustrace: Koutský, Pavel

Pracovní listy obsahují ucelený záběr aktivizace osob nad 65 let – rébusy, procvičování smyslových vjemů, komunikace a paměti a cvičení. Sjednocujícím prvkem pracovních listů jsou rébusy – doplňování jména do krátkého veršíku s možností ověření v kalendáři.

PhDr. Renata Škaloudová je logopedka, v Portálu vydala knihy Rohlík, auto, dům a Rozumí koza petrželi (a v jiných nakladatelstvích řadu dalších publikací). Působí jako řečová terapeutka v domově pro seniory.

Ing. Bc. Jaroslava Slivoňová působí jako vedoucí aktivizačního úseku domova pro seniory a trenérka paměti II. třídy.

Jana Heřmanová je výtvarnice v oblasti malby, keramiky a skleněných vitráží, působí jako arteterapeutka v domovech pro seniory. brož., 64 str., 185 Kč, vydal Portál 2020

Ukázka z knihy Co nás nezabije Stephena Josepha o traumatu

Nejlepší věci jsou zadarmo

U mnohých z těch, kdo přežili trauma, dochází také ke *změně životní filozofie*. Příklad uvádí Kevin, který nedávno prodělal srdeční infarkt. Lékaři mu říkají, že prognóza je dobrá. Stále se však bojí, že přijde další záchvat. V myšlenkách se pořád vrací k původní události: Téměř jako by cítil dýchavičnost a napětí na hrudi a téměř vidí vyděšený výraz na tváři své ženy. Pokaždé, když ho tyto myšlenky napadnou, má pocit, jak v něm roste panika a znovu se začne bát.

Přesto mají tyto vracející se myšlenky pozitivní stránku. Pomohly mu uvědomit si, jak moc si cení života. Snaží se naplno si užít každý den. Kevin byl například vždy nadšený čtenář historických knih, ale teď je jím ještě víc. Historie mu pomáhá přemýšlet, říká, a vidět věci s nadhledem. Chápe, že každý z nás je pouhá tečka na čáře

historie. Jak říká: „Dnes jsme tu, zítra pryč. Nikdy nevíte, co každý den přinese. Neztrácím čas starostmi o prkotiny. Ukáže se vám nová perspektiva. Nemusíte mít spoustu věcí, které jste dřív považoval za potřebné.“ Kevin říká, že tohle teoreticky věděl vždycky, ale až díky infarktu tuto pravdu skutečně přijal za svou. Předtím věděl, že „něco je správně hlavou, ale neprožíval jsem to srdcem“. Směje se a vypráví, jak si uvědomil, že infarkt byl spouštěčem srdečnější prožívaného života. Kevinův příběh ilustruje změnu v životní filozofii, v hodnotách, k níž může někdy po traumatu dojít. Je to oštepaná pravda, že nejlepší věci v životě jsou zadarmo. A přesto, jakkoli to může znít ořehe, tento pocit vyjadřuje něco velmi skutečného v životě mnoha lidí, kteří prožívají posttraumatický růst. Pro ně jsou každodenní

maličkosti skutečně důležitější než drahý majetek a světový úspěch. Ilustruje to jeden buddhistický příběh.

Rybář odpočívá na krásné pláži. Prut má nahozený, vlasec se napíná v třpytivém oceánu. Jak si užívá den, jde kolem obchodník. „Proč nepracuješ, místo abys ležel na pláži?“ ptá se. „Proč bych měl chtít pracovat?“ ptá se rybář. „Abys mohl mít lepší vybavení a síť a chytil více ryb.“ odpoví obchodník. „Ale proč bych měl chtít chytit více ryb?“ ptá se rybář. Obchodník je podrážděný a odpoví: „Vydělal si peníze, aby sis mohl koupit loď.“ „Proč bych chtěl kupovat loď?“ ptá se rybář. Obchodník popuzeně odpoví: „Pak můžeš zaměstnat lidi, aby pro tebe pracovali.“ „Proč bych chtěl dělat něco takového?“ ptá se rybář. „Abys mohl koupit více lodí“

a zaměstnat ještě více lidí a chytil ještě více ryb a vydělal spoustu peněz.“ „Ale proč bych to měl chtít?“ Obchodník je nyní vzteky bez sebe. „To je jasné. Byl bys bohatý a nikdy už nemusel pracovat. Mohl bys trávit své dny ležením na pláži, užívat si slunce a pohodu bez starostí.“ Rybář se podívá na obchodníka, usměje se a zeptá se: „A co si myslíš, že právě teď dělám?“

Změny ve vztazích také charakterizují Kevinovu nově nalezenou radost ze života. Oceňuje, jak láskyplná je vůči němu jeho žena, a uvědomil si, že v minulosti začal brát své manželství jako samozřejmost. Nyní cítí, že si je svého vztahu vědom, a tráví se svou ženou více času. Nedávno zarezeroval dovolenou v Benátkách, městě, do kterého se vždy chtěli podívat...

Škola pečování

V příloze najdete mimo jiné rady pro opatrovníky a také text o komunikaci v rodině, která se vyrovnává s těžkým onemocněním

Tři základní pravidla: změna stravy, pohyb, psychické vyladění

Co je zdravé, není dobré?



Je předjaří, po svátcích počet článků o hubnutí je až závratný. Já bych ale chtěla nastínit pravidla, jak se chovat, když dostanete zprávu o nějaké dosud netušené nemoci. Jsem ve věku, kdy mně moji známí a přátelé každou chvíli sdělí, že jim našli zvýšený cholesterol, vysoký tlak, cukrovku, žaludeční vředy nebo ještě něco horšího.

Zdravý život



Dcera, která studuje čínskou medicínu, se hned ptá: „Mami, změnili životsprávu, co jí, co dělají, jak se chovají?“ Já většinou smílivě odpovídám: „To neřeš, jsou v péči svého lékaře.“ Avšak vám, kteří se můžete preventivně roz-

hodnout, co dělat, bych dala pár rad.

Jsou tři základní pravidla, která podmiňují zlepšení zdravotního stavu chronicky nemocných:

1. Změna stravovacích pravidel
2. Pohyb
3. Psychické vyladění

Pak teprve jako další bod by měla přijít léčba – ať už klasická, nebo alternativní.

Abychom se začali uzdravovat, musíme pečovat především o svůj žaludek. Staré lidové pravidlo říká, že u těžkých chronických stavů je výborné začít den šťávou ze tří nstrouhaných syrových brambor, kterou přecedíme přes plátýnko. Šťáva by měla být pokojové teploty. Pak si můžeme zacvičit. Jak už jsme říkali v minulých článcích, i těžcí ležáci by měli cvičit. Je to nejlepší prevence proleženin, zánětů žil, embolií a podobných komplikací. Takže opakujeme: protáhneme ruce a nohy co nejdále od středu nahoru

a dolů. Vedeme ruce kolmo k tělu, vytřepeme, protáhneme od drobných kloubů prstů až po ramena. Zvedneme nohy kolmo k podložce, protřepeme do stran a protáhneme. Pak se můžeme převalit z boku na bok. Dnes je na internetu spousta cvičení pro různá postižení. Pro mobilní pacienty stačí během dne procházka nebo lehký běh. Ale věřte mi, bez pohybu to nejde.

A teď pár slov o stravování. Výborná snídaně je uvařená rýže, jáhly, kroupy či jiné obiloviny. Mají tu výhodu, že se pomalu rozkládají, a tak nás zasytí na celé dopoledne. Navíc u pacientů s těžkým chronickým zánětem žaludku potlačují zánět. Jak to poznáte? No, přestane vás ten žaludek bolet, nemáte říhání, zkrátka dyspepsie. A žaludek začne opět plnit svou funkci, začne dobře vstřebávat živiny. Protože špatná funkce žaludku je příčinou téměř všech výše uvedených chronických nemocí. Když už vám bude líp, můžete k rýži přidat rozvařené jablko, rozinky a jiné sušené plody. Nikdy nezapomeňte, že žaludek nesnáší ledové, studené ani vřelé pokrmy a nápoje. Také je na začátku potřeba vynechat čerstvé ovoce a zeleninu a jíst jen potraviny vařené či dušené. Já vím, že se opakují, ale opakování je matka moudrosti. Tak praví klasici.

Oběd je hlavní jídlo dne, ale ani tady není potřeba nic přehánět. Maso vařené nebo dušené, nejlépe kuřecí, krůtí, jehněčí nebo rybi. No, a abych nezapomněla. Základem oběda je vždy VÝVAR. Dlouze vařený vý-

var ze slepice, kuřete, hovězí ohánky nebo ryby vám dodá nejen spousty živin, ale též vás nejlépe zavodní. Žaludek totiž neumí zavodnit organismus jen z vody. My mu musíme pomoci tím, že ve vývaru máme kořenovou zeleninu, cibuli a česnek, a tak mu ulehčíme vstřebávání. Že je nutno vzdát se uzenin, smaženého a grilovaného jídla, nemusím už zdůrazňovat, to už všichni víte z mých minulých článků.

Zajímavé je, že především lidé s těžkým chronickým postižením žaludku milují ledové nápoje a chladná jídla. Tyto „lahůdky“ totiž v první fázi utiší bolest žaludku, avšak v další fázi se tím zánět zhorší, oni své potíže dále udržují a nedají organismu možnost, aby se začal léčit.

Je předjaří a my bychom měli začít klíčit. Naklíčené obiloviny, luštěniny, bobule, semena, ale třeba i česnek a cibule mají obrovské množství vitamínů, minerálů, antioxidantů a dalších cenných látek. Vždyť z klíčku vyroste jednou celá velká rostlina, vše je v něm připraveno na její život. Naklíčená zrna přidávejte do polévek, k masu, do zeleniny. Je to pro organismus přímo energetická bomba.

Když nám dlouhodobě nefunguje správně žaludek, oslabuje se mimo jiné funkce sleziny, klesá krevní tlak. Klasická medicína to neřeší, ale ti, co mají například v pošmourých dnech běžné tlak 90/45, vědí, o čem mluvím. Víte, co dělat? Vybuďte si adrenalin. Křičte, zpívejte, smějte se. I tyto emoce si může člo-

věk naordinovat sám. Jedna moje známá má výuku smíchocviků. Že je to nesmysl? Ale kdepak, je to výborná léčebná metoda. Jen trochu neobvyklá. Ale hlavně pomáhá.

A teď se naučíme odstraňovat bolesti, blokády na nejdůležitějších drahách našeho organismu – na dráze žaludku, jater, žlučníku, močového měchýře a sleziny. Naučme se jednoduchou masáží nohou, konkrétně holení a lýtek, ve kterých tyto dráhy probíhají. Tato automasáž je dobře proveditelná například při sledování televize. Nohy umyjeme vlažnou vodou, ruce též a promažeme například měsíčkovým krémem. Pak napřed zlehka, potom silněji hladíme holenní kosti, lýtka, vnitřní i zevní strany lýtek, postoupíme až do podkolenní jámy a promneme úpony šlach ohýbačů na stehnech. Cítili jste, že přední plocha holenní kosti byla plná uzlíků, že lýtkové svaly jsou zatvrdlé, úpony na stehnech bolestivé? To vše je způsobeno blokádami na drahách, které jsem předtím jmenovala, a způsobují nám bolesti žaludku, žlučníku, hlavy, poruchy spánku a potíže s tlakem či srdcem. Nevěříte? Tak to zkuste. Nic za to nedáte. Upozornění pro ty, kteří mají křečové žíly. Tyto masáže nesmíte dělat při zánětu žil ani při těžkých městnavých postiženích žil. Takže stále zdraví a hodně dobré nálady v dobách příštích vám všem přeje

MUDr. Danuše Spohrová

autorka je ředitelka Nadace zdraví pro Moravu

S Pečujeme doma vstoupíme do času spánku a snů



Již několik roků se s vámi pečujícími dělím o různá témata, která souvisí nebo by mohla případně souviset nejen s každodenním pečováním o blízkého, ale i s vámi samotnými. Když jsem přemýšlela, jaké další téma zvolit pro následující čísla tohoto periodika, vyvstalo mi na mysli téma, které se může stát banální, nepodstatné, ba okrajové.

Rádce v domácí péči



Jde o problematiku spánku, který pokud nám nečiní žádné potíže, je pro každého vítaným časem našeho života. Jen tak pro zajímavost jsem si zadala slovo spánek do internetového vyhledávače a k mému překvapení všechno, co

souvisí se spánkem, je možno najít v 19 400 odkazech.

V dnešní době se problematika spánku stává také významným reklamním tématem a obchodním artiklem. Jistě si vzpomenete, kolik reklam je spojeno se spánkem. Kupříkladu: pohodlné dětské plenkové kalhotky, které dají spát jak dítěti, tak mamince. Léky proti kašli, horečce, díky kterým se opět krásně spinká nejen miminku, ale i jeho okolí. Nám dospělým se vybaví spánek a nabídka více či méně kvalitních matrací, nových konstrukcí lůžek nejen pro dětské pokoje, ale i pro seniory. Mnohé obchody nabízejí velký výběr lůžkovin, povlečení... A tak bych mohla pokračovat... A to se teď nedotýkám

problematiky léků, které poměrně často předepisují lékaři.

Aktuálnost tohoto tématu vidím také v tom, že když se plánuje péče o ležícího člověka v domácím prostředí, jedním z prvních problémů, který se vedle příspěvku na péči řeší, je lůžko. Jaké obstarat, aby vyhovovalo jak nemocnému, tak tomu, kdo o něho pečuje?

Spánek nám zabere přibližně třetinu života a je jeho nedílnou součástí. Vyskytuje se nejen u člověka, potažmo savců a ptáků, ale také u plazů, ryb nebo hmyzu. Nejen včely, jak všichni víme, se ukládají k zimnímu spánku. Ale je pěkné připomenout si krásnou a moudrou kni-

hu našeho dětství – Broučky Jana Karafiáta. Jak i oni se téměř obřadně ukládali k zimnímu spánku a jak se posilnění tímto odpočinkem na jaře probudili, aby dále plnili své poslání – svítit lidem za letních nocí.

Proč spíme, k čemu je pro nás spánek prospěšný? Fyziologický, tedy ten normální kvalitní spánek, je důležitý nejen pro regeneraci fyzických a duševních sil, ale i pro mnoho dalších pochodů: paměť, koncentrace, učení, myšlení, posílení imunity.

Tak tedy od příště vstoupíme s Pečujeme doma do času spánku, snění a snů...

Mgr. Martina Terezie Kalábová

Poradna opatrovnická

Opatrovanec chce vypravit pohřeb

Jsem veřejným opatrovníkem na obci. Náš opatrovaný má naspořené peníze na pohřeb a jeho přání je, aby byly použity na tento účel, neboť nechce, aby mu vypravovala pohřeb rodina, která by navíc ještě zbytek peněz zdědila. Pohřební služba tady u nás vypravení pohřbu do budoucna neumožňuje. Existuje nějaká možnost, jak mu jeho přání splnit tak, aby to bylo právně v pořádku? Peníze, které bude mít opatrovaný na obci, po jeho úmrtí odevzdáváme notáři a nemůžeme s nimi manipulovat. Jako obec, která je jeho opatrovníkem a chce mu zajistit jeho přání, nemáme vlastně žádnou možnost, jak to udělat, nebo ano?



Stav, kdy opatrovanec i veřejný opatrovník stojí u uspořádání pohřbu určitým způsobem, je častý, ale přesto někdy obtížně řešitelný. Pokud opatrovanec není omezený na pořizování závětí, dědické smlouvy (§ 1582 občanského zákoníku), tak je možné formou dědické smlouvy uzavřít smlouvu i se závazkem na uspořádání pohřbu. Ale troufám si tvrdit, že budete mít obtíže sehnat notáře a taktéž osobu, která by do smluvního závazku šla. Z pozice veřejného opatrovníka pamatujte, že jste „jen“ zaměstnanec a neměla byste se v rámci své profese nechat opatrovancem zavázat jako soukromá osoba, a zavázat obec jako právnickou osobu asi neprojde přes vaše zastupitelstvo.

Zůstavitel, který je ve svéprávnosti omezen, může dědickou smlouvu uzavřít a závazek z ní změnit se souhlasem opatrovníka. (§ 1584 OZ)

Soud učiní bez odkladu opatření zajišťující pozůstalost (závěru), jestliže

- a) některý z dědiců není svéprávný,*
- b) některý z dědiců je neznámého pobytu,*
- c) je obava, že je pozůstalost předlužena,*
- d) věřitel navrhl odloučení pozůstalosti, nebo*
- e) je-li tu jiný důležitý důvod pro zvláštní opatrnost.*

Pokud je navíc v tomto opatrovanec omezen, pak by s lékařským potvrzením mohl schopnější notář využít § 1527 občanského zákoníku a mohl by nechat opatrovance pořizovat, ale ne každý notář se do tohoto pustí (a současně stále hrozí, že to rodina po smrti zpochybní a nezaručí to, že vystaví pohřeb dle představ opatrovance). Nadto – závěť se vykonává až dávno po pohřbení, takže není zárukou.

ZÁVĚŤ

- Nesvéprávný není způsobilý pořizovat, nejedná-li se o případy uvedené v § 1526 až 1528. (§ 1525 OZ)**
- Kdo dovršil patnácti let věku a dosud nenabyl plné svéprávnosti, může pořizovat bez souhlasu zákonného zástupce formou veřejné listiny. (§ 1526 OZ)**
- Kdo byl ve svéprávnosti omezen tak, že není způsobilý pořizovat, může přesto platně pořídit v jakékoli formě, pokud se uzdravil do té míry, že je schopen projevit vlastní vůli. (§ 1527 OZ)**
- Kdo byl ve svéprávnosti omezen, může v rámci omezení pořizovat jen formou veřejné listiny.**
- Kdo byl ve svéprávnosti omezen pro chorobnou závislost na požívání alkoholů, užívání psychotropních látek nebo podobných přípravků či jedů nebo chorobnou závislost na hrácké vášni představující závažnou duševní poruchu, může v rozsahu omezení pořizovat v jakékoli předepsané formě, nejvýše však o polovině pozůstalosti. Zbývající část pozůstalosti případně zákonným dědicům; měl-li by však zákonný dědic dědit jen stát, může zůstavitel pořídit o celé pozůstalosti. (§ 1528 OZ)**

Jak by měl pohřeb vypadat, můžete s opatrovancem diskutovat a po jeho úmrtí vystavit pohřeb jako sociální (do výše nákladů na slušné pohřbení). Tyto náklady pak mají zákonnou povinnost uhradit obci dědicové (náklady na slušné pohřbení zůstavitele a opatření jeho hrobového místa podle místních zvyklostí). Pokud víte, že opatrovanec má majetek, který bude někdo z rodiny dědit, pak je to i možné řešení (ono by bylo, i kdyby nebylo co dědit, protože zde náklady refunduje ministerstvo). Jen v současnosti musíte s opatrovancem probrat jistou úměrnost (slušné pohřbení) / nákladnost pohřbu. Může si i své přání sepsat a vy je můžete uložit do spisu. Pokud to opatrovance uklidní, je to v pořádku. Vás to jako opatrovníka neváže, ale pro osobu, která by pro obec zařizovala sociální pohřeb, by to byla vhodná informace, kterou by bylo dobré (i přes povinnost mlčenlivosti), aby se dozvěděla.

K sociálním pohřbům více zde:

- <https://mmr.cz/cs/caste-dotazy/pohrebnictvi/socialni-pohrby>
- <https://www.mmr.cz/cs/Ministerstvo/Pohrebnictvi>

Nadto je možné oslovit i jiné pohřební služby, kde lze za života sjednat pohřeb, ale toto bych považovala za nebezpečné a smlouvu (příkazní) bych nechala schválit soudem:

- <https://www.pohrebpegas.cz/predplaceny-pohreb-s-garanci>
- <https://www.krematorium.cz/predplaceny-pohreb.html>

V minulosti šlo sjednat i pojištění pro případ pohřbu, ale tady šlo jen o refundaci nákladů, a nikoliv o přesný průběh pohřbu. Nicméně mám za to, že tento pojistný produkt byl ukončen. Osobně bych s opatrovancem udělala zápis jeho přání. Pokusila bych se toto přání nacenit. Následně bych s pracovníkem obce, který zařizuje obecní pohřby, (se souhlasem opatrovance) projednala, jak je reálné takový pohřeb vystavit (jako slušný, a nikoliv finančně nákladný). Pokud by opatrovancova představa byla „dražší“, pracovala bych s ním, zda by ze svých představ byl schopen slevit. Pokud ano, možná by ho ujistění, že sociální pohřeb by takový být mohl, uklidnilo a naplnilo jeho potřebu. Pokud slevit nechce, pak je třeba hledat možnosti s notářem, jak vytvořit dědickou smlouvu, nebo oslovit jiné pohřební služby a domohnout, jak by bylo možné situaci řešit, pokud bydlí opatrovanec mimo území pohřební služby. **Mgr. Radka Pešlová**

Komunikace v rodině



Vyrovňávání se s diagnózou závažného onemocnění a s postupným uzavíráním životních perspektiv je náročná životní situace. Toto těžké a často bolestné období lze však žít i dobře, tedy tak, že si z něj všichni zúčastnění odnesou dál něco dobrého a zbaví se strachu. Je k tomu potřeba vzájemná, otevřená komunikace. Přetiskujeme na pokračování z www.umirani.cz

Pro nemocné

Je důležité, abyste se svým trápením a se svými obavami nebyli sami. Kolem vás je síť lidí, kteří jsou připraveni vám a vašim blízkým pomoci ať již z důvodů osobních nebo profesních, jako laici nebo jako odborníci. Kromě příbuzných a přátel jsou to především váš praktický lékař, odborný lékař, který vás pravidelně sleduje podle povahy vašeho onemocnění (například onkolog), případně pracovníci domácí ošetrovatelské péče či hospicového hnutí. Vždy je možné se na někoho obrátit. Prolomte tedy komunikační bariéry a otevřete komunikační prostor. S blízkými lidmi hovořte otevřeně o svých i o jejich potížích, obavách, úzkostech, o smutku i o strachu, pokud se objeví. Dokážete-li otevřeně hovořit i upřímně naslouchat, uleví se vám, neboť „sdělená starost je poloviční starost“.

Pro pečující

Jako příbuzní pomozte třpícímu blízkému člověku pozitivně interpretovat jeho život (život měl smysl a stál za to, aby byl žit). Buďte upřímní. Nenalhávejte ani jako příbuzní pacientovi, ani jako pacient příbuzným, že „se nic neděje“. Pouze tím prohlubujete nejistotu, úzkost a osamělost, neboť druhá strana ví, že „se něco děje“. Vzájemné zamlčování důležitých skutečností i pocitů znemožňuje sdílení a vzájemnou podporu. Pokud si nejste jako příbuzní jisti kdy, o čem a jak hovořit, dejte nemocnému jasně a opakovaně najevo, že jste připraveni hovořit o všem, co jej trápí, a čekejte na jeho otázky a na jeho volbu tématu. Buďte ochotni a připraveni naslouchat. Řešte konkrétní záležitosti a témata věcně, neobávajte se však projevit své emoce.

Fáze vyrovňávání se s těžkou nemocí a ztrátou

Péče o psychické, sociální a spirituální potřeby nemocného je stejně tak důležitá, jako péče o jeho tělesné pohodlí. Proces umírání vyvolává totiž výraznou odezvu v celé psychice nemocného. Odezvu na proces umírání můžeme u umírajícího pozorovat v oblasti myšlení (o čem přemýšlí), v oblasti emocí (jaké city se objevují a jak intenzivně), v oblasti motivace (o co mu jde) a v oblasti chování. Těžce nemocní lidé procházejí různými fázemi vyrovňávání se s jejich životní situací. Podobnými fázemi jako umírající procházejí též jejich blízcí, jejich rytmus vyrovňávání se s nemocí ale nebývá obvykle stejný. I proto může být někdy vzájemná komunikace obtížná. Přestože jsou fáze seřazeny tak, jak obvykle přicházejí, nemusí vždy nutně zachovávat tento sled. Naopak, často se stává, že se některé fáze vracejí, různé se prolínají a střídají, třeba i tři v jednom dni. Některé mohou zase úplně chybět.

1. fáze – NEGACE

Bezprostřední reakcí na zjištění život ohrožující choroby je šok. Šok se může projevovat tak, že je člověk zmatený, nechápe, co se s ním děje, není schopen ani přijímat ani třídit informace. Je to prudká reakce, která rychle odeznívá a přechází do fáze popření. V tomto období přijímá nemocný informace výběrově. Tedy to, co nezapadá do jeho představ a co se neslučuje s jeho nadějemi, to „neslyší“ (nepřijímá). Často sám sebe přesvědčuje, že jde o omyl, který se nějak vysvětlí. Nepamatuje si nic z toho, co mu vysvětloval lékař. Tvrdí, že s ním o jeho nemoci nikdo nemluvil. Postupně se stahuje do ústraní. Přeje si být sám, aby se mohl sám se svým osudem vyrovnat. Nemocného je třeba vyslechnout, vše klidně a nejspíše opakovaně vysvětlovat, trpělivě odpovídat na jeho otázky. Podporu v této době potřebují umírající i doprovázející osoby.

2. fáze – AGRESE

Nemocný je plný negativních emocí, které velmi těžko ovládá. Je plný zmatku a protestu, nechápe, proč zrovna on musel takhle onemocnět, vynořují se pocity viny, snaží se přijít na to, co ve svém životě udělal špatně, za co nyní musí pykat. Zmítá se v pocitech křivdy, zlobí se na celé své okolí. Nic mu není vhod. Přítom si v koutku duše uvědomuje, že ti lidé, na kterých si vylévá zlost, za jeho onemocnění nemohou. Cítí se zahanbeně, ale nemůže si pomoci. Není řešením odpovídat na agresivní výpady nemocného všechápajícím úsměvem ani výčitkami. To by měli vědět zejména příbuzní. Ti jsou často zatíženi pocitem viny, že se chtěli k umírajícímu pěkně chovat, ale reagují na jeho agrese svými negativními emocemi. Rodina by měla vědět, že se jedná o fázi umírání, která je přechodná, zákonitá, není to žádný naschvál nemocného, a že je přirozené, když na nespokojenost a rozmrzelost nemocného reaguje svými emocemi. Pokud nemocný má zájem, umožníme mu mluvit o jeho emocích. O vzteku, strachu, úzkostech a pocitech nespravedlnosti, o bezmoci, zoufalství, rezignaci, o smutku nad zmrzačeným tělem. Hněvivé výroky na adresu zdravých chápeme v kontextu jeho touhy žít a jeho zklamání, že nastala situace, která tolik změnila jeho život. Nesmíme to brát osobně.

3. fáze – SMLouvÁNÍ

V této fázi nemocný již ví, že situace je jasně dána chorobou. Uvažuje o smyslu života, přemýšlí, jak naplnit čas, který ještě zbývá, zamýšlí se nad tím, co by ještě rád zažil. Smlouvá o čas. Častým přáním je dožít se promoce dítěte, svatby vnuka apod. Ten, kdo provází ve fázi smlouvání, má významný úkol pomáhat nemocnému vytvářet krátkodobé cíle a každý sebemenší splněný cíl ocenit. Cíl by měl být obsahový, nikoli časový. Ptá-li se nemocný, jestli se může dožít nějaké události za tři, čtyři roky, nikdy neříkáme „to sotva“. Mluvíme o tom, proč je to pro něj důležité, a také o tom, že je to možné, ale že nikdo nemáme „záruční list“ na další den. V této době je nemocný nejvíce otevřený nabídkám záračných léků a léčitelů. Je třeba pečlivě zvažovat, za co je dobré platit penězi i časem.

4. fáze – DEPRESE

Zdravotní stav nemocného se zhoršuje, stále zřetelněji je konfrontován se skutečností, že směřuje ke smrti a že není vyhnutí. Je unavený zmařenou nadějí, vyčerpaný nepohodou těla a často psychicky zesláblý. Přichází hluboký smutek nad ztrátou zdraví, nových možností a další budoucnosti. Ve fázi deprese mají své místo antidepresiva, ale nejlépe pomáhá přítomnost člověka, který je s nemocným, naslouchá mu a provází jej těžkým obdobím na konci života. Pro umírajícího je důležité, aby měl s kým hovořit o strachu ze smrti a o všem, co mu jde hlavou. Dostane-li se mu podpory a pochopení, fáze deprese nemusí být dlouhá. Trpělivě naslouchajte, co nemocného trápí. Pravděpodobně bude chtít urovnat si vztahy se svými blízkými. Pomozte mu s tím, jakož i s hledáním dalších řešení jeho problémů a úzkostí.

5. fáze – SMÍŘENÍ

Poslední fázi je smíření, přijetí pravdy. Nemocný akceptuje svůj zdravotní stav a situaci, v níž se nalézá. Snaží se o co nejlepší způsob života v rámci daných podmínek. Do stavu vnitřního míru, klidu a vyrovnanosti se zdaleka nemusí dostat každý. U nemocného může dojít k rezignaci, beznaději. Místo slov může často pomoci mlčenlivá lidská přítomnost, držení za ruku, utírání slz. **Zdroj: www.umirani.cz**
Pokračování příště

Vzor: Žádost o návštěvní službu

MUDr. ... adresa ... PSČ město ...

V ... dne ...

Vážená paní doktorko / Vážený pane doktore,
jsem opatrovníkem paní/pana ..., nar. ..., bytem ..., který je současně Vaším pacientem / pacientkou.

- Paní/pan ... není schopen/schopna se dopravit do Vaší ambulance, protože její/jeho akutní zdravotní problémy jí/jemu mu brání v cestě mimo domov.
- Paní/pan ... brání její/jeho postižení překonat cestu do Vaší ordinace.

Z toho důvodu Vás žádám o poskytnutí:

- cílené kontroly pojištěnce v domácím prostředí
- ošetrovatelské intervence jednoduché v domácím prostředí
- komplexní péče o ošetrovatelsky náročné nebo nepohyblivé pojištěnce v domácím prostředí

Domníváme se, že paní/pan ... má na tuto péči nárok z důvodu: ...
(např. pro své postižení schizofrenií / demenci není schopen spolupráce a osobní návštěvy ve Vaší ordinaci; svoji nemoc si nepřipouští, ale pravděpodobně bez péče dochází k zásadnějšímu poškození jeho zdraví;

jeho zdravotní stav je nutné ověřit pro potřeby žádosti o sociální dávky a opatrovanec není schopen osobního vyšetření ve Vaší ordinaci).

Domníváme se, že na Vaši péči v domácím prostředí má pacient zákonný nárok dle Seznamu zdravotních výkonů z veřejného zdravotního pojištění nehrazených nebo hrazených jen za určitých podmínek, viz zák. č. 48/1997 Sb., příloha č. 1.

Prosím o provedení návštěvy v co nejbližším čase (nejlépe do dne ...). Dále prosím o upozornění telefonicky na číslo ..., v jakém čase návštěvu provedete, abych mohl/mohla být této návštěvě přítomen/přítomna a mohl/mohl Vám při jednání s opatrovancem/pacientem asistovat. Dále abych od Vás mohl/mohla přijmout navrhované řešení (např. předpis domácí péče, rehabilitačních pomůcek, doporučení k vyšetření, předpis léčiv, popis dalšího postupu).

Děkuji a jsem s pozdravem

/podpis/
jméno, příjmení
pověřen/pověřena výkonem opatrovnickví

(připravila rap)

Může příspěvek na bydlení pomoci pečujícím a opečovávaným?



V současné době mnoho lidí předpovědělo finanční krizi, mnoho lidí na situaci kolem epidemie vydělává a mnoho lidí naopak strádá. Ale většina pečujících a opečovávaných dlouhodobě nežije v luxusu, naopak musí zvládat dennodenně vyjít s nižšími prostředky, než si běžní pracující a zdraví lidé dokáží představit. Je to způsobeno především omezenými možnostmi zajistit si výdělek vlastní prací, a i když nežijeme ve středověku a pomoc státu je mnohatisícová, není často dostačující.



Jen drobně bych shrnula, jak často situace v rodinách, kde se pečuje, vypadá. Velmi často má opečovávaný důchod. Je to sice sociální dávka, kterou vyplácí stát, a tak je velká jistota, že pravidelně přijde a každý rok bude o něco vyšší, ale

je dobré si připomenout, že aby vznikl nárok třeba na starobní důchod, musel by si ho důchodce prvně zasloužit (musel také přispívat do důchodového systému, který je součástí sociálního zabezpečení). Navíc se tento důchod nezvyšuje, když začne být důchodce více nemocný a potřebuje nejen často nákladnou léčbu (doplatky na léky, doprava k lékaři, když není možné předepsat sanitu, někdy i soukromě placené rehabilitace atd.), ale i péči někoho dalšího (např. musí se více platit poštovné za dovozy, objednávání obědů, což nevychází tak šetrně jako vaření vlastními silami). Když se situace zhoršuje a je potřeba péče více, už pomoc pro nemocného přestává být mezilidskou solidaritou (často rodina a přátelé prostě pomohou zdarma), ale začíná to být pravidelnou každodenní prací, která bývá někdy velmi fyzicky i psychicky náročná. Proto pečující osoby bez chvilky odpočinku pečují a pečují a pečují a dokud stíhají a zvládají, tak k tomu ještě pracují na plné úvazky, pak na kratší, když to práce dovolí, a následně se prací stává péče. Od této péče není dovolená, není možné onemocnět, protože jak pečující ztratil statut zaměstnance (nebo vlastního podnikání), stává se z pohledu zákona o sociálních službách pečující osobou a má prostředky od opečovávaného jen v době, kdy pečuje. Když nepečuje, musí pečující platit za péči jiné osobě a třeba nemocný původní pečující najednou nemá nic.

Aby si opečovávaný zaplatil pomoc druhé osoby, může k tomu využít (v domácím prostředí) důchodu, úspor, jiných příjmů, ale to se často tenčí, a tak nezbyvá než požádat o pomoc stát. Opečovávaní tak mohou požádat o sociální dávku příspěvek na péči. Ten je odstupňovaný podle rozsahu péče, kterou opečovávaný potřebuje, a často je přiznán v podhodnoceném stavu (o příspěvku na péči, na co si dát pozor, jak dosáhnout odpovídajícího stupně, jak se bránit, když není nastaven správně, se zabýváme nejen v našich novinách, ale velmi také ve webové poradně). Jen pro představu, nejvyšší stupeň činí 19 200 Kč měsíčně, ale pokud bychom ho rozpočetli jen na běžnou osmihodinovou směnu (tento opečovávaný ale potřebuje celodenní přítomnost a dopomoc) po celý měsíc, tak je odměna pro opečovávaného 80 Kč na hodinu, což není žádná závratná suma (pro informaci, minimální mzda je dnes 90,50 Kč), která by dostačovala k vytváření rezervy pro nemoc, zaplacení nějaké rehabilitace navíc, možnost si dopřát nějakou službu k ulehčení (třeba úklid, nákup, dovoz jídla).

Opečovávaný s pečujícím často žijí z jednoho příspěvku na péči (maximálně 19 200 Kč, ale často 12 800 Kč a méně, protože je přiznán nižší stupeň; přestože jde o celodenní práci bez odpočinku) a z důchodu opečovávaného (přestože nároky na zajištění životních potřeb i s požadavky na zdravotní doplňky jsou u nemocného člověka poměrně vysoké). Je sice zřejmé, že jde o dávky od státu, a pak se můžeme bavit, zda je stát šetrný či šetrí

na nepravých místech, ale asi je zjevné, že v těchto případech je k důstojnému žití ještě daleko a ani pečující a ani opečovávaný již nemohou přijmout druhou práci nebo dát výpověď a jít jinam, nebo zlepšit business plán a vydělávat víc. Jakkoliv se může zdát částka 19 200 Kč vyšší, minimální mzda za pouhých 40 hodin týdně činí 15 200 Kč (90,50 Kč za hodinu) a při ní je nárok na dovolenou, můžete být nemocní a máte nemocenskou a po odpracování můžete jít domů „s čistou hlavou“, můžete mít koníčky, volno nebo třeba nějaký druhý přívýdělek...

Proto by bylo vhodné pečujícím a opečovávaným připomenout, že **je zde ještě další pomoc**, kterou stát nabízí, a ne vždy o ní dostanou odpovídající informace přímo od úředníků. Na Úřadu práce je několik oddělení: oddělení příspěvku na péči, dávek pro osoby se zdravotním postižením, zaměstnanosti, hmotné nouze a státní sociální podpory. Na úseku státní sociální podpory jsou vypláceny dávky především rodinám s dětmi, ale je zde také příspěvek na bydlení, o který si mohou požádat i osoby, kde v rodině nejsou nezaopatřené děti. Jen pro upřesnění, existuje i sociální dávka doplatek na bydlení z dávek hmotné nouze (také se řeší na Úřadu práce), ale má přísnější podmínky, aby na ni vznikl nárok.

Jak je to tedy s příspěvkem na bydlení?

Na jeden byt či dům (resp. na každou jednotlivou bytovou jednotku v domě, pokud je jich v domě více) si může majitel, družstevník či nájemce uplatnit nárok na příspěvek na bydlení (vlastníci více bytových jednotek / domů, mohou žádat jen tam, kde skutečně bydlí a jen jedenkrát). Tedy, pokud by pečující a opečovávaný bydleli v nájemním, družstevním či vlastním bytě / domě, může jeden z nich, který má právní titul užívání (je zapsán v katastru, je družstevníkem nebo je na něj psaná nájemní smlouva – je nájemcem), požádat na Úřadu práce, odbor státní sociální podpory, o příspěvek na bydlení.

Příspěvek na bydlení může pokrýt až 70 % nákladů na bydlení této rodiny. Je k tomu potřeba splnit nějaké další podmínky, a výši dávky ovlivňuje více věcí, ale pokusím se jich co nejvíce objasnit v tomto článku.

Kdo má nárok: vlastník, nájemce nebo družstevník (za dalších podmínek). Je-li vlastníků / družstevníků či nájemců více, příspěvek je poskytnut jen jednou. *Vývracení mýtů:*

- *Vlastník má nemovitost prodat, z toho žít a pak až nebude mít na nájem, může si žádat.* Toto opravdu není nutné! Příspěvek je i pro vlastníky.
- *Pokud máte velký byt, musíte vzít podnájemníka, nebo vám nebude přispěno.* Ne, ani toto není pravda (dávka doplatek na bydlení je ovlivněna velikostí bytu, ale u příspěvku na bydlení se toto neřeší).
- *Když máte hypotéku, nic nedostanete.* I toto je špatný výklad. Hypotéka se sice nepočítá jako náklad na bydlení (hypotékou se kupuje vlastní bydlení, a to stát opravdu neproplácí), ale ze zákona se přičítá fiktivní částka, jako by ji vlastník platil jako nájem (pokud žije sám, přičítá se 2128 Kč, pokud žije ve dvou, přičítá se 2912 Kč,

ve třech – 3808 Kč, ve čtyřech a více lidech se přičítá 4592 Kč).

Kdo nemá nárok: podnájemce, osoba v sociální službě, kde bydlí na základě smlouvy o poskytování sociální služby a nikoliv na základě nájemní smlouvy, osoba na základě ubytovací smlouvy, osoba, která má pronájem od družstevníka apod. *Vývracení mýtů:*

- *Když je velký prostor, řeší se užité metry čtvereční.* Ne, rozloha bydlení zde nehraje roli.

Kdo je považován za společně posuzované osoby, tedy osoby, jejichž příjem se bude zkoumat: osoby, které společně bydlí (dříve se zkoumal společný trvalý pobyt, ale to již není rozhodující).

Vývracení mýtů:

- *Pokud u vás má trvalý pobyt a své věci někdo, kdo tam ale nežije (např. potomek, který již žije s partnerem v podnájmu), musíte stejné doložit jeho příjmy.* Ne, nemusíte, jen je třeba doložit úřadu, že osoba v bytě / domě nežije, aby ji úřad vyřadil ze společně posuzovaných osob.
- *Pokud jste v podnájmu a má u vás trvalý pobyt majitel, nemůžete dostat příspěvek nebo musíte doložit příjmy majitele.* Ne, nemusíte. Jen je nutné doložit, že majitel žije jinde.
- *Pokud v rodinném domě žije v každém patře jedna rodina, musí být posuzováni všichni dohromady.* Toto je jen částečná pravda, pokud dům nemá rozdělení na bytové jednotky. Kdyby rozdělený byl (nestačí ale jen fyzickým bydlením, ale i oficiálním záznamem v dokumentaci), tak lze řešit příspěvek pro každou jednotku a v ní bydlící rodinu zvlášť.

Co se dokládá za příjmy: konkrétní příjmy samozřejmě vymezuje zákon¹, ale nejčastěji se dokládá: příjem ze zaměstnání (v měsíci, kdy se pracovalo, nikoliv, kdy přišla výplata na účet), z podnikání (kde se ale započítává minimální výdělek u výkonu SVČ hlavní 17 000 Kč, a u SVČ vedlejší se počítá skutečný příjem), důchod, nemocenská, podpora v nezaměstnanosti, výživné (nově pak výživné vyplácené prostřednictvím státu), rodičovský příspěvek, příspěvek na dítě, příjmy z pronájmu). Tyto příjmy se dokládají vždy za celé kalendářní čtvrtletí, aby se z nich dal vypočítat příspěvek na další tři měsíce (na další kalendářní čtvrtletí).

Vývracení mýtů:

- *Pokud se bude počítat dohromady důchod a příspěvek na péči, tak už je příjem tak vysoký, že příspěvek nemůže vyjít.* To, zda je příjem tak vysoký, že by příspěvek nevyšel, nemůžeme odhadnout jednoznačně, dokud neznáme náklady na bydlení a výši normativu. Ale navíc příspěvek na péči není posuzovaným příjmem. Pokud bychom měli příklad, kdy pečující pečuje a má od opečovávaného zaplacenou za péči z příspěvku na péči a opečovávaný má důchod, tak příjmem bude jen důchod, a dá se odhadovat, že na příspěvek nárok bude.

1 § 5 zák. č. 117/1995 Sb., o státní sociální podpoře, v platném znění

- *Pokud máte úspory (např. na pohřeb), musíte je prvně utratit a pak můžete žádat příspěvek.* Ne, výše úspor se zde nezkoumají (ale je logické, že pokud mohou žít z vlastních prostředků, nejspíš si o dávku nebudou mít potřebu žádat).
- *Musíte vymáhat výživné po rodině, chodit na prospěšné práce a být v evidenci na ÚP jako uchazeč o zaměstnání, když nemáte zaměstnání.* Toto není pravda. Část podmínek je nutné splnit, kdybyste žádali dávku hmotné nouze (jako třeba doplatek na bydlení).

Jaké se dokládají náklady: náklady jsou taxativně (tedy úplně a nelze je modifikovat) uvedeny v zákoně² a jsou uznatelné jen do výše normativu, který také najdete v zákoně³ (např. náklady pro dva ve velkém městě nejsou uznatelné nad 9729 Kč). Dokládají se náklady, které byly zaplacený v minulém kalendářním čtvrtletí, aby se z nich vypočítal příspěvek na další tři měsíce (čtvrtletí). Jde o nájem (+ náklady spojené s užíváním bytu), zálohy na vodu, vodné/stočné, dodávka teplé vody, topení, plyn, elektřinu, poplatky za svoz odpadu, náklady ve společných prostorách (výtah, elektřina apod.) a pár dalších drobností. Náklady se dodávají včetně přeplatků a doplateků (zaplacených) a je nutné mít od pronajímatele alespoň jednou ročně vyúčtovány zálohy. Pozor, do nákladů se nepočítá: daň, poplatky družstvu, fond oprav, hypotéka, internet, pojištění apod. Na vše musí být složenky, výpisy z účtu, doklad SIPO (podle toho, jakým způsobem je placeno). *Vývracení mýtů:*

- *Můžete platit vysoké zálohy, ty úřad proplácí a přeplatek si pak necháte.* Toto je pravda jen částečně. Výše zaplacených záloh ovlivňuje výši příspěvku, ale o vratky se náklady snižují.

Kolik můžete dostat?

Dá se zjednodušeně říci, že pokud vám 30 % příjmů (v Praze 35 %) nestačí na náklady na bydlení, měl by příspěvek na bydlení pokrýt právě to, co vám nestačí. Ale náklady na bydlení se posuzují jen přiměřeně (do výše normativu). Je ale vysoce pravděpodobné, že rodině, kde je jen důchod a příspěvek na péči, příspěvek vyjde (příklad: při příjmech 15 000 Kč důchod a příspěvek na péči, který se nepočítá, je 30 % 4500 Kč. Pokud jsou náklady na bydlení 6000 Kč, tak by příspěvek vyšel 1500 Kč). Na internetu najdete i kalkulačky pro výpočet.

Závěrem jde připomenout, že se určitě vyplatí pečujícím a opečovávaným zkusit o příspěvek požádat⁴, protože příjem z něj jim může v domácnosti významně pomoci. Protože často je to jen neznalost, fámy a zbytečné obavy (třeba ze složitosti vyřizování a zklamání z výše příspěvku, oproti práci, kterou dá jeho vyřízení), které byly překážkou. **Mgr. Radka Pešlová**

2 § 25 zák. č. 117/1995 Sb., o státní sociální podpoře, v platném znění
3 § 26 zák. č. 117/1995 Sb., o státní sociální podpoře, v platném znění
4 tiskopisy a více informací: <https://www.mpsv.cz/-/prispevek-na-bydleni>

My a koronavirus

Koronavirová pandemie nemizí, je to stále velké téma. Zejména pro osmdesátileté seniory, jejichž imunitní systém a organizmus se s virem těžko vyrovnává.

Vždyť je jím osmdesát...



Pro mne bylo těžké, a vlastně stále je, celé to dění kolem koronaviru nějak vnitřně zpracovat. Objevilo se něco, co jsem za života vlastně nezažil. Mám teď na mysli především přístup ke starým generacím. Některé věci jsem znal možná od autorů sci-fi povídek a asi i z literatury o třetí říši.

Někdy se obávám, že mám možná trochu sklon k přepjatosti. Ovšem horlivě hlásat, že ano, jistě, nějaké tisíce ba desetitisíce lidí přijdou pochopitelně o život, ale budou to hlavně lidé starší, kteří už nemají stejně moc co ztratit, jen pár let svého nicotného nekalitního života, tak to už je jak výběr z myšlenek Heinricha Himmlera určených pro nacistické lékaře. A to není vše, v dílně našich etiků z Akademie věd vznikl jakýsi grafikon, jízdní řád, jak postupovat, když by hrozil kolaps péče. A co humanisté navrhli, byla v podstatě selekce. Nazývá se dnes jinak – triád. Tedy třídění podle toho, jaká je další perspektiva jednotlivců po přežití, z čí záchrany bude společnost nejvíce mít. Takže do „záchranných člunů“ by nastupovali jako první mladí silní, vojáci, policisté... A jako poslední starší a nemocní. Ale vlastně do „záchranných člunů“ by starší už leckdy vůbec ani nenastupovali. Avšak tyto návrhy nebyly brány jako zvrácenost, společnost je bez problémů přijala a bylo udivující, jak rychle se s nimi i starší bez protestů smířili. Přesto se některým mladším

zdálo, že to staré generace nepřijaly ještě s dostatečným nadšením, a tak někteří lidé v médiích hovořili o tom, že starým lidem (nad 65 let!) se pochopitelně nechce, ovšem nechce i proto, že smrt vytěsnili ze života, ale ona tady prostě je. Jeden charitativní pracovník je poučoval, že smrt je běžná součást života, a jistá humanitární pracovnice střední generace došla k závěru, že starší lidé nemají u nás odvahu rozloučit se s životem a že je musíme zase naučit umírat. Já fakt nevím, jestli jsem přepjatý, ale jakou lhostejnost k nejstarším generacím projevovali třeba jejich samotní příbuzní! Na moravském venkově se přes zákaz běžně popíjelo ve sklepích, probíhaly burčákové slavnosti a zdálo se, že nikdo netrpí obavami, že nakazí rodiče nebo prarodiče, se kterými leckdy žije. A ve městech klidně lidé chodili s rizikem nákazy do společnosti i přes všemožné zákazy, protože prostě nevydrželi bez té společnosti být, a přitom věděli, že mají doma staré rodiče nebo prarodiče. A že pokud na ně přenesou covid, tak nákaza může

mít u nich smrtící průběh. Když byly burčákové slavnosti, nakazili na Uherskohradištsku leckteří nejen sebe, ale i své starší příbuzné a partnery. Vzpomínám si, jak jeden místní politik pravil, že my Pražákům nevysvětlíme, že burčák nevydrží do prosince. Ano, burčák nevydržel a nějaké ty báby pak do prosince taky nevydržely. Nebo jak se se vyrojily falešné zprávy, že starší lidé, kterým v podstatě nic vážného není a jsou bezpříznakoví, zabírají místa v nemocnicích mladším. Nebo jak se řešilo, jakou cenu má starý lidský život a jakou cenu můžeme za něj zaplatit, aby nám nekleslo dramaticky HDP. A někteří na sociálních sítích uvažovali, jaké že ozdravení by přineslo omlazení společnosti. Anebo jak v jeden čas všude, jako na povel, propukl pláč pro zavřené hospody a bary! A nastalo veliké lamentování nad tím, že kvůli opatřením na ochranu starých ohrožujeme i zábavní průmysl, divadla, sportovní podniky. Média tehdy psala o genocidě barů a hospod, potetování majitelé hospodských podniků, kteří museli prodávat jen přes okýnko

jídlo a nápoje, vykřikovali slova o ponižující diktatuře a ptali se, proč oni byli vybráni za obětní beránky pandemie. Ale i jiní, ti méně movití, zjevně zuřili a někteří to vyřkli naplno (a zcela beze studu), že si kvůli starým nekoupí příští rok třeba nový tablet. Slyšel jsem několikrát také argument: Vždyť je jím osmdesát!!! Tak já opravdu nevím... Slyšeli jste, prosím vás, to samé? Viděli jste to samé? Jak je to možné? Je jim osud jejich příbuzných zcela lhostejný? Berou to tak, že takový je život? A brali by to stejně, kdyby nebezpečí smrti bylo pro ně a jejich děti stejně velké, jako pro staré? Nevím, opravdu nevím. Možná, že by i v tomto případě byli stejně tvrdí, ale spíš bychom od nich zřejmě viděli jiný přístup ke koronaviru. No, mohl bych u takových truchlivých úvah trávit hodiny, ale obávám se, že stejně bych k ničemu pozitivnímu asi nedošel. Zřejmě se vskutku chováme ke starým jak hovada, což tvrdí někteří cizinci, kteří u nás v čase koronaviru žijí a mohou naše činnosti vidět v jistém srovnání a odstupu... (ah)

Pečující jako sám voják v poli

Dokončení ze strany 1

Myslím, že úspěšný pečující má empatii, psychologický um a vlastní techniky, které se mu osvědčují. Velkým problémem pro pečovatele je kumulující se dlouhodobý stres. Hrozí stavem, kdy únava překročí únosnou hranici. Je třeba včas najít podporu a spolupráci příbuzných, využít služeb dobrovolníků, případně sám s vlastními potížemi vyhledat odbornou pomoc. Samozřejmě, každý pečovatel je jiný, různí se zvládnutím zátěže a stresovou tolerancí.

Právě že každý je jiný... Nevyzrazuje se rozdíl mezi introvertem a extrovertem v čase pandemie? Když tak člověk pohlédne kolem sebe, tak ten pocit má. Co když je pečující vyslovený extrovert? Ten asi trpí víc...

Výrazný extrovert trpí samozřejmě sociální izolací víc než introvert. Bývá také víc ohrožen infekcí. Již proto, že má tendenci kontakty udržovat i vyhledávat. Nejvíce to platí pro vyhraněné typy. Krajních poloh není zas tolik a každá typologie je jisté schéma. Prožívání a úspěšnost ve zvládnutí náročných situací bych však rozhodně neomezoval na jednu typologii. Významnější pro pečujícího bude osobní vyrovnanost a stabilita oproti nevyrovnanosti, kolísání a střídání nálad, labilitě. Důležitá je psychická odolnost jedince a způsoby, jimiž zvládá zátěžovou situaci. Jakými způsoby jednání se vyrovnává, jaké přízpůsobovací mechanismy volí. Zde se projevují temperamentové rysy, spolupůsobí také rysy charakteru, které často právě krizové situace obnažují. Tedy osobnostní vyzrálost, hodnotová orientace, morální a volní vlastnosti. Současné komunikační prostředky mohou do jisté míry potřebu sociálního kontaktu kompenzovat. Je výhoda, když pečující umí pracovat s technikou a zprostředkuje kontakt přes skype. I mezi staršími je poměrně dost uživatelů soudobé komunikační techniky. Nemohou se rovnat vnučatům, která jako by se již narodila s prsty na klávesách PC a hmatových tlačítkách smartphonu. Mnozí pokročilého věku však běžně užívají internetovou poštu a prostřednictvím skypu komunikují do vzdáleného zahraničí, kde žije rodina syna či dcery. Při dobré volbě programu jsou oblíbenými společníky rozhlas a televize. Extrovert může zkusit zpestřit samotu přímým vstupem do rozhlasové stanice, jak některé pořady umožňují a vítají. Zapojit se vlastním vstupem

do diskuse, svěřit se s problémy, jak je pečovatelská práce, přidat osobní zkušenost nebo nechat zahrát všem pečujícím i těm, o něž v nesnadných časech pečují.

Nám pečující i v této době občas napíšou nebo zavolají. Říkají, že mají nervy hodně napjaté. Že víc třeba křičí na opečovávaného, pak zase pláčou, protože je jim to líto a pak ještě dlouho doznívají výčitky.

Je to pochopitelné. Mají velkou odpovědnost, jsou přetíženi, nervy někdy povolí... Když přijde slabá chvíle, zkusme se učit potlačit okamžitou reakci – projít se pokojem, nadechnout, vydechnout, teprve pak reagovat. Najít si nějakou vlastní, pro sebe vhodnou techniku, jednoduchý prostředek, jak zabránit nežádoucím afektům. Trénovat sebeovládání, bránit narušení vratké rovnováhy vztahu, vycházet z vědomí o psychické únavě obou stran. Víme, lechce se radí, není to snadné, přesto se pokusme. Snažme se nahradit chybějící sociální kontakty tím, co je snad ještě okamžitější a co my můžeme nabídnout: posílení pocitu bezpečí a jistoty. Ten je v dané situaci pro obě strany zvláště potřebný. Dát najevo vírou a s přesvědčením: Jsme tu my dva, kteří to zvládneme.

Také volala třeba paní, co pečuje, a říkala, jak s ní nezavířile jednali na úřadu. A říkala, že si připadá teď jak v blázinci, když čte výroky politiků, že bychom měli zvážít, jaké procento lidí obětujeme, abychom si zcela nezničili ekonomiku. „Ale to jsou ti naši příbuzní, o které se staráme,“ říkala, „a máme je rádi a chceme, aby tu s námi ještě chvíli pobýli. Je to výsada?“ ptala se nás. „Je to luxus mít možnost pečovat? Ale když přijdou zlé časy, jdou pečující na vedlejší kolej?“ „No, co jsem měl říct, vždyť je to v podstatě pravda, ne?“

Všude ve světě hledají míru mezi bezprostřední ochranou zdraví a takovým chodem hospodářství, aby neskonzulo nebezpečným propadem. Právě to nesnadné „balancování“ vzbuzuje všude problémy a stává se zdrojem střetů. Nejhorší, když kritik hodnotí omezení za nedostatečná a druhým dechem kritizuje dopady na státní pokladnu a národní hospodářství. Život a ochrana zdraví jsou prvořadé, hospodářský kolaps by těžce dopadl na všechny. Nejvíce na sociálně slabé, handicapované, nemocné, nemohoucí, staré. K tomu jistě nesměňujeme. Ekonomika postupně ozdraví, její pokles by se neměl dotknout pečovatelské služby, jak jsme na ni zvyklí.

Nezdvořilost, hrubost či unáhlené výroky těch, kteří by měli umět slova vážit, berme spíš jako daň všeobecné únavě a vyčerpání. Stávat by se to však mělo co nejmiň, mělo by to být výjimkou.

Prospělo by i obecně zamyšlení. Jsme snad v tak zlé situaci, jak ji znají z běžného života lidé v některých zemích dnešního světa? Nacházíme se v takových podmínkách, jak ji zažívali naši předkové, bez podpory a v nouzi pečující o své blízké? Nejsou podmínky, v nichž žijeme, přes současně nesnáze mnohem snesitelnější? Proč některé, třeba asijské, země zvládají krize lépe, s kázní a trpělivostí, zatímco jinde se stále víc reptá? A proč u nás doma nadšení, svornost, jednotu a solidarita mívají nedlouhé trvání a rychle uvadnou?

Máš jistě pravdu, to je ovšem na hlubší rozbor, ale vraťme se od společnosti k její části – pečujícím. Jak už jsme naznačili: je více konfliktů v pečující rodině. Opečovávaný někdy trpí apatií, někdy taky je v něm více zloby. Jak víš, zloba je u seniorů poměrně častá a často je namířena proti pečujícím.

Klidné, vyrovnané, moudré stáří je spíš ideálem než běžným jevem. Často ostře vystoupí vlastnosti, předtím potlačené, korigované, vyskytující se v mírnější podobě. S pořádkem může být stáří lakomcem, vnitřně vztahově náročné nebo přejít až k paranoidní percepci. K tomu fyziologické změny související s věkem. Mladší často rozčilují, obtížně je chápou. Již proto, že vlastní stáří dosud neprožili. Při besedách s mladými jsem často slyšel výtky na chování některých z nejstarší generace. Třeba jak se starý člověk hrne do tramvaje, nehledě vpravo, vlevo, proráží si cestu ke svému místečku k sedění. Říkal jsem k tomu: „Představte si člověka, kdysi mladého jako vy. Možná měl přání a představy, které mu život nesplnil. Teď je starý, bezejmenný, před koncem cesty, v sobě trpí zklamáním a nespokojeností. Bojuje snad o jediné viditelné místo v dosahu. Místečko před sebou, náhražku všeho, co nepřišlo a již nepříjde. Boli ho nohy, vlastně celý člověk, bojí se, že mu to zase někdo sebere, zasedne...“

Ano, starší nebudí někdy úctu, jak bychom si snad přáli. Ale co ti dnes mladí, až budou v jejich věku? I když se dnes nezdá, čas uběhne překvapivě rychle. Ale k té zlobě, ta zmíněná zloba je někdy útok proti nespravedlnosti světa. Pečovatel se může stát náhradním

objektem, terčem odplaty. Je totiž po ruce. Dejme jasně a rozhodně najevo, že takovou roli nepřijímáme. Někdy se jedná o patologické změny psychiky s věkem souvisejícími. Vše je pak ještě náročnější. Především je třeba „vymýšlení si“, sekýrování až šikanu, kterou nelze připustit, hned v počátcích odlišit od projevů psychické choroby. Zde je na místě profesionální přístup, začínající tím, že urážky a různé projevy slovní agrese nesmíme vnímat osobně. Zvláště nepříjemné jsou situace, kdy pečovatele napadají příbuzní opečovávaného. Někdy bývají nekritičtí a smyšlenky vyslovené opečovávaným mohou brát za reálné a pravdivé. Nebývá snadné jen tak spolknout nezaslouženou křivdu. Vhodné je věcně vyložit, jak se věci mají. Pokud příbuzní vysvětlí nepřijmou, jejich nespokojenost a kritika neustává, je třeba rozhovor asertivně ukončit. Snad by změnili názor, kdyby sami, alespoň na krátký čas, péči převzali. Možná by názor změnili, takovou nabídku by však sotva přijali.

No právě a co tedy poradit, když jsou v té separaci spolu a vědí, že ta ještě nějaký čas potrvá?

Nenamlovat si, že vše zitra nebo za týden skončí. Posilovat se vědomím, že celkový stav se postupně zlepší, opatření se budou zvolňovat. A už v dohledu je pro ně doba, budou mít k dispozici očekávanou vakcínu, byť kolem ní jsou teď problémy. Do té doby s vědomím, že všichni jsme na jedné lodi, posilujeme trpělivost a pevné nervy, snažme se oprostit od všeho negativního, nezapomínejme na drobná pozitivita a radosti, budme tolerantní, vlastní stres nepřenášeje na druhé. Řídme se zásadami duševní hygieny, střídáme práci s odpočinkem, nezapomínejme na pohyb v přírodě a na relaxaci. Pokud je toho na nás již opravdu moc, svěřme se a proberme to se svými blízkými či s přáteli, kterým důvěřujeme. Možná je vyhledat pomoc lékařů, psychologů, krizových center. Myslím však, že většina pečujících mimořádnou situaci vlastními silami úspěšně zvládá a zaslouží si za to velké uznání a společnost by to neměla nechat bez povšimnutí.

No, tak zatím se nezdá, že by si toho nějak zvlášť povšimla. Ale není všem dnům konec. Tak děkuji za rozhovor a věřím, že až přinášejte těžké dny, ještě ten čas společně v dalším rozhovoru zhodnotíme. (ah)

Proč tolik podléháme nesmyslům?

Lékařská sekta a její vyznavači



Přiznám se, že nějak nemáme stále jasno, jaké místo v novinách a jakou podobu má tato koronavirová rubrika mít. A jestli vůbec takovou nesystémovou rubriku máme mít. Tentokrát to proto vezmeme zase trochu jinak: tedy zaměříme se spíše na úvahy, zamyšlení a komentáře. Příště možná už příloha opět zmizí a nabídneme pro změnu živé útvary – reportáže, ankety a podobně. Ale raději nepředbíhejme, uvidíme, co nám koronavirus ještě připraví...

Ještě bych se v tomto čísle vrátil k okamžikům, kdy skokově začal růst počet nakažených koronavirem a stoupal po tisících. A kdy lidem chodily e-maily, aby podepsali petici proti vládním opatřením od takové prazvláštní smečky lékařů, kterou zastupovala navenek jména Šmucler, Honzák, Hnízdil, Pirk.

Mnoho lékařů jim tehdy odpovídalo, že se mýlí, že nejde o žádnou chřipčku a rýmičku, jak stále uvádějí, a že opatření jsou třeba, ať se přijdou podívat na jejich covidové jednotky, kde umírají lidé, kteří by normálně žili ještě dvacet let, a to docela kvalitním životem.

Tento článek jsem připravoval už pro minulé Pečujeme doma. Nakonec bylo o koronaviru moc materiálů. Ale my jsme periodikum v podstatě nadčasové a jako psychologický, ale i sociologický úkaz je celá tato záležitost stále zajímavá, a tak se k ní vracíme ještě v tomto vydání.

Ikony antirouškařů

Bylo to každopádně hodně smutné. Tito lékaři se stali takovými ikonami různých antirouškařů, popíračů závažnosti onemocnění či fotbalových hooligans a čím víc byli lékařskými organizacemi vyzýváni, aby v těchto dnech omezili svoje mediální aktivity, tím více byli v odpověď činní a sepsali ještě další petici. Někteří z nich dokonce jako by z toho měli jakési až zvrhlé potěšení. Myslím teď především MUDr. Šmuclera, který například zdravotníkům bojujícím na „jipkách“ napsal, že si mají užívat víkendů a pořád nemyslet na koronavirus. A oni mu odpověděli, že kvůli takovým, jako je on, víkendy nemají. Tu „šmuclerovskou“ petici kupodivu podepsalo poměrně hodně dalších lékařů, a protože lidé se řídí podle autorit, tak rovněž mnoho studentů a rovněž umělců všeho druhu a sportovců všeho druhu i jejich fanoušků, a taky hodně hospodských a provozovatelů klubů, barů i festivalů, z politických stran měli mezi skoro

70 000 petičníky nejvíce příznivců zřejmě okamurovci, kteří byli nejhlasitější v mediálním prostoru.

Proč to dělají?

Ti všichni tedy, zopakují to, sdíleli názory těchto lékařů, že vidí v údajně drastických opatřeních vlády a jejich strašení a rozšívání paniky mnohem větší nebezpečí než v samotné nemoci covid, která se nijak neliší od jiných onemocnění... No, přiznám se, že bych chtěl tento článek napsat bez oné tupé nenávisti, kterou je dnes zaplavován mediální prostor. Ale když čtu ještě nyní zpětně vyjádření bytosti jménem Šmucler, tak u těch jeho mrzkostí zachovat klid je i po takové době docela obtížné. On svůj postoj vysvětluje tím, že se snažil pomoci starým, kteří musí být v ústavěch a doma zavření a bojí se vyjít ven, protože je pořád někdo děsí opatřeními. „To je hrozné,“ říká, „a my se snažíme těmto lidem pomoci. Protože lékař má pomáhat.“ A jinde zase říká, že u nás byli pro staré obětování mladí, a to přesto, že umíralo 95 procent starých. On ovšem prý vnímá tragédii studentů spojenou s tím, že nemohou navštěvovat školu. Šlo o výsměch těm, kteří ho prosili, aby na nějaký čas omezil svoje mediální vystupování? Výsměch nabo-ba, který z různých pozic ovládá dění v zemi a který si je toho v každém okamžiku vědom? Ona tahle lékařská parta nebo spíš sekta je však početnější... A patří do ní i další známá jména. My jsme o některých z nich psali v minulých číslech. Chtěl bych však, aby dnes padlo alespoň jméno Jan Žaloudík. Ta jistě originální postava či postavice s věčně umolousanými vlasy se stala jakousi ikonou demonstrantů na Staroměstském náměstí a poslala jim z Brna dokonce pozdravení. No, pro mnohé bylo a je působení těchto lidí nepochopitelné, mnozí se na internetu jejich výroky mohutně podívovali a nechápali. Jak je to možné, vždyť jde o inteligentní a vážené lidi? Proč tohle proboha dělají? ptali se nevěřících.

Jedna hypotéza...

Jednu hypotézu mám. Myslím, že takto vystupují právě proto, že všichni už léta patří k lékařské smetánce... Všechno jsou to lidé, kteří se dlouhé roky „hřejí“ na výsluní společnosti. Když se podíváte na jejich životopisy, tak oni většinou už kdysi dávno neudolali vábení sirén. Když pozorují jejich život, zdá se mi, že pracují... a tohle není snadné vyslovit, ale skutečně mi leckdy připadá, že dlouhodobě pracují... ke své zkáze. Pochopitelně teď myslím vnitřní zkáze, tedy ke zkáze duše, nikoli vnější zkáze, ta jim zřejmě nehrozí. Ale tohle bych zde nechtěl rozebírat, to mi nijak nepřísluší. Já se hlavně musím starat, abych nepracoval ke svojí zkáze, že?! Ale aspoň tohle dodám, že i pro vzdáleného pozorovatele je u všech patrný dost výrazný egocentrismus. A že v jejich případech zřejmě leckdy jde o jakési až zpupné překračování míry, tedy o něco, co staří Řekové nazývali slovem hybris. Ano, i u toho jakoby dobromyslného stařečka s motýlkem, u toho oblíbeného pana profesora... A taky si všímám, že všichni, když na to přijde, dokáží obratně manipulovat veřejným míněním.

Předseda lékařské komory Milan Kubek řekl upřímně, že nic tak blbého, jako ty jejich petice, už dlouho nečetl. Ale proč tedy jim podléhají desettisíce, možná statisíce lidí a mezi nimi moji dobří známí, ba kamarádi, sami nepochybně inteligentní lidé?

Oslovují nerozumnost

Nedávno jsem četl knížku, kterou přeložil psycholog Karel Plocek, Přítomnost a budoucnost. Carl Gustav Jung v ní píše, že západní svět je vážně ohrožen, že ztratil vnitřního člověka, kterého mu dodávalo křesťanství dva tisíce let, že zůstal nyní jen člověk vnější a že zápalné pochodné už planou. V knížce, kterou napsal v roce 1960, upozorňuje, že se nemůžeme spoléhat, že to, co přijde, ustojíme rozumem,

protože rozumná argumentace je možná jen potud, pokud emocionalita dané situace nepřekračuje určitý stupeň. Překročí-li však afektivní teplota tuto úroveň, vzniká jakási kolektivní posedlost postupně přerůstající v psychickou epidemii. A v tomto případě nabývají na významu nebezpeční jedinci, kteří se v takovém prostředí cítí jako doma a dovedou s tou posedlostí výborně zacházet. Jejich chimérické ideje, jež jsou nesené fanatismem, oslovují kolektivní nerozumnost a nalézají v ní úrodnou půdu. Jsou proto navzdory svému malému počtu nebezpeční jako zdroj infekce. Duševní stav takových individuů, říká Jung, odpovídá kolektivně aktivované skupině, která je ovládána afektivními předsudky. Oni jim vlastně jenom plní jejich požadavky a přání...

No, nemůže být tohle jedno z vysvětlení, proč se tolik lidí připojovalo k peticím zmíněných lékařů? Hodně jsem každopádně sledoval ty čtyři, jak reagují na opakované a místy až úpěnlivé výzvy tolika zdravotníků, aby už proboha mlčeli. Já bych určitě zmlkl, zřejmě bych z toho měl těžkou hlavu. Ale oni, zdá se, kritiku kolegů přijímali bez výčitek, napohled s lehkostí, až určitou lhotejností, a někteří z nich, konkrétně Hnízdil a Šmucler, si dokonce, jak se dnes s oblibou říká, pozornost myslím užívali.

A jaký z toho plyne závěr

No, jestli máme na mysli závěr obecný, tak to ukazuje přinejmenším, jak je naše společnost poblázněná. A to nepodněcuje žádný optimismus do budoucna. Jak píše Carl Gustav Jung na jiném místě, my podstatně hůř rozpoznáváme různá nebezpečí, protože nemáme už zmíněnou pevnou strukturu vnitřního člověka, kterou západní pokolení po staletí mlčelo... A proto nás teď nutně více ohrožují všechny ty psychické infekce a i ty různé „sektý“. Z nich ovšem tato šmuclerovská, zejména když pozorujeme teď Klause a jeho přívržence, ještě nebude asi ta nejhorší.

ANTONÍN HOŠTÁLEK

Porážka Západu, triumf Východu

Co všechno vyjevuje koronavirus?

V souvislostech

Co nám ukázal koronavirus? Mnoho, mnoho odhalil a stále odhaluje a určitě ještě odhalí. Západ se snaží systematicky zpochybňovat Východ, dehonestovat určité země, snižovat jejich úspěchy v boji s pandemií a mnozí tomuhle očerňování na Západě stále věří. Skutečností je, že první přímou konfrontaci Západ na celé čáře prohrál a my jen zírali, co se ve světě na jednu dobu děje. Západ zpočátku neměl leckdy zájem vůbec reagovat. Ekonomika, maskovaná libivými hesly o svobodě, měla přednost, a někdy i zcela nezastřeně před lidskými životy. V USA, Británii, Švédsku, Belgii, Holandsku, ať jsme konkrétní, zemřelo mnoho starších lidí v seniorských zařízeních. V Británii dostaly domovy seniorů například pokyn nezachraňovat klienty s covidem, aby nezabírali místa v nemocnicích mladším. A ve Spojených státech se zdravotnické pomoci nedostalo mnoha chudým. A stejně se po jejich vzoru chovaly vlády v Latinské Americe, například v Brazílii, Mexiku, Kolumbii, takže ekonomická restriční a zdravotní opatření zde

„zavedly“ gangy. Naopak Východ (ať jmenujeme opět konkrétně: Čína, Tchaj-wan, Japonsko, Vietnam, Laos, Hongkong) pandemií úspěšně zvládá. Tamní vlády dobře zorganizovaly péči o lidi nad šedesát let a projevila se obětavost a kázeň všech generací a nepochybně i kvalitní zdravotnictví. Některé státy pandemií dokonce dlouho zvládaly bez obětí nebo jen s několika desítkami obětí na životech, byť i u nich je poměrně rozšířená populace starých s přidruženými nemocemi. Západní média opakovala stále stejné mantry. Například že Asiaté jsou poslušní ze strachu před vrchností. Že v Asii vládnou často nedemokratické režimy (což je v případě výrazné většiny zemí tvrzení nepravdivé) a že náš západní civilizační okruh se svojí demokracií a lidskými právy je vyspělejší, že člověku není možné nic nařizovat, protože Západ je prostě svobodný... Ale když jsme viděli třeba ty pomatené hordy v USA, ale i jiných zemích a bohužel stále více i u nás, odmítající nosit roušky a dodržovat ta nejzákladnější opatření pro nešíření viru, tak v tu naši větší vyspělost člověk mohl těžší věřit. A to nemluvíme o tom, jak Evropská unie nebyla zpočátku vůbec schopna reagovat, nebo o totální neschopnosti, kterou projevila například při

vakcinaci. Protože to jsou už jen důsledky stavu, který na Západě panuje. Podstatné je, v čem tkívá porážka Západu. Ta netkví v menším rozšíření vyspělých technologií či nanotechnologií, které připouštějí i západní média hlavního proudu. Je v něčem, co tato média neberou vůbec na zřetel... Hlavní důvod pravděpodobně vystihly výtečné Asia Times, vycházející v Hongkongu, jejichž příspěvky občas překládá český web !Argument. Významný novinář Pepe Escobar se v nich opakovaně nad tématem zamýšlí a navrhuje následující hypotézu: „Naprostá zásadní pro reakce stamilionů lidí po celé Asii tváří tvář pandemii nemoci covid-19 byla triáda Konfucius, Buddha a Lao-c‘.“ Escobar vidí jako hlavní příčinu zvládnutí pandemie v Asii náboženství a kulturu zakotvenou v starověké filozofii a praktikovanou v dnešní každodennosti. Taoismus například učí, jak žít v harmonii se světem, a říká: „Zdraví je náš největší majetek. Důvěra je největší přítel. Nebytí je největší radost.“ Podle Escobara vše prostupujícím duchem karantény 700 milionů Číňanů byl konfucianismus. Číňané vědí, že smrt a život mají určené doby. Například v případě boje proti neviditelnému a nebezpečnému

nepříteli pomůže vědět, že: „Když je zřetelné, že cíle není možné zcela dosáhnout, neměj cíl, ale přizpůsob kroky jednání.“ Co tedy může klidný a vyrovnaný Východ v tak těžké době nabídnout Západu? ptá se v závěru Escobar. A odpovídá taoistickým: „Odvalu, která ovšem pochází ze starostlivé péče!“ Dodejme jenom, že lidé v Asii mají stále v sobě kromě vnějšího, také vnitřního člověka. A konfuciánská kultura, to je i vysoká etika, nejvyšší hodnota je rodina. Ale také širší komunita a stát jsou pro ně rodina. Asiáté nežijí pro sebe, ale pro svoji rodinu. Na Západě je rodina zdevastovaná už jen těmi osmdesáti pohlavními a samozřejmě kdečím jiným a každý je ponechán sám sobě. Západ ničí od 20. století soustavně hodnoty lidství a na rozdíl od Východu nemá už vnitřního člověka, kterého, jak zdůrazňoval Carl Gustav Jung, mu dodávalo přes dva tisíce let křesťanství. Západ křesťanství teď odkládá, spíš odvrhuje a vrací se rychle k pohanství, aniž si zřejmě uvědomuje následky, které jsou všude kolem nás už zřejmé. Západní média mohou říkat, co chtějí, nic to nezmění na faktu, že Západ je dlouhodobě na sestupu a že jeho rozvrat, jak vidíme i v případě pandemie koronaviru, pokročil bohužel už daleko. (ah)

Pečujeme také o minulost blízkých

Jergloviny



Život je nepřetržitý proces výměny informací mezi zejména blízkými biologickými objekty. Brrr! Tak by mohlo znít studené vyjádření o našem soužití s členy rodiny, s přáteli. Vy-měňujeme si vše: pohledy, obejmutí, hluboká citová pohnutí v tragických osudových momentech rodiny, starosti každodenního života, rady a názory na všechno možné. Stárnoucí lidé se ale často, pokud to nejsou jen nenasytní zvědavci na všechno nové, opakovaně noří do vzpomínek

dobrých i zlých už proto, že dlouhodobá paměť je odolnější než krátkodobá. Ty nepěkné by neměly v repertoáru převažovat a měli bychom pomáhat je rozebrat a uložit vzpomínajícím do nejnižší zásuvky paměti. I když jsme kardinální zážitky rodičů a prarodičů slyšeli vícekrát a odvádíme od nich pozornost na časově bližší a naléhavější události, slyší je kupodivu ráda vnoučata. Dědo, jak to bylo, když jsi byl malý a byla válka? Jak vypadala vaše ulice? A kam jsi chodil do školy a krást třešně? Volně vyprávění vzpomínek i přes neumělost pamětníka stojí za to, aby bylo zaznamenáno třebaš i tajně zapnutým notebookem, diktafonem a při nejlepším skrytou kamerou, kdy se vzpomínající nestylizuje.

Půvabné jsou i dotazy těch nejmenších, které se stávají do budoucna i pro ně dokumentem. Vždyť právě spontánní vzpomínání na dětství, mládí a vůbec běh života starých je nejen potěchou pro ně samotné, ale je to pro vlastní potomstvo jakýsi střípek zachování kus jejich vidění světa, sice dílčího, ale vždy originálního, je to i kousek jejich osobnosti a kousek jejich prodloužené nesmrtnosti. Dobové písničky, říkánky, vtipy, nářečí nebo hantýrka, humorné příběhy i vážné historické události, jak se dotýkaly přímo jich a jejich rodičů. Stejně tak stojí za to zachovávat staré fotografie a rodinné doklady jako rodné a výuční listy, diplomy a vyznamenání, byť je někdy povrchní pohled současnosti může vnímat

i s úšklebkem. To všechno je malá vzpoura proti hltavému času. Řeknete, kde na to při péči o naše blízké při tom všem vyřízení brát čas? Není nutné sepsávat rodokmeny, mít na to archivní skříň. Dnes se všechny ty fotografie, video a audionahrávky vejdou do paměti počítače, na vypálené cédéčko. Není většího barbarství, když u popelnice uvidíte fotografie předků, které třetí generace necitelně vyhodila. Nemusíme příslušet ke šlechtickým rodům s hrobkami a zámeckými archivy. Přesto můžeme tyto minimální všední odkazy a paměti předků předávat svým nástupcům. Přispěje to k jejich vědomí epické kontinuity i k hrlosti na jejich úspěšné předchůdce.

IVAN JERGL

Tentokrát anticipační úzkost

Slovníček



Milí čtenáři, hlásím se opět se slovníčkem. Tentokrát se podíváme na anticipační úzkost. O úzkosti toho bylo již řečeno mnoho, každý ji známe, každý jsme ji někdy zažil. Podněty k úzkosti jsou rozličné, nejčastěji je to nějaká pro nás ohrožující situace či osoba. Samotná úzkost je v pořádku, je to signál, že se něco děje a situace si žádá aktivní řešení, odvahu a výstup z naší kom-

fortní zóny. Pro někoho je to výzva, pro jiného zátež. Úzkost se stává patologickou, je-li tak silná, že nás paralyzuje, anebo tak dlouhotrvající, že už nemáme energii s ní bojovat. V takovém případě se jí budeme snažit vyhnout. Může dojít až k vyhýbavému chování, kdy se nám nedaří postavit se žádné životní výzvě, začneme se schovávat a utíkat před životem jako takovým. To bych nikomu nepřála...

Anticipační úzkost je zajímavý fenomén: Pokud jsme jednou zažili něco bolestného, něco, co nás velmi zranilo či zraňovalo nebo zahanbovalo a ohrožovalo, jen tak na to nezapomeneme. Do-

provodné emoce k tomuto zážitku byly zřejmě strach a úzkost. V naší mysli se vytvořila paměťová stopa na tento nepříjemný zážitek a podruhé to zažít nechceme.

Avšak můžeme si být jisti, že to už podruhé nepřijde? Co když se to stane znovu a znovu se budu cítit tak malý a bezmocný...? V tento moment začínáme mít strach ze strachu, úzkost z úzkosti, strach z toho, co by nastat mohlo, aniž to ještě nastalo, a tak se dostáváme do kolečka iracionálních úzkostí, které je obtížné zastavit, a právě to vede k onomu vyhýbavému chování. Nazývá se to anticipační úzkost, neboli úzkost z očekávání

něčeho pro nás ohrožujícího. Co s tím? Jak se vy-motat z koloběhu úzkostí? Pokud je úzkost velmi silná, doporučuji návštěvu psychiatra, který skrze diagnostiku určí správnou medikaci na snížení úzkosti. Poté je ale nutné zjistit příčinu těchto obtíží a skrze psychoterapeutickou pomoc nalézt opět odvahu našim strachům čelit. Většina úzkostí má nějaký smysl a význam v životě, nepřicházejí k nám bez příčiny. Pokud se nám jejich smysl podaří odhalit, je to první krok k uzdravení. Dalším krokem jsou konkrétní změny v našich životech... Přejí vám smysluplný čas bez úzkostí...

KATEŘINA VENCÁLKOVÁ

S důvěrou jsem vás mohla následovat

Z profesionála laikem

Péče o sebe



Vážení a milí pečující, s mnohými jsem měla tu čest se osobně potkat. S některými z vás i opakovaně. A to jako lektorka seminářů, které se týkaly nejen rad pro ošetřování, ale i rad z oblastí psychologických a vztahových. Vždy jsme se snažili je řešit a občas se nám společně podařilo je i úspěšně vyřešit.

Často jste se na mě obraceli jako na tu, která jako „profesionál v pečování vše ví, vše zná, se vším si poradí“. Častokrát se mi ale stalo, že jsem spíše já

vnímala vás jako ty, kteří obohacují svými radami mě. Na to všechno jsem si vzpomněla, když jsem se z profesionální lektorky stala ze dne na den jednou z vás.

Ano, i já jsem v poslední době pečovala o manžela. Plnila jsem jeho přání odejít z tohoto světa v prostředí, které má rád, které je mu důvěrně známé, a v němž jsme spolu prožili třicet dva roků manželství.

Když jsem se tedy začala starat a pečovat, velmi brzo jsem zjistila, jak narážím na vlastní hranice řešení problémů. A nejen s praktickou péčí, ale i s organizováním vlastního času a života. Že člověk si nevystačí sám, jak říká Thomas Merton: „Žádný člověk není ostrov“. Musela jsem rychle opouštět své představy o systému organizace

času, činností a chodu domácnosti. To vše jsem musela navíc skloubit s pracovními povinnostmi, které opravdu nešlo zrušit. Nejprve jsem musela s jistou radostí přijmout nabízenou pomocnou ruku dcery. S tím ale souviselo právě to vzdání se své dominance a přistoupit na roli spolupráce a častých kompromisů v názorech kdy, co a jak se bude dít. S jistou vděčností ustoupit do pozadí a s důvěrou ve schopnosti toho druhého jít si v klidu odpočinout, projít se, projet na kole.

Další úskalí, které mi tato doba připravila, byl fakt, že jsem musela nechat vstoupit do intimity bytu dámy, které v době mé nepřítomnosti přebíraly jako osobní asistentky péči o manžela. Odevzdat klíče od bytu s důvěrou, že vše bude v pořádku. A také jim odevzdat manžela, byť jen pouze na ně-

kolik málo dopolední. Nebylo to vůbec jednoduché, udělat tyto kroky a změny nejen v představách, jak se bude co dít, ale i mnohých dalších... Vzpomínala jsem často v těchto chvílích na vás. Že i vy jste procházeli nejen těmito, ale i dalšími podobnými náročnými situacemi. V mých očích jste všichni stoupli. Pro vaše odhodlání pečovat o své blízké a doprovodit je až na konec jejich života, navzdory uvědomění si svých vlastních nedokonalostí, ale i ubývajících sil.

Děkuji vám všem za dobrý příklad, který jste mi po celou dobu našich vzájemných setkávání dávali, takže jsem vás s důvěrou mohla následovat. S úctou

MARTINA TEREZIE KALÁBOVÁ

Obyčejný příběh

Derniéra



Tentokrát si dovolím přestat se zde proměňovat se svými stařeckými špekulacemi a pokusím se přetlumočit vám povídání mého vrstevníka. Pokusím se o to v co nejvěrnější verzi. Zajímalo mne velmi, kdo jsou totiž ti lidé, kteří – jak téměř denně slyším z médií i úst ctihodných poslanců a senátorů – nejsou dosti inteligentní, aby pochopili pokrok, brzdi rozvoj společnosti, ba dokonce by se mělo zvážet jejich právo podílet se na zastupitelské demokracii.

Samozřejmě, že je i na jejich bedrech jakýkoli negativní dopad dřívějších, přesněji předlistopadových časů na současnost. Zajímalo mne, kdo k nim, pochopitelně kromě mne samotného, patří. Zápasí s internetem, nechťejí e-banking a zkrátka a dobře, až poslední z nich odejde na věčnost, bude lépe na zemi, jak zmínil mladými křesťany adorovaný kněz. A takový kněz přece musí leccos vědět.

Nechám tu tedy promluvit pana Vratislava. Vrat'o, je to tvoje.

Tak já su Vrat'a a je mi osmašedesát. Su z Moravy a nějaké pátek v důchodu. Vyučil sem se

opravářem, ale táhlo mě to ke dřevu, takže už od vojny sem dělal na pile, potom v nábytkárně a po listopadu v jedné firmě, co dělala věci na zakázku.

Před dvěma rokama mi odešla manželka na rakovinu. Děcka mám už všechny zajištěný, vychoval sem tři šropály. Holku a dva kluky.

S klukama se občas vidám, ale holka se vdala do Rakóska a přijede někdy na Velikonoce. Vnučky mám taky, ale moc je nevidím.

Postavil sem tady barák, je mi to v penzi dlhý, a tak chodím eště vypomáhat, kde se dá. U televize vždycky usnu hned po zprávách, občas si zajdu zahrát karty.

Doma poslouchám country rádio, moc teho už ne-načtu, mám špatný oči. Jako mladé sem hrával fotbal, trochu na kytaru. Nélip je mně, když řežu a stípám dřevo, rád du na hříbky nebo pokecat. Moc nemocné sem nikdy nebyl, vlastně to ani nevím, k doktorům nechodím. Kdysi sem přišel o dva prsty na pile. Stýská se mi vobčas po mamě, tak za ňo chodím tady na hřbitov. Už jiné nebudu. Máte to tak jako s kačenó. Má krátký nohy celé život a dyž jí je začnete natahovat, tak z ní uděláte kripla.

Co říct? No podle těch řečí, co občas slyším, su typická lůza.

KAREL NEČAS

Noviny **Pečujeme doma** podporují:



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



B | R | N | O



MP
SV



jihomoravský kraj

POMŮCKA: AXILA, KOTUL, SÍJ, SMIL	FENA	MORFÉM, VKLÁDANÝ DO KMENE SLOVA	HRŮZA	INICIÁLY VÝTVARNICE HŮTTNE- ROVÉ	MLUVIT NESROZU- MITELNĚ	SMAŽÍCÍ MÉDIUM UŽÍVANÉ VE FRITÉZÁCH	PRUH TKANINY NOŠENÝ KO- LEM KRKU	ZDRAVOT. INSTITUT V PRAŽSKÉ KRČI	AUTOR: LADISLAV MARTINČA	ROSTLINA S CITRÓ- NOVÉ ŽLU- TÝMI KVĚTY	MALÉ PODVODNÍ PLAVIDLO	INU (NÁŘ.)	ZN. TITANU	NEDBAJÍCÍ NA ZÁSADY MRAVNOSTI	3. DÍL TAJENKY	PODPAŽNÍ JAMKA (ANAT.)
HOŠI VYSOCÍ JAKO PÍD									NEJ- TUČNĚJŠÍ ČÁST MLÉKA							
1. DÍL TAJENKY									RUČNÍ HASÍCÍ PŘÍSTROJ							
INIC. RUSKÉ- HO SKLADA- TELE STRA- VINSKÉHO				PATŘÍCÍ HELENĚ (SÁČKO)									KUKADLA			
				VYJMA (ŘIDČ.)									UNIVERZITA PARDUBICE (ZKR.)			
ŘÍMSKÝMI ČÍSLOCEMI 101			BÝV. SPZ KLADNA				ŠATNÍ MOTÝLI (ŠKŮDCI)					POHOŘÍ V RUSKU				
			SOUBOR BUNĚK									OBRAZ NAHÉ ŽENY				
ZVLÁŠTNÍ (EXPR.)						SŮL Kyseliny URANOVÉ	LESKLÉ STANI- OLOVÉ PROUŽKY				VELKÉ TROPICKÉ OVOCE					
	OPEČENÝ NOK Z MLETÉHO MASA	MALÁ JIHO- AMERICKÁ OPIČKA									DOBYTČÍ NÁPOJ				UMĚLÉ VLÁKNO	TVÁRNÁ HMOTA K ČIŠTĚNÍ ZUBŮ
		HŘMOT								JÍT DROBNÝ- MI KROKY (NÁŘ.)						
STARÁ BEZCENNÁ VĚC					ZN. RADIA			TROPICKÝ SAVEC	TRINITOTO- LUEN (ZKR.)				UZLÍČEK VE TKANINĚ			
					SÝR S MODROU PLÍSNÍ				PRODUKT KOKSOVEN				LIDSKÉ MLÁDĚ			
SAMICE JELENA				V MOKRÉM STAVU								OTVOR (V PLOTĚ)				
				SETBA (ZAST.)								ŠACHOVÁ REMÍZA				
CITOSLOVCE TOUHY			2. DÍL TAJ.											INICIÁLY HERCE SOBOTY		
			TRAMPSKÁ OSADA (ZKR.)													
OPAKOVANĚ S ÚSILÍM TVORIT (EXPR.)								KONAT VELKOU POTŘEBU (DĚTSKY)						MUŽSKÝ RODIČ (KNIŽ.)		
ZAŘÍZENÍ, NA KTERÁ SE NĚCO VĚŠÍ								ROZ- SÁHLEJŠÍ ODBORNÉ ČLÁNKY						TUMÁŠ		



Moravskoslezský kruh, z. s.



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

Vzdělávání pečujících laiků i profesionálů
Noviny pro pečující
Rady a informace

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

Výherci křížovky Tajenku s japonským příslovím pošlete do 31. 3. 2021 na **info@pecujdoma.org** nebo formou **SMS na číslo 773 060 187**. Tři vylosování výherci obdrží knižní cenu z nakladatelství Portál.
Tajenkou v č. 1/2021 bylo ruské přísloví *Jeden starý přítel je lepší než dva noví*. Cenu vyhráli: Anna Houbalová, Věra Jelínková, Miroslav Kovář.

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

PEČUJEME DOMA

Vydává Moravskoslezský kruh, z. s.
Redakce: Antonín Hošťálek, hostalek@pecujdoma.org
Blanka Švábová, svabova@pecujdoma.org
Adresa vydavatele: Moravskoslezský kruh,
Trávníky 12, 613 00 Brno, tel.: 774 738 090, 773 060 187
Grafická úprava: Jakub Kolář
Sazba: Andrea Švábová
Tisk: Arch Brno
Registrováno u MK ČR pod č. E 23648
Číslo 2/2021 vychází 1. března 2021
ISSN 2694-9261
Podporují nás: MZČR, město Brno, MPSV, Jihomoravský kraj
Zdarma

seni

PEČUJEME NEJEN DOMA



ABSORPČNÍ POMŮCKY

- Lehká inkontinence
- Střední inkontinence
- Těžká inkontinence

KOSMETIKA SENI CARE

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



Zvládneme to spolu – brožura s množstvím informací, návodů a 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 **cz-info@tzmo-global.com**.

Více informací na www.seni.cz

TZMO Czech Republic s.r.o., Vlastibořská 2789/2, 193 00 Praha 9 – Horní Počernice , tel.: +420 226 212 312, cz-info@tzmo-global.com