



Pečujeme doma

Radka Pešlová ve
třetím pokračování
**Pomoc pro žadatele
o příspěvek na péči**
Strana 6

Lydie Romanská v rozhovoru s Ladislavou Chateau: Strach je jednou z nejzlobnějších emocí

Jsme hosty ve svém těle

Lydie Romanská, básnířka a spisovatelka, editorka, má ve své bibliografii na tři desítky publikačních titulů, namátkou jmenuji alespoň román *Láska je víc než láska* (2015) i zatím poslední prozaické dílo *Kletba* podle Justiny. Většinou však u ní převažují básnické sbírky. Mnoho sil a času věnuje také práci pro organizaci spisovatelů (OSČR) a její nadační fond. V občanském životě se zabývala hudbou, učila, později řídila základní uměleckou školu a hlavně se třicet let věnovala řízení pěveckých sborů. Vztah k hudbě je výrazně patrný v celém jejím literárním díle.

Náš rozhovor

Lydie, začnu tedy právě tvým vztahem k hudbě, v době, kdy jsi vedla základní uměleckou školu, dětský pěvecký sbor Cantabo a pokud vím, spolupracovala jsi se svým manželem, hudebním skladatelem Dobroslavem Lidmilou...

Ano, moje škola... Když jsem šla během vyučování chodbou a z každé třídy se ozývaly tóny, ať už klavíru, klarinetu, saxofonu nebo houslí, bylo to mé velké potěšení... Ale nejvíce mne po všech stránkách zaujal dětský pěvecký sbor. Byla to devadesátá léta. S ředitelem základní školy v Ostravě-Svinově jsme byli sehraný tým. Úkoly jsme měli rozdělené, pan ředitel vyřizoval organizační záležitosti, můj manžel se sborem studoval repertoár, tedy seděl za klavírem, a já jsem stála (na zkouškách seděla) za dirigentským pultíkem. Byly to nádherné roky, respektovali jsme se, studovali jsme náročné vokální skladby, děti nás měly rády, udělali jsme radost mnoha lidem svými koncerty, sami jsme se velmi těšili z poznávání nových míst, jiného publika... Zajímavý byl třeba koncert v italské Anconě, v papežském sídle, kde v prvních řadách sedělo mnoho postižených dětí na vozíčkách... Nebo v úžasném moderním, svou konstrukcí dechberoucím kostele Tisiciletí v Katovicích, krásné, silně navštívené byly vánoční koncerty ve švýcarském Luzernu, v Bernu a podobně.

Vím však, že přišly roky, kdy jsi byla nucena sbor řídit sama...
Bohužel, manžel začal churavět, musel práci omezit, přesto do zkoušek chodil,

ale koncerty se už musely obejít bez něho, pamatuji se, jak jsme na konzervatoři v Ostravě zpívali k jeho osmdesátinám jubilejní koncert, který byl průřezem práce Cantaba, ale i dalších těles naší umělecké školy, se svými zdravotními nepřítomnému sbormistru se přidaly i další pěvecké sbory, z pedagogické fakulty, z konzervatoře... To všechno jsem přenášela mobilním telefonem z jeviště domů k manželovu lůžku. Byl o sedmáct let starší než já, osmdesát mu bylo v roce 2006. Byl to rok, kdy se nemoc projevila naplno. Stal se z něj onkologický pacient a já jsem odešla z funkce ředitelky, předała jsem náš úspěšný dětský sbor mladému nadějnému kolegovi, abych se o něj mohla starat.

Byl už v nemocnici?

Na všechna vyšetření jsem s ním jezdila samozřejmě do nemocnice. Když se nemoc potvrdila a musel na léčbu, která se doma obstarat nemohla, zůstávala jsem v nemocnici s ním. Musím říci, že tam nebyl sám ani jediný den. Pamatuji se na zlou chvíli, kdy přišel pan primář a oznámil mu, že jeho nádor je zhoubný. Čekali jsme spolu v pokoji, i já jsem ležela na lůžku jako pacientka, manželovi jsem dala tričko s nápisem *Život je skvělý* a ruku v ruce jsme v klidu ortel vyslechli. Potom jsem ho vozila s lůžkem na ozařování, nepotřebovali jsme žádnou pomoc. Když reaktor odpípal tóny, které znamenaly zacílení léčivých paprsků, poslouchala jsem a modlila se, aby byly přesné, aby mu pomohly. Bylo mi kolikrát velmi zle, když prodělával ty poslední záchranné zákroky, vkládání stentů do střev, aby zůstaly i přes nádor průchodné, bylo

to pro něho velmi bolestivé, slyšela jsem jeho sténání i za dveřmi. Ale potom jsem si ho odvezla na pokoj. Byl ztrápený, rozbolavělý, ale v mé přítomnosti na bolesti zapomněl.

A potom?

Když byly vyčerpány všechny možnosti a nebylo jiné pomoci, vzala jsem manžela domů a přemýšlela, jak se o něho postarám sama. Samozřejmě, mohl do nějaké LDN, ale to bych musela jeho život vzdát, vložit ho do rukou přetížených sester, které by stačily akorát tak na základní péči, ale kde jsou ty hodiny, a skoro poslední, kdy je nemocný sám a nic se neděje, jen jeho srdce churaví těžkomyslností, touhou po člověku... Poradila jsem se a objednala mu polohovací lůžko, přenosnou toaletu, vozíček pro cesty venku, domluvila jsem občasně kapačky k zavodnění, lékař předepsal prostředky proti bolesti. Nejprve to byly kapky či prášky, později náplasti. Byla jsem moc ráda, že ho mohu mít ve své péči. Na ničem jiném mi v tu dobu tak nezáleželo jako na tom, abych mu udělala poslední měsíce života snesitelnými, aby poznal to, co jsme si navzájem vyznávali v dobrých časech, i nyní, kdy bylo zle. Aby mou lásku zažil i v těch nejkrutějších fázích života. Svět pro mne přestal existovat. Odčítala jsem mu z úst a očí jeho přání, chystala jídla, kterých se pak třeba ani nedotkl, chlácholila ho v noci, kdy nemohl spát. Přišlo za ním postupně mnoho známých, kolegů, žáci, pamatuji si, jak jsme seděli v kuchyni u stolu s tehdejším primátorem města Ostravy Alešem Zedníkem, který byl kdysi dávno jeho žákem. Měla jsem je u stolu vedle sebe a v tom srovnání jsem viděla,



jak nemoc pokročila, viděla jsem manžela vyhublého, šedého, zaraženého a srdce se mi svíralo bolestí...

Jak jsi na celou tu péči stačila? A co všechno obnášela?

Nebyla to péče, byl to náš život v podmínkách, které nastaly. Nebrala jsem to jako oběť, byla to realita, náš společný život v domácím prostředí, s našimi možnostmi doplněnými o komfort léčiv a ulehčujících prostředků. Ranní hygiena, bolestivé vyprazdňování, očista, pár kapek čaje nebo kávy, drobtý koláče nebo chleba, potom jsem většinou musela ven; nákupy, lékárna, ordinace, zatímco on pospával u četby novin, nebo se posadil, dokud ještě mohl, ke klavíru... To ale brzy přestalo, několik týdnů před skoncem už se z lůžka nevzdaloval, vždy na mne trpělivě, ale s bolestí čekal. Když jsem viděla jeho ztrápený obličej, nasadila jsem další dávku léků, poseděla jsem u něho, povídali jsme si nebo jsem mu něco přečetla, poslouchali jsme hudbu, ale u té brzy usínal. K obědu a večeři snědl pak už opravdu jen sousta. Bylo mi ho hrozně líto, cítila jsem s ním, dost mě to ničilo, ale co to bylo proti tomu, co musel snášet on. Několikrát mi při přenášení na toaletu upadl, neudržel se na nohou, to jsem volala na faru, je z obytných domů nejbližší,

jinak jsou kolem nás školy a jiné veřejné budovy. Pan farář Larisch přiběhl, pomohl mi manžela zvednout ze země a položit na postel.

A měla jsi dost prostředků, jak manželovi ulehčit život, dost léků a také dost pochopení? Nebývá to pravidlem.

Stěžovat jsem si nemusela. Nebyly žádné potíže s pomůckami, s léky, s objednávkami kontrol, s kapačkami, které mu sestry donesly. Všude jsem se setkala s vřídlostí a ochotou. Možná to bylo i tím, že víc než padesát let působil jako učitel v Ostravě, vychoval mnoho žáků v lásce k hudbě, byl známý mezi hudebníky, sboristy i sbormistry, byl oblíbený. Dodnes se setkávám s jeho žáky a oni s vděčností vzpomínají na jeho nekonvenční, inspirativní osobnost. V závěru potřeboval mnoho utišujících prostředků, nevím, do jaké míry pomáhaly. Manžel si nestěžoval, jeho obličej k závěru už nesundal grimasu bolesti, kdoví, trpěl tise a možná to ani nebylo bolestí fyzickou, ale spíše bolestí duševní. Byl do poslední chvíle soudný, věděl, co je a co bude, bál se hlavně o mne. Věděl, že mě opouští, a já nemám nablízku nikoho, o koho bych se opřela, děti jsme spolu neměli, brali jsme se, když mi bylo třiačtyřicet, jemu

Pokračování na straně 9

Anonce

Strana 2 Život za život

Dokumentární film
Markéty Kunclové
jako bakalářská práce
o trápení i smíření.

Strana 4 Na skok v dánském království

O své krátké návštěvě
zajímavě vypráví
Renata Kainráthová,
viceprezidentka APSS ČR.

Strana 8 Svědectví z hospice

Podává je zakladatelka
a dlouholetá lékařka
Hospice svaté Alžběty
v Brně Viola Svobodová.

Strana 10 Bez konkurence je lék zvaný humor

A to zvláště ve stáří, říká
Karel Nečas. A radí ho dnes
i proti tlakům doby a k tomu cituje
básníka Holana: „RADOST JE!“

Rubrika Ivana Jergla

Balvan úrazu

V jednom roce jsem se v bezbariérovém autobusu vydal s manželkou a dcerou na rekreaci do Španělska. Dva dny a dvě noci cesty v drkotající plechové bedně mě přesvědčily, abych tak už nikdy necestoval. Nebyl jsem sám, kdo trpěl v sedle vozíku pro invalidy. Jen to vyloďování na odpočinkových bodech ve Francii a Itálii za účelem návštěvy bezbariérových WC bylo dobrodružstvím. Nebyli buď odpovědní zaměstnanci, nebo neměli euroklíče. Ty našťástí měl náš vedoucí.



Vedle mne v uličce mezi ostatními vozíkáři a sedícími chodáky ležel na neobvykle velkém vozíku urostlý a řečný asi třicetiletý blondák. Hned první noc mě bodře oslovil. „Dovol, abych se představil. Jmenuju se Aleš, ale teď budu bohužel nezadržitelně páchnout.“ Pak s námahou pozvedl hlavu a zavolaal na mladšího muže v tričku a kratásech, podřimujícího na podlaze s nafukovacím polštářkem pod hlavou. „Ludvo, brácho!“ Ten se vymrštil a beze slova otevřel kabelu, která vypadala jako chladicí taška, a vylovil z ní jednorázové pleny, sprej s vodou a dětské vlhčené ubrusky. Zručně bratra očistil, přebalil a všechno použité zase rychle uvěznil v tašce na zip. Přesto se kdosi v hloubi busu ozval, co je to za parfém. Drkotali jsme dál a nad řidiči povykovala televize. Aleš, uucávající s pomocí bratra z malé lahvičky whisky, se rozpovídal. Vystudoval aplikovanou matematiku a měl jako inženýr analytik nastoupit do výzkumného ústavu. Ale poslední prázdniny doma u rybníka skočil šipkou tam, kde měla být odjakživa dostatečná hloubka, a najednou nebyla. Tak nastoupil do úplně jiného ústavu. Už pět let žije v domově seniorů s celodenní péčí. Letos je poprvé u moře a pojedje zase, protože si našel práci na lůžku u počítače, jednak pro domov, jednak pro externí firmu. Z důchodu mu zůstává jen zákonné kapesné, a tak si přilepšuje výdělkem. Taky doučuje studenty, kteří mu za to „platí“ dobrovolnou asistenci při jeho práci. Pochlubil se, že mu na tento pobyt za hranicemi všedních ústavních dní přispěl podivný mecenáš. Pohřební firma, které se upsal, že se nechá pohřbit jen od ní, ale doufá, že ještě nějaký ten rok mecenáše pumpne na dovolenou. Tvářil jsem se dost nevěřicně, ale bratr Ludvík to dosvědčil.

Po skoku zůstal ochrnutý Aleš pod vodou a nebýt Ludvíka, tak by tam, jak řekl, dobublinkoval. Brácha ho vytáhl a dal mu první pomoc. Do prohlubně v rybníku totiž parta místních mladíků svrhla velký balvan, ze kterého předtím skákali, o čemž Aleš nevěděl.

Nejdříve ho po návratu z úvodní rehabilitace v Kladruzech opatrovala máma, ale byla nesenestelná výčitkami, že měl dávat pozor, že je celý život zbrk a ona je už stará a nebude se o něho moct věčně starat, a která holka si pak uváže na krk bezvládného lazara. Na to se Aleš urazil a s matkou se rozešel ve zlém. Hledal útočiště jinde a přijal i ústav s převažujícím počtem dříve narozených. Obětavý bratr ho však neopustil. I když je ženatý a má dvě malé děti, tak pokud netráví Aleš aspoň část dovolené s nimi, bere si Ludvík dva týdny a vyráží jednou v roce na pánskou jízdu s Alešem. Pečuje o něho, jak Aleš říká, od hlavy k patě a zpět. A nejen to. Bratr zajíždí za Alešem do domova důchodců aspoň jednou měsíčně na víkend a věnuje se mu. Ludvík však při tom čelí manželčíným nevraživostem, že je to na úkor zanedbávání rodiny. Tak whisky pod slunečníkem na španělském pobřeží uvolňuje Alešovu zповěď, které naslouchám, a oba mladíky obdivuju. Není častým zjevem, aby se sourozenec postiženému takto věnoval.

Aleši to pomáhá. Je ale jak surfař na divokém prkně. Jednou ho vlna naděje nese nespolehlivě vysoko, podruhé sjíždí klamně až na dno deprese. Čeká na volný byt bez bariér a chystá se na samostatný život mimo ústavní zdi. Současně ale váhá, protože nepřetržitá péče v domově se zvláštním režimem je pro něho výhodnější, i když prostředí starších lidí není zrovna povzbudivé. Má i nápadnici, mladou sestřičku Sylvu, která nastoupila do domova rovnou ze zdravotky. Báł se vztahu se zdravou. Tak jí opatrně naznačil, že se asi zamilovala spíš ze soucitu než z lásky. Radši si dají čas na hlubší a delší poznání, co všechno obnáší život s kvadruplekikem. Chtěla ho doprovázet na tuto dovolenou, ale rozmluvil ji to.

Za rok mi Aleš psal, jestli náhodou nejede zase do Lloret de Mar, neboť on tam bude. Bez Ludvíka. Se snoubenkou Sylvou.

IVAN JERGL

Několik změn...

Klademe určité nároky na čtenáře a oni je kladou zase na nás, a tak to má být. Náš svět se výrazně mění, takže je logická i změna témat a autorů. Určitě jste si všimli, že máme třeba tajemnou poradkyni, která se zatím skrývá pod jménem Naše Sally a tak trochu nahradila Martinu T. Kalábovou, nebo že máme další odborníci na sociálně-právní otázky Jitku Koutovou, nebo že po Jiřině Šiklové nastoupil Ivan Jergl. Jiřina byla neopakovatelná a Ivan se jí nepokouší napodobit, je úplně jiný. Také trochu rozšiřuje naše zaměření a ukazuje, že pojem péče je širší. Předkládá vlastně příběhy o konfrontaci s osudem a příběhy povzbuzující, leckdy i optimistické. A optimismus, to je dnes úzkoprofilové zboží. Ale Ivan Jergl ho v sobě má, a proto ho dokáže šířit. Zatímco já ho v sobě nemám a nemám ani pocit, že jsem na světě od toho, abych ho šířil...

Co se mě týče, hodně jsem přemýšlel. Hlavně když nejvyšší státní zástupce vydal důrazné varování, že naše svoboda slova se stala limitovanou a že například veřejně vyjádřit jiný pohled na útok Ruska než ten oficiální nebo většinový či jak ho nazvat, může být trestným činem s nepodmíněnou sazbou tří let. Zatím jsem žil v blahém přesvědčení, že ve společnosti vyznávající svobodu slova se mohu vyslovit bez obav z následků. Samozřejmě myslím bez obav z právních následků. Avšak to v limitované svobodě neplatí! A to je pro mne natolik velká a zásadní změna, že musím hodně dobře zvážit, zda ještě vůbec chci psát pro veřejnost. Ale pokud nestranný pohled může být od nynějška kriminalizován, pak asi ne.

Takže chci tímto říci, že nechci už obracet každé své slovo, aby nebylo nějak závadné a nejspíš budu od příštího čísla i noviny Pečujeme doma pouze redigovat. Jistěže, za předpokladu, že je donátoři nadále hodně podpory seznají. Každopádně vidíte, naši milí čtenářové, že se skutečně měníme, jak jsme vám v prvním čísle letošního roku slibovali. A dokážeme se celkem přizpůsobit i v této nebezpečně vyvinuté době. Zatím její zatačky nějak vybíráme... *A. Hošťálek*

Dokumentární film jako bakalářská práce o trápení i smíření

Život za život



Syndikát novinářů jižní Moravy každoročně uděluje cenu Arnošta Heinricha mladým adeptům novinářské práce za nejlepší bakalářskou práci. Nejčastěji je to série článků, rozhlasová relace, televizní pořad nebo dokumentární film.

V roce 2021 se v soutěži objevil film, který se věnuje tématu velice potřebnému a který souzní i s náplní novin Pečujeme doma.

V audiovizuální kategorii soutěže uspěla **Markéta Kunclová** s dokumentárním filmem *Život za život*. Je to portrét matky, která pečuje o dospělého syna s dětskou mozkovou obrnou a těžkým mentálním postižením. Film zkoumá vliv dramatického porodu na matčin život, charakter a manželský vztah...

Ale nechejme hovořit samu autorku, citujme z její bakalářské práce:

Klíčovým tématem mého dokumentárního filmu Život za život je vliv celodenní péče o dítě s mentálním postižením na život rodičů. Odkrývá příběh matky, která poté, co se dozvěděla o nepříznivé ba fatální diagnóze, neumístila své dítě do ústavního zařízení, ale vychovávala je spolu s manželem v rodinném prostředí. Film odhaluje křehkou duši jinak silné osobnosti. Vzpomínky na osudný porod i po pětadvaceti letech způsobují v nitru ústřední postavy – je jí moje babička – emoční bouři. Film zachycuje hněv i lítost... Moje babička se vzdala ambicí a veškerou energii věnovala péči o syna a domácnost. Film hovoří o každodenní péči, starostech i krizových situacích v manželství... Nicméně po letech si hlavní protagonistka uvědomuje, že postižení potomka je pro ni určitým osvobozením. Péči o syna nevnímá jako oběť, ale jako poselství a dar. Cesta k smíření, kterou prochází, je jedním z motivů snímku.

Ponořme se hlouběji do pocitů i myšlenek vašich milých. Charakterizujeme je a popíšeme každodenní žití.

Hlavní postavou je Jitka Kunclová, moje babička. Narodila v roce 1951 do sklářské rodiny. Nyní žije v Novém Boru, ale dětství a velkou část dospělosti prožila v Kamenickém Šenově v severních Čechách. Chtěla být dětskou sestrou, ale protože měla strach, že ji na školu nepřijmou, vyučila se nakonec šičkou. Krátce po vyučení se provdala za Jana Kuncla a porodila syna Radima – mého otce. Zlomový okamžik v životě babičky nastal s příchodem druhého potomka. Syn René se narodil v roce 1975. Porod se odehrál jen za přítomnosti mladé zdravotní sestry, René byl přidušený – a je postižený.

Péče o takto postiženého vychází nepochybně z analýzy jeho osobnosti, z pozorování jeho potřeb i nálad... Pokusy o nejlepší přístup nepochoybne provázejí omyly a tápání.

Péče o Reného zahrnuje celodenní starost. Jeho vývoj se zastavil na úrovni polykání a nedosáhl stadia kousání. Jídlo musí rodiče před podáváním rozmělnit. Fyzická kondice rodičů je v péči o syna klíčová. Kvůli deformaci nohou a celkové nestabilitě se René pohybuje pouze s oporou a jen na krátké vzdálenosti. Je prakticky imobilní, bez intenzivní rehabilitace s matkou by se nepohyboval vůbec. Babička s ním cvičí minimálně jednou denně, prarodiče s ním také několikrát za den chodí alespoň po obývacím pokoji. Dům, ve kterém bydlí, je bariérový, každé ráno a večer zdolávají s Renem schody vedoucí z ložnice do obývacího pokoje, sejít schody je nevyhnutelné i při cestě k automobilu. S přibývajícím věkem se jeho chůze stále zhoršuje a síly prarodičů ubývají. Řeč se u Reného nerozvinula. Své potřeby signalizuje gesty. Například v případě žízně ukáže na ústa. Obvykle nerozumí ani jednoduchým pokynům a dotazům. Neorientuje se v čase a prostoru, myšlení nemá plně rozvinuté, má omezenou paměť a chápání. Rozezná ale rodinné příslušníky a některé známé osobnosti z televizní obrazovky. Pozitivně kvituje příchod bratra, rozpozná oblíbené písně Karla Gotta nebo známé české filmy. Chce-li něčeho dosáhnout, reaguje většinou vztekem, například chce tak zabránit vypnutí televize. Byl zbaven svéprávnosti, protože není schopný provádět ani základní administrativní nebo úřední úkony.

Před odchodem dědy do penze pečovala o Reného především babička. V posledních letech se v péči obden střídají a volný den využívají k aktivnímu odpočinku. Babička s Renem cvičí, poslouchají hudbu, za slunečného počasí sedí na terase. Dříve ho vozila na invalidním vozíku do přírody, fyzické síly jí ale již nestačí. Dostatek sil a řidičský průkaz má děda, a tak ho brává na výlety. René rád jezdí vlakem, líbí se mu plavba na parníku, rád je v ZOO nebo mává projíždějícím autům z místního mostu.

Vý jste odešla z dosahu rodiny pečující o vašeho strýce poměrně brzo, jste nyní na studiích – jaké jsou ale vaše osobní zkušenosti z péče o postiženého strýce?

V dětství jsem často trávila prázdniny u prarodičů. Strýce jsme s bratrem vnímali jako vrstevníka. Hráli jsme si s ním, poslouchali hudbu. Do péče o jeho osobu jsme se ale nikdy významně nezapojovali. Strýce jsem několikrát krmila a oblékala, to je ale

jen minimum toho, co péče o člověka s postižením obnáší. Pokusila jsem se to snad odčinit tím, že jsem vytvořila film o mé babičce, o její cestě životem a o tom, že nakonec přijala osud a péče o Reného se stala náplní jejího života... Bere ji vlastně jako zaměstnání, které dělá s láskou... Ale nejen to. S dědou dokázali zorganizovat péči tak, že jim zbývá čas i na osobní život: babička jezdí na kole, děda si najde chvilky pro sebe.

Vypadá to, že váš film vyznívá optimisticky, že chce pomoci lidem v podobné životní situaci, nabádá, aby nezahořkli a nerezignovali...

Ano, i to je jeho smyslem. Ale je tu jedno velké ale: co bude, až babičce a dědovi dojdou síly.

To je velký problém. O tom přemýšlejší snad všichni pečující... Z vaší diplomové práce jsem vyčetl, že jste se tak trochu kojila nadějí, že film přijme za svůj Česká televize, její druhý program, kde se objevují dokumenty se sociální tematikou. Zdá se, že jste se nedohodli.

Česká televize má své principy a postupy, plánuje dlouho dopředu, a když přijme námět, tak její dramaturgie i další odborní pracovníci s autorem spolupracují obvykle už při natáčení, střihu atp. Byla by to pro mne i škola filmové práce, já jsem všechno potřebné musela nejprve nastudovat, tvorbu scénáře, režijní postupy, práci se světlem, zvukem a kamerou... Neměla jsem žádného spolupracovníka, zvukaře. A v praxi jsem musela postupovat tak, abych nerušila každodenní žití, nepřekážela, aby natáčení kritických scén nevypadalo jako, řekněme, hyenismus. Natáčela jsem i to nepříjemné, krom hygienických úkonů prakticky všechno. Film se televizi sice líbil, ale doporučili mi, abych jej nabídla filmové kanceláři, která zprostředkovává prodej filmů, nabízí je zájemcům z televizi a dalších médií. Proto jsem se rozhodla, že jej začnu představovat na sociálních sítích.

Myslím, že ocenění, kterého se vašemu filmu dostalo, hovoří dostatečně o jeho technické i obsahové kvalitě. Sociální sítě jsou nyní zajímavou mediální sférou, která oslovuje zejména mladé. Bude jen dobře, když se k nim film dostane. Myslím ale, že stejně důležité je, že jste vzdala poctu obvyčejnému životu. A že jste milující vnučkou... (lav)

Vzpomínka na Milenu Šimsovou, nejen životní oporu Jana Šimsy

V šat bílý odění



Ve věku devadesáti let zemřela v Brně v čase uzávěrky minulého čísla PhDr. Milena Šimsová. Rozloučení proběhlo v Blahoslavově domě. Milenu Šimsovou znala širší, najmě evangelická, veřejnost spíše jako celoživotní oporu jejího manžela, faráře Jana Šimsy (1929–2016).

Byl to autor historických úvah, textů z vězení, dopisů s Ludvíkem Vaculíkem z let 1967–1988 (Vážený pane Mikule, Olomouc, 2003). Jan Šimsa byl jedním z prvních signatářů Charty 77.

S kolegou Hošťálkem jsme se se Šimsovými setkávali už v době klidné. Jan Šimsa pravidelně a rád přispíval do časopisu Konec konců, který jsme vydávali v Moravskoslezském kruhu v letech 2004 až 2008. Měl v ní vlastní rubriku a probíral v ní knihy autorů dávno zapomenutých a stále inspirativních, často z okruhu předválečné Ymky, organizace založené v roce 1884 v Londýně, o jejíž přesun do českých poměrů se zasloužili T. G. Masaryk a jeho dcera Alice. Ymca byla – a stále je – organizací pro mladé, založená na principech přírodního učení Roberta Baden-Powella, z níž pak vyrostl skauting. Prvním předsedou Ymky v Praze byl ing. Václav M. Havel, otec Václava Havla, a sekretářem Jaroslav Šimsa, otec Jana Šimsy...

Avšak tato vzpomínka je věnována jeho ženě Mileně. Vystudovala archivnictví a historii na Masarykově univerzitě, ale ryze vědecké práci v oboru se věnovala jen příležitostně. Studium ukončila v roce 1956 a vzápětí se provdala za Jana Šimsu. A vyvdala s ním vše, co patřilo k ženě faráře režimu nepohodlného, přesouvajícího z místa na místo, jemuž byl nakonec odebrán souhlas k činnosti, a taky zavřeného.

Nicméně archivářka se v Mileně Šimsově nikdy nezapřela. I když bez možnosti okamžité veřejné publikace, zpracovávala archivy evangelických sborů, svého manžela i jeho otce Jaroslava nebo vzpomínky pamětníků na odboj křesťanské mládeže za války. Tak vznikly knihy „*Prošli jsme v jeho síle*“ (Kalich, 2003) a kniha „*V šat bílý odění*“ (EMAN a Ymca Brno, 2005) o lidech z okruhu Akademické Ymky. Šimsovi byli myšlenkově spjati i s brněnskou filozofkou Boženou Komárkovou, jako ona vyznávali přesvědčení, které jim pomáhalo překonávat nepřízeň osudu a vládnoucího panstva – víru ve společenství... a protože to byli evangelíci, tak ve společenství evangelických sborů a obcí, které si vzájemně pomáhaly, a to i materiálně. Milena Šimsová o tom hovoří v knížce „*Ženy z fary*“, kterou vydalo nakladatelství Kalich. Popisuje léta od roku 1973, strávená ve venkovských sborech na Vysočině a jinde.

Podrobněji vám ale povím o knize „V šat bílý odění“. Evangelická publicistka Monika Žárská píše: „Kdo jsou ti krásní lidé, v šat bílý odění?“ ptá se nekompromisní básník Svátka Karásek

v jedné ze svých písní... A odpovídá: „Lidé, co k trůnu přišli z velkého soužení.“ V tomto duchu shromáždila a převyprávěla Milena Šimsová příběhy členů studentského křesťanského hnutí Akademické Ymky, kteří se postavili nacistické okupaci a s ní spojené nelidskosti. Připomíná jména těch, které tento zápas stál život, i „zářivě bílý“ odkaz zápasu proti temnotě nelidského režimu. Líčí život sekretářů Akademické Ymky Jaroslava Šimsy a Jaroslava



Valenty a sekretáře Ymky Rudolfa Mareše. Všichni tři za války zahynuli. Skrývání anglického majora Ronalda Littledalea stálo život Zdeňku Pakovou a Gertrudu Šaškovou a mnoho jejich přátel. Důležitý je i záznam o popravě 261 lidí 24. října 1942 v Mauthausenu. Při ní zahynuli z Akademické Ymky František a Ivana Šmakalovi, z Jednoty bratrské František, Vilemína a syn František Drašnerovi, Jan Šourek, Josef Kolda a další. Kniha zachycuje utrpení, jímž prošli lidé ztýraní hladem, zimou, krutým zacházením, odloučením od rodin a přátel a zároveň svědčí o tom, že si uprostřed nelidských poměrů zachovali lidskou důstojnost a nedali si vzít vnitřní svobodu. V poslušnosti evangelia do svých posledních sil sloužili těm, kdo trpěli kolem nich. Kniha vrcholí slovy Jana Patočky, že nám mrtví nejen nesmějí být lhostejní..., ale „jsme zde, abychom převzali to, čím oni byli...“ Milena Šimsová nepochybně věděla, o čem mluví: jejího tatínka, Jaromíra Procházku, 27. února 1945 zatklo gestapo, byl vyslýchán a ubit v Kounicových kolejích.

Uvedme ještě, že Milena Šimsová se zasloužila o zpracování archivu Přemysla Pittera. Což je pozapomenutá osobnost protestantského hnutí, kazatel, publicista, sociální pracovník, který v Praze založil Milíčův dům, za války navštěvoval a zásoboval židovské rodiny a po válce protestoval proti nelidskému zacházení s německými dětmi, určenými k odsunu. Proto se stal terčem útoků veřejnosti a nepohodlným. Po roce 1948 emigroval do Švýcarska.

Tam ho po sametové revoluci vyhledala Milena Šimsová, zaznamenala jeho vzpomínky a zpracovala jeho archiv, který po smrti Pittrově zdědil švýcarský spolek MILIDU. Ten jej v září 1991 zapůjčil do správy Pedagogického muzea J. A. Komenského v Praze, aby k němu měla přístup česká odborná veřejnost.

S Milenou Šimsovou i s Janem Šimsem se můžete setkat rovněž na vlnách Českého rozhlasu. V roce 2008 připravil s nimi rozhovory redaktor Petr Vaďura v pravidelném plzeňském pořadu Na křesťanské vlně. Z té doby bych rád připomněl postesknutí Mileny Šimsově: „*Zdá se mi, že dnes jakoby se voda zavřela za lidmi, kteří zahynuli za války... za popravenými, za těmi, co zahynuli v koncentračních táborech... zdá se mi, že došlo k oslabení historického smyslu... že se vůbec nedokážeme poučit z dějin... Možná je to i tím, že se dějepis učí jako přírodopis, jen fakta... Pominuta je etická stránka... zapomenuty jsou oběti válek i roku 1948...*“

Dnes slova zvláště aktuální.

LADISLAV VENCÁLEK

Stalo se / Chystá se

I v Rakousku je možná asistovaná sebevražda

Rakouský parlament schválil zákon umožňující asistovanou sebevraždu. Pro byli poslanci všech stran včetně křesťanských lidovců, vyjma Svobodné strany Rakouska. Nyní na ni mají právo všichni dospělí, pokud jsou smrtelně nemocní nebo trpí nějakou trvalou a vysilující nemocí. Každý případ musí posoudit dva lékaři: jeden z nich s kvalifikací v oboru paliativní medicíny. Zákon má ale zároveň umožnit, aby nikdo „nevolil cestu smrti, pokud existují jiné možnosti“, řekla agentuře APA rakouská ministryně spravedlnosti Alma Zadicová (Zelení). Proto podle ní bude plošně posílena hospicová a paliativní péče, na jejíž rozvoj bylo vyčleněno 108 milionů eur (2,73 miliardy korun).

Na jižní Moravě vzniká nezisková půjčovna elektrokol

V Mikulově vzniká ojedinělý projekt, který si klade za cíl posunout hranice možností lidí s pohybovými indispozicemi. Elektrokola pro handicapované a seniory, jak zní název dobročinné sbírky na crowdfundingové platformě Donio, se mají stát hlavní službou jedné z prvních neziskových půjoven elektrokol v Česku. Unikátní novinku představuje nezisková organizace Bajkeři, která tak chce podpořit zejména ohrožené skupiny obyvatel. Další informace o projektu Elektrokola pro handicapované a seniory jsou na webu www.donio.cz

Zajímavý cyklus podcastů z Jihomoravského kraje

Rodina má mnoho krásných podob – to je cyklus podcastů, vytvořených v rámci projektu Rodinné pasy Jihomoravského kraje. K tématům se vyjadřují zajímaví hosté z řad odborníků v dané oblasti, zástupci zainteresovaných organizací i samotní členové rodin, které žijí odlišnými formami rodinného soužití. Podcasty jsou k poslechu na Spotify.

Zajistit u „Milosrdných“ stávající kvalitu péče

Nemocnice Milosrdných bratří je částí sítě poskytovatelů zdravotnické péče v Brně a jednou z nejdéle fungujících městských nemocnic v ČR. Po pádu komunismu byla Konventem Milosrdných bratří, který ji v minulosti provozoval, za symbolickou cenu pronajata městu. Od roku 1993 funguje jako příspěvková organizace Brna. Již více než sedm let probíhají jednání o podobě jejího budoucího fungování. „Ročně se zde ošetří více než 30 tisíc lidí, dalších asi 10 tisíc je hospitalizováno, narodí se tu kolem dvou tisíc dětí. Již delší dobu probíhají jednání mezi městem Brnem a Konventem Milosrdných bratří o dalším fungování nemocnice. Situaci komplikují složité majetkoprávní vztahy. Naším primárním cílem je zajistit provoz tohoto zdravotnického zařízení v nynějším rozsahu a kvalitě,“ uvedl první náměstek primátorky Petr Hladík.

Kašleš? Po covidu? Tak popadnidech.cz

Nový web popadnidech.cz pomůže odhalit CHOPN. Kdo neví, proč kašle a je unavený, jen vyplní dotazník. Včasný záchyt nemoci je zásadní pro zachování dobré kvality života. Kašel a potíže s dýcháním se v posledních dvou letech staly často diskutovaným tématem v celé společnosti. Pozornost k těmto průvodním znakům onemocnění plic sice přitáhl zejména covid, ale existují další velmi závažná onemocnění s podobnými příznaky. Například CHOPN (chronickou obstrukční plicní nemocí) trpí až 8 % české populace, ale jen 2,5 % o své nemoci ví. V současné době nelze sice CHOPN zcela vyléčit, existuje však účinná léčba, která pomáhá průběh nemoci a její projevy zmírnit a zlepšuje kvalitu života pacienta. Prvním a nejdůležitějším krokem je včasná návštěva plicního lékaře. Podrobné informace najdete na popadnidech.cz.

Zdroj: JMK, Seznam Zprávy, město Brno, Helpnet, iDNES

Na celospolečenské téma

Rusonenávist

Pomoc uprchlíkům. Pomoc strádajícím Ukrajincům. Ano, jistě, ovšem co ta strašná dehonestace Rusů? Jak je to naše konání dobra současně agresivní. Bylo zvláštní, jak najednou z našeho nitra vytryskly city, ba přímo do těch dnů netušená láska k ukrajinskému národu. Ale s ní se hned zvedla i stejně mohutná vlna nenávisti k národu ruskému. Na jedné straně v čele heroj Volodymyr a holubičí národ a na druhé diktátorská zřůda Putin a bastardi expanzivní národ. Nic takového si z minulých roků nepamatují. Dokonce pokud si dobře vzpomínám, tak s námi nehnulo ani 150 tisíc zabitých civilistů v Iráku, kdy Američané cíleně použili jako záminku k invazi dezinformaci, že Saddám má zbraně hromadného ničení.

Tak či onak, rusonenávist je dnes rozhodně větší, než byla nenávist vůči Židům v době nacismu. Protože ta se projevovala jen v několika zemích, zatímco nenávist k Rusům je zachvácen celý západní svět, do něhož se teď řadíme. Pravda, její intenzita je v něm většinou o něco slabší, než je u nás... Je to zřejmé i z toho, že u nás se v dnešní pogromistické atmosféře proti neustálému hanobení Rusů z veřejně činných osob kromě ombudsmana Stanislava Křečka prakticky nikdo neozval. Alespoň to stále platí 11. dubna, kdy tento text upravuji. Přitom u nás za takové psaní o muslimech, černoších nebo Romech by autoři dávno měli na krku paragrafy týkající se podněcování nenávisti nebo za hanobení národa, rasy atd. Ty rusofobní a rusobijecké výroky jsou zjevně vítané, ba možná přímo žádané, a to ovšem znamená, že i právně na ně bude muset být uplatněn zřejmě jiný metr než na předchozí případy. Ale s tím dnes asi nebude žádný problém... (ah)

Renata Kainráthová v království na severu Evropy

V Dánsku jsou senioři velice vážení



Dánsko je kraj plný mléka a strdí, kde je výborná čokoláda, psal autor před skoro sto lety. Dánsko dneška je asi stále i tímto, ale rovněž v něm žijí jedni z nejšťastnějších obyvatel planety a je i zemí s velice štědrým sociálním systémem. A ten si zajela prohlédnout Renata Kainráthová, viceprezidentka Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR.

Paní Renato, o Dánech se říká také, že moc nepodléhají vidině zlatého telete a že jsou zodpovědní a vyspělí. Vidíte je rovněž takto?

Ano, dá se to i takto říci. Ovšem navštívila jsem Dánské království s kolegy z asociace na pouhé dva dny, takže jsme neměli možnost tamní prostředí příliš poznat. Ale pokud bych měla říct, co pro mě definuje Dánsko, respektive Kodaň, tak by to byla asi kola a moderní architektura. Tak intenzivní využití bicyklů jsem nezažila ani v Nizozemí. A hypermoderní část města, kde jsme bydleli, mě nadchla.

Shodou okolností jsme se vás nedávno ptali do ankety, jestli v ČR má laická domácí péče budoucnost. Tak kdybychom se optali podobně, ale týkalo by se to Dánska... Zajímala jsem se hodně i o pečování a pečovatelské služby a samozřejmě i rezidenční služby. Takže přehled myslím mám...

Začali bychom tedy tím, zda laické pečování má tady tradici a jestli se v moderním Dánsku tak pečuje i dnes? Nejprve bych uvedla, že Dánové, stejně jako většina severovýchodních států, mají trochu jinak nastavené fungování rodiny. Děti se osamostatňují již kolem patnácti let. Odcházejí do internátních škol a díky různým stipendiím jsou už v té době relativně samostatné. Zcela se od rodiny odpoutávají kolem dvaceti let, a tak ani později, kdy sami mají děti, nebývá zvykem, že by je rodiče finančně podporovali nebo se jim starali o děti. S tradiční rolí babičky a dědečka se zde prostě nepočítá. Senioři se tak mohou věnovat sami sobě, svým zálibám a aktivitám. Pokud tedy nechodí do práce – hranice odchodu do důchodu je nyní 67 let a jedná se o zvýšení na 68 let. Senioři jsou v dánské společnosti velmi vážení. Města se seniorskými aktivitami počítají a mají dokonce za povinnost zřizovat tzv. seniorské rady. Podle mediálního obrazu je dánský senior veselý aktivní člověk, který se i v pokročilém věku věnuje svým oblíbeným činnostem, nejlépe sportu a také dobrovolnictví. Z toho, co jsem již řekla, vyplývá, že role rodinné pečující osoby v Dánsku není takovou samozřejmostí jako u nás. Zpravidla se o své blízké stará partner, ale nikoli potomci. To však vůbec neznamená, že by dětem nezáleželo na rodičích. Pouze péči předávají profesionálům. Dánský sociální systém je skutečně docela štědrý a je snaha, aby senior zůstal co nejdéle v domácím prostředí. Péče je rozdělena na asistenci při péči o domácnost, osobní asistenci a dovážku obědů. Služby poskytují městské nebo soukromé organizace. Senior musí mít možnost výběru, to je stanoveno zákonem. Městské

služby jsou zdarma, soukromé si uživatel platí, avšak město nebo obec mu náklady proplatí. Jediné, co si musí uhradit sám, je potravinová norma při dovážce obědů. V případě, že je závislost seniora na pomoci druhé osoby vyšší a návštěva musí být vykonávána pětikrát až šestkrát denně, je mu nabídnuto zajištění pobytové služby. Pokud péči poskytuje rodinný příslušník, může jej poskytovatel sociální služby zaměstnat a vyplácet mu mzdu.

Jaký tedy je dánský sociální systém, kromě toho, že je štědrý? Srovnáme ho s námi. Poskytněte nám do něj základní vhled...

U nás se většinou čeká, až systém senior osloví sám nebo až nastane nějaký problém. Dánské radnice musí



zajistit, aby každého občana nad 75 let dvakrát ročně navštívil odborný pracovník, například zdravotní sestra nebo fyzioterapeut, který provede preventivní prohlídku a vyhodnotí, jakou podporu nebo pomoc potřebuje. Obdobnou depistáž u nás kdysi vykonávaly geriatrické sestry, než byly zrušeny... Při potřebě dlouhodobé péče mají obdobný systém, jako je u nás, jen příspěvek na péči je kapku vyšší – 2220 eur za měsíc. Pro pečující existuje spousta benefitů. Jako nejdůležitější vnímám možnost psychologické pomoci, konzultace a vzdělávání pro pečující. Radnice organizují setkávání pečujících s odborníky i dobrovolníky. Rodinní pečující mají dokonce svou vlastní organizaci Pečující v Dánsku.

A systém rezidenční péče je také jiný?

Snahou je udržet seniora co nejdéle doma, v tom se nijak nelišíme. Ale zcela zásadní rozdíl je v čekací době. Obec musí zajistit pro seniora místo v domově do dvou měsíců od podání žádosti a najít domov v regionu.

Má-li žadatel specifický požadavek na konkrétní dům, lhůta pro vyřízení se prodlouží. Do domovů může být s klientem přijat i rodinný příslušník. Například když jde o osobu trpící demencí, která vyžaduje celodenní přítomnost druhého. Pokud klient zemře, nemusí rodinný příslušník domov opustit, může tam zůstat, a to i v případě, že není cílovou skupinou. V Dánsku žije 40 tisíc osob v 935 domovech sociálních služeb, 85 % těchto služeb provozují obce. Na jednoho seniora v pobytové službě vychází zhruba 45 až 50m² plochy. Legislativa nejen stanovuje, že jsou nabízeny pouze jednolůžkové pokoje (s výjimkou manželských nebo partnerských dvojic), ale podle nových směrnic musí mít obyvatel rezidenční služby pokoje dva. Všichni poskytovatelé, bez ohledu na právní formu, musí získat oprávnění k poskytování sociálních služeb. Služba je rozdělena na část poskytování péče a část bydlení. Domovy spravují městské bytové společnosti, které jednotlivé byty klientům pronajímají. Na začátku svého pobytu klient uhradí tzv. akontaci, to jest vratnou kauci, která se vrací až v rámci dědického řízení. Vratné kauce / akontace slouží danému městu k obnově a budování nových kapacit. Pokud občan na kauci nemá, obec mu finanční částku půjčí a on ji splácí. Platba za poskytované služby odchází poskytovateli sociální služby.

Co byste z toho chtěla přenést k nám?

Už jsem některé příklady dobré praxe uvedla. Velmi se mi líbí depistáž. Obdobně to funguje i v případě, že je senior propuštěn po hospitalizaci. Ještě před odchodem do domácího prostředí je vypracován plán zdravotní a sociální péče. Možná byste očekával, že se mi bude líbit to, že je mnoho věcí zdarma, ale to ani ne. Dánsko je bohatý stát a může si takovou štedrost dovolit. Však oni si to Dánové předplatili ze svých daní... Líbí se mi, že myslí ekonomicky. Efektivita je vždy velmi důležitým faktorem, ale zde „nepřeválcovala“ lidský rozměr problému.

A co pečující personál? Je ho v Dánsku dostatek?

Jako většina západních zemí se také Dánsko potýká s jeho nedostatkem. A proto hodně sází na asistivní technologie. A to se mně, vzděláním strojařce, moc líbí. Zde je velmi dobře vidět i to ekonomické přemýšlení – investují například velkou částku do automatického systému polohování klienta na lůžku, ale vědí, že jim to v noční směně ušetří jednoho pracovníka. Protože populace stárne, potřebují stavět nové rezidenční služby. Na rozdíl od tendencí u nás však místo tří malých domovů postaví jeden větší, protože tím ušetří finance

a hlavně lidské zdroje. V rámci naší návštěvy jsme si prošli největší dánský domov pro seniory s kapacitou 193 klientů a vůbec jsme neměli pocit „ústavnosti“. Domov byl součástí běžné činžovní výstavby v centru města a jeho vnitřní prostory byly členěny tak, že celé zařízení působilo velmi domácím dojmem. Útulné, vlnivé prostředí, personál v civilním oblečení, všude na chodbách křesílka s polštáři, knihovny, dekorativní předměty, zkrátka jako doma. Dánští hasiči asi mají jiné normy než ti naši. Nepoznali byste, že jste v domově pro seniory. A o tom to je. Nikoli o budově a její velikosti, ale o koncepci prostředí a celkové atmosféře.

Podle vás máme tedy co dohánět... Hlavně co se týče pobytových služeb.

Pokud jde o kvalitu poskytovaných pobytových služeb, většinou se nemáme za co stydět. Samozřejmě jsou velké rozdíly v systému financování, protože Dánsko je celkem bohatá země a tak si může dovolit být docela štedrá. Co bychom se však od nich měli učit, je určitá prozřetelnost, uvažování do budoucnosti, nikoli jen pohled na špičku nosu. Nejvíce jsme to vnímali v oblasti úvah nad lidskými zdroji. Přestože v současné době mají lidé v pomáhajících profesích relativní dostatek (podle našeho pozorování během návštěv v domovech zejména z řad přistěhovalců), už nyní uvažují, jak optimálně vyřešit, až pracovní síly dojdou. Uvažují i v tom duchu, že s posunem věku dožití a s přihlédnutím k všeobecnému trendu, kdy potomci zakládají rodiny až hluboko po třicátém roku, a tak nemají prostor péči rodičům zajistit, bude péče poskytována profesionálními poskytovateli. Jak už jsem říkala, dánský stát, přestože je bohatý, přemýšlí ekonomicky a staví domovy větší, aby byla zajištěná optimální efektivita provozu. A nikdo výstavbu nových domovů nepochybně. Zároveň však Dánové dělají maximum pro to, aby senior mohl zůstat co nejdéle doma. Senior s demencí například může mít na ruce náramek s čídkem, které řidiči označí: „Pozor, máš na palubě starého člověka s demencí“ a řidič již tohoto pasažéra ohlídl. Nebo je tu už zmíněný plán péče po ukončení hospitalizace. Obdrží jej sociální pracovník obce, který může hned konat a zprostředkovat potřebnou péči...

Takže je to vše?

Patrně ano, to hlavní jsem snad řekla.

V tom případě moc děkujeme za zprostředkování informací, ale i dojmů a postřehů z návštěvy Dánska a přejeme vám i asociaci, ať se daří. (ah)

Psychologický slovníček

KOMPLEX. Toto slovo se stalo běžnou součástí našich rozhovorů a debat, nejčastěji se dozvídáme, že je někdo zakomplexovaný nebo že trpí komplexem méněcennosti nebo že si na někom podívá trochu hlouběji.

Mezi lety 1904–1906 C. G. Jung napsal rozsáhlou práci *Diagnostická asociační studie*, ve které se objevuje výraz „citlivě zabarvený komplex“. Tento pojem se stal součástí takzvaného *asociačního experimentu*, diagnostické metody, dodnes užívané některými psychology a psychiatry k prozkoumání lidské mysli. Jde o to, že na některá slova člověk reaguje více než na jiná, což může ukazovat na nezpracované duševní obsahy, vnitřní konflikty či jakési citově zabarvené chuchvalce emocí, představ a myšlenek, které v našem vědomí občas dělají nepolechu. Ale jak takový komplex vlastně vzniká? Nejčastěji jde o následek traumatu, šoku, hodně emocionálně vypjaté situace, morálního konfliktu nebo dlouhodobé stresové situace. Psychika má určitou kapacitu na zvládání životních obtíží. Pokud se stane něco, co je již za hranici našeho přirozeného zvládání, je možné, že část toho těžkého, co je nad naše síly,

vědomí nepřijme a odštěpí. Tím se utvoří jakýsi shluk obsahů, který se potom chová vcelku autonomně, ovlivňuje naše reagování a chování a my mnohdy ani nevíme proč. Pojem komplex zanedlouho po Jungovi a Freudovi převzal také další psycholog – A. Adler, jenž rozpracoval zejména „komplex méněcennosti“. Jeho teorie říká, že jsme jako malí byli bezmocní a závislí na rodičích, a pokud jsme se během života s touto „bezmocí“ nevypořádali, můžeme se o to pokoušet později nevhodným způsobem, například právě zneužíváním moci či neustálým pachtěním za vlivem nebo jednoduše ponižováním partnera. Nicméně komplexy nejsou jen negativní. Jsou to ohniska vnitřního života, která si žádají o pozornost. Jsou to pobídky k rozvoji sebe, k integraci toho nechtěného... V momentě, kdy si svůj komplex uvědomíme a přiznáme, jako by se uvolnila energie, kterou jsme spotřebovávali na vytěsňování našich komplexů, a přijde úleva, příliv energie. Udělali jsme krůček k našemu skutečnému Já. A tak nebojme se svých komplexů a stínů, je lepší o nich vědět a naučit se s nimi žít, než být obětí neuroz, fobií, depresí a výbuchů vzteku.

KATKA VENCÁLKOVÁ

K valorizaci důchodů

Na adresy důchodců přicházejí oznámení od České správy sociálního zabezpečení k valorizaci důchodů. Starobní důchod, počínaje červnovou splátkou, se každému z adresátů navýší o 8,2 procent z procentní části důchodové výměry. Zpráva je pozitivní již tím, že v současné rozkolísané době, jak za dobu existence ČR dosud nikdy, vláda nezapomíná na nejstarší občany, kteří svůj díl pro republiku a ekonomiku již odpracovali, a skutečně naplňuje literu zákona.

Lukáš Kovanda, hlavní ekonom Trinity Bank, v rozhovoru pro Prima News (2. 4.) lapidárně vyjádřil: „Na Čechy se valí obrovská krize, kterou si jen těžko dovedou představit.“ K valorizaci důchodů sdělil: „Jestliže by dynamika nárůstu inflace byla stále tak rychlá, jako byla mezi lednem a únorem, což je poměrně pravděpodobné, tak další hranici pět procent potřebnou pro zákonné navýšení pokoríme už v červnu nebo v červenci. Podmínky pro další mimořádnou valorizaci budou tedy splněné a ze zákona pak navýšení musí proběhnout do pěti měsíců. Už po pěti

měsících musí být zvýšené. To v tomto případě znamená, že by to bylo v listopadu nebo v prosinci.“

Znevýhodněn by se mohly právem cítit jiné ohrožené sociální skupiny, upozorňuje Kovanda. Současně podotýká, že vláda odmítá „plošná řešení“. Čtenáři se nutně vynoří otázka, kterou se až obává vyslovit: mají se snad důchodci obávat ztráty zdůvodněné, uzákoněné valorizace? Oznámení ČSSZ provází noticka: „Částka v něm uvedená platí za předpokladu, že do doby vyplacení červnové splátky 2022 nedojde k žádným změnám v nárocích na důchody / příplatky k důchodu nebo jejich výši.“ Současně třeba ocenit, že listovní zásilku ČSSZ provází přílohy s instrukcí, kam se obrátit, patří-li oslovený k těm, kteří v souvislosti s růstem cen a energií nejsou schopni zvládat výdaje na chod domácnosti. Doporučují prociť, probrat například s mladšími v blízkosti nebo se informovat přímo na adresách v přiloženém materiálu uvedených. Neostýchat se, nebát se přihlásit o oprávněný nárok.

JAROSLAV ŠTĚPANÍK

Škola pečování

V příloze tentokrát najdete další ukázkou z knížky Opatrovník v praxi, příběhy z knížky MUDr. Violy Svobodové o Hospici sv. Alžběty v Brně a také naše tradiční poradny.

Planě rostoucí rostliny nejsou jen chuťovým obohacením našeho jídelníčku

Sbírání v přírodě nás spojuje se starými strukturami mozku

Zdravý život



Původní stravou lidstva byly plané rostliny jako základ výživy. Už od doby kamenné sbíraly především ženy kolem jeskyně plody, kořinky, semena a houby. Tvořily tím větší část potravy než muži s uloveným mamutem.

Proto také toto období nazýváme obdobím sběračů a lovců. To jen úvodem trochu pro zasmání.

Teprve asi před desíti tisíci lety začal věk zemědělství. Ale přes pěstování plodin byly plané rostliny k dispozici po celý rok. Nyní na jaře jsou mnohé plané rostliny na lukách a v hájích už od března. Sbírání v přírodě nás spojuje se starými strukturami mozku, který se zřejmě vyvinul už v době kamenné.

Mám dům na Vysočině a bývaly časy, kdy všechny jahody, borůvky, maliny, ostružiny a další lesní dobroty byly vysbírané do poslední bobulky. V posledních letech spíše sedají lidé v restauracích nebo chodí do wellnessu, ale pořád si myslím, že vědět něco více o jedlých rostlinách v přírodě není nikdy zbytečné. Nejsou jen chuťovým obohacením našeho jídelníčku, obsahují totiž až desetkrát více vitamínů, minerálů a stopových prvků. Navíc mají neprekonatelnou výhodu – rostou ve volné přírodě, bez postřiků, umělých hnojiv a jiných jedů. A protože většina jich patří k léčivkám, obsahují navíc i mnohé další účinné látky, podporující zdraví. Shrneme-li výše popsané, plané rostliny byly po celou dobu dějin základem naší výživy. Některé však mají jedovaté dvojníky. Je tedy bezpodmínečně nutné sbírat jen ty rostliny, které známe. Velmi dobře se je člověk učí určovat s někým, kdo je zná. Učit se sám podle atlasu, to je jako

jít na houby s obrázkovou knihou. Tak vám přeju, abyste našli ve svém okolí osobu, která bylinky zná. V Evropě roste planě okolo 12 tisíc druhů jedlých rostlin. Pojďme si jich pár ukázat. Každý druh je potřeba sbírat správným způsobem. Vezměte si proto nůžky, nůž, rýček na kořeny, rukavice, vzdušný košík nebo papírovou kabelu.



Sbírání do igelitové tašky není zrovna ideální, rostlinka se může zapařit a tudíž znehodnotit. Česnek medvědí – říká se, že se nesmí sbírat, ale letos jsem ho v supermarketu koupila. Tato cibulovina má velmi intenzivní zápach. Roste v listnatých a lužních lesích okolo Brna velmi hojně.

Má silné antibiotické účinky, ředí krev, zabraňuje infarktu, cévní mrtvičce, snižuje krevní tlak, reguluje hladinu krevního cukru, usnadňuje vykašlávání. Česnek patří k nejznámějším planým druhům rostlin. Přidáváme ho do salátů, polévek, těstovin. Bršlice kozí noha – je velmi úporná bylina. Když se vám dostane do zahrady, máte na pár let co

použít na pesto. Starší listy dusíme. Naši předkové bršlici používali jako špenát na Zelený čtvrtek. Má vysoký obsah bílkovin, vitamínu C, provitaminu A, působí hojivě na bolavý žaludek. Plicník lékařský – je velmi rozšířená bylina, která se již věky používá při kašli a dalších onemocněních plic, jak sám název napovídá. Kromě čajů z květů se mladé listy přidávají do salátů, zeleninových směsí a na obklady.

Kopriva – je naše nejsilnější léčivá bylina. Roste především tam, kde je dostatek organických látek, na rumišťích, podél potoků, kdysi okolo hnojišť. Obsahuje množství bílkovin, vitamínů, minerálů, je největším zdrojem křemíku ze všech našich bylin. Je proto nejlepším pomocníkem při řídnutí kostí, při potížích s vlasy. Mladé listy se přidávají do polévek, zeleninových směsí, na obarvení těsta. Já osobně používám na jaře koprivy do nádivek a k osvěžení do špenátu. Žahavé chlupy se varem ztratí.

Děhel lesní – je statná okoličnatá rostlina, dorůstá do výše dvou metrů. Její stonek je na průřezu okrouhlý, jemně rýhovaný. Pozor: nezaměnit za jedovatou krabicičím mámivou. Děhel je posilující rostlina, má povzbuzující účinky na růst krevních buněk a tedy zlepšuje imunitu. Mladé řapíky se mohou oloupat a dusit jako chřest, přidávat do salátů nebo použít k ochucení likérů. Zlepšuje krevní oběh a zažívání, pomáhá při anémii, reguluje menstruační cyklus. Uvolňuje křeče v břiše, tiší bolesti. Děhel je známá zahřívací léčivka. Měla by se používat hned na začátku onemocnění covidem, když člověk pociťuje chlad. Zlepšuje prokrvení břišní dutiny a činnost jater, posiluje trávení. Pomáhá při úporných zácpách tím, že zvlazuje stolici.

MUDr. Danuše Spohrová, CSc.

Autorka je ředitelka Nadace zdraví pro Moravu

Test na vyhoření

Test

Mnoho z nás se ptá, zda netrpí vyhořením. S jistotou to sice řekne odborník, ale i tento test leccos napoví. Odpovězte si na následujících 21 otázek, vždy posuďte s pomocí uvedené škály od 1 do 7:

Jak často se cítíte uvedeným způsobem?

Škála:

- 1 nikdy
- 2 1–2× za rok
- 3 vzácně
- 4 občas
- 5 často
- 6 obvykle
- 7 pořád

Otázky:

1. unavená/ý
2. v depresi
3. mohu říci: „Dnes mám dobrý den.“
4. tělesně vyčerpaná/ý
5. citově vyčerpaná/ý
6. šťastná/ý
7. zdrcená/ý
8. vyprahlá/ý
9. nešťastná/ý
10. uštvaná/ý
11. cítím se jako v pasti
12. nikomu na mně nezáleží
13. otrávená/ý
14. plná/ý starostí
15. bez iluzí a naštvaná/ý na lidi
16. slabá/ý a bezmocná/ý

17. cítím beznaděj
18. zavržená/ý
19. plná/ý optimismu
20. plná/ý elánu
21. plná/ý úzkostí a strachů

Hodnocení:

- a) sečtete hodnoty, které jste uvedli k následujícím otázkám: 1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 a 21
výsledek A:
- b) sečtete hodnoty, které jste uvedli k následujícím otázkám: 3, 6, 19 a 20
výsledek B:
- c) odečtete výsledek B od čísla 32
výsledek C:
- d) sečtete výsledek A a výsledek C

výsledek D:

Výsledné skóre: vydělte výsledek D číslem 21
Výsledné skóre:

Závěry:

Výsledné skóre:
1–1,99 Jste v neustálé euforii – (velmi nepravděpodobný výsledek).
2–2,99 Počínáte si v životě dobře, vedete zdravý způsob života.
3–3,99 Potřebujete přehodnotit svůj způsob života a práce, určit si priority a uvažovat o možných změnách.
4 a více Trpíte syndromem vyhoření nebo alespoň syndromem chronické únavy ze života v takovém rozsahu, že je nutno s tím něco dělat.

Cenné rady Radky Pešlové – vystříhněte si, archivujte a hlavně: řiďte se jimi

Příspěvek na péči – část 3

V další části seriálu právničky Radky Pešlové se budeme zabývat tím, jak postupovat, když se v řízení o příspěvku na péči nedaří.



V minulém díle jste se dozvěděli, že je důležité znát podklady, ze kterých se rozhoduje. Už také víte, že se k těm nejdůležitějším dokladům dostanete na lékařské posudkové službě. A že pokud chcete v řízení uspět, nestačí se jen spoléhat, že to nějak dopadne, když vám třeba lékař nebo kamarádka řeknou: „Proč si nepožádáte, to vám určitě vyjde.“ A jak se říká – „spravedlnost není pro všechny“. Proto to není taková samozřejmost. Ale co když jste si to přečetli pozdě a teď nevíte, jak z nepovedeného řízení ven, jak ho napravit anebo jak začít znovu?

Když už jste podali žádost, tak po proběhnutém sociálním šetření jste mohli zjistit, co je v něm napsané na úřadu práce. Pak byl osloven ošetřující (nejspíš praktický) lékař žadatele, tedy opečovávaného, a s jeho závěry, jím dodanými lékařskými zprávami a závěry sociálního šetření se popasoval posudkový lékař, proto se i s touto částí spisu můžete seznámit na posudkovém lékařství. Tím jsou zatím **shromážděny potřebné doklady pro vydání rozhodnutí** a v této chvíli úřad práce vyhotoví a zašle dopis. Může se jmenovat: „Vyrozumění o pokračování v řízení a o právu vyjádřit se k podkladům rozhodnutí“, „Vyrozumění účastníka správního řízení“ nebo „Usnesení“, kdy obsahem je určení lhůty pro dokládání podkladů pro účely řízení.

Je to dopis, kterým úřad práce říká: „Máme jasno, jaký vyjde příspěvek na péči. Pokud se vám to nelíbí, tak do toho ještě můžete nějak zasáhnout.“ Některé ÚP do tohoto dopisu přímo napíší, jaký stupeň příspěvku přiznává. Pokud do dopisu neuvedl, jaký stupeň vychází, je potřeba zajít na ÚP a tuto informaci zjistit (někdy stačí zavolat, ale ÚP by to po telefonu sdělovat neměl, protože si nemůže ověřit, kdo volá). Pokud se vám závěry řízení líbí, není nic snazšího než se pochválit za dobrou práci a těšit se na rozhodnutí, které dojde doporučenou poštou, a pak také na výplatu, kterou by měl úřad provést následující měsíc, kdy by měl vyplatit přiznaný příspěvek zpětně ode dne podání žádosti.

Bohužel ale někdy nemusí být člověk spokojený. S touto nespokojeností se můžete smířit a dál nic nedělat. Nebo se můžete rozhodnout, že ještě zkusíte něco změnit. Abyste mohli něco měnit, potřebujete zjistit, kde se přesně stala chyba. To zjistíte ve spisech (na ÚP a na posudkové službě).

K nahlížení do spisu před vydáním rozhodnutí ÚP už v dopise, kde vás upozorňuje „máme jasno“, stanovuje lhůtu 5 až 8 dnů (někdy pracovních, někdy kalendářních, každý úřad to určuje dle svého). Tato lhůta bývá často velmi šibeniční, zvláště když jsou v mezičase třeba vánoční nebo velikonoční svátky. Proto je dobré vědět, že můžete úřad práce písemně požádat o **prodloužení této lhůty** (tady to jde; u odvolací a žalobní lhůty to není možné): „Vážení, z důvodu krátkého času, kdy nejsem schopna si zajistit návštěvu lékaře, protože má nyní dovolenou, a současně se nemohu poradit se svým právníkem, který má taktéž dovolenou, vás žádám o prodloužení lhůty k vyjádření se k podkladům řízení do ...“ (*Doplňte datum, které se vám hodí – maximálně asi tak o 20 dnů delší.*)

Do této lhůty je potřeba sepsat **vyjádření („námitku“)**. Musíte zapomenout na pláč typu: „Celý život se starám a od státu jsem nikdy nic nechtěla. Přivedu vám postiženého na úřad a uvidíme, co na to řeknete.“ Nic z toho vám nepomůže získat příspěvek, ačkoliv se vám možná psychicky při psaní uleví.

Soustřeďte se na psaní, co z deseti životních potřeb (mobilita, orientace, komunikace, stravování, oblékání a obouvání, tělesná hygiena, výkon fyziologické potřeby, péče o zdraví, osobní aktivity, péče o domácnost) není zvládnuto. Vždy je potřeba popsat konkrétní nevládnutí, jak by to vypadalo bez pomoci, a srovnat to s tím, jak to jinak zvládá zdravá osoba stejného věku. A musíte k tomu najít **důkaz**. Je to zásada: co tvrdím, to dokazuji. Ze stávajících dokladů to prostě posudkový lékař nepoznal, takže je potřeba jiný důkaz (nová zpráva, svědectví, fotografie apod.). Po doložení „námitky“ se nad tím úřad práce a nejspíš i posudkový lékař ještě zamyslí a možná změní svůj závěr. Pokud nebývá doložen nový důkaz, ke změně závěrů častěji nedojde.

Ale pozor na malý chyták: občas pracovníce ÚP ujišťuje, že nechápe, jak mohl tak špatně posudkový lékař rozhodnout, že ona nás chápe, byla u nás a ví, že bychom měli mít nárok na vyšší stupeň příspěvku. Tady jde ale o zásadní pochybení dané pracovníce. Pokud ona sama má dojem, že závěr posudkového lékaře je chybný, nemá posílat dopis o pokračování v řízení a sama v duchu správní zásady „zjistit stav, o němž nejsou důvodné pochybnosti“ si má s posudkovým lékařem začít vyjasňovat, co se jí nezdá. Mělo by to být asi tak, že dokud sama nedojde k tomu, že závěry jejího sociálního šetření (pokud by z něj dovozovala vyšší nárok) jsou chybné a pravdu má lékař, nebo lékař nedojde k tomu, že se zmýlil a uzná vyšší nárok, tak se řízení má vést uvnitř úřadu; maximálně by vás mohli přizvat k dalšímu dokazování (nové šetření, návrh na vyšetření, které situaci vyjasní). Nedává smysl (ačkoliv se tak převážně děje), že pracovníce s řízením nic nedělá, a nakonec je to ona, kdo vydá rozhodnutí, se kterým tvrdí, že sama nesouhlasí.

Pokud se tak děje, je vhodné ji upozornit v textu „námitky“:

„Vzhledem k odlišným závěrům sociálního šetření a závěrům posudkového lékaře žádám, aby před vydáním rozhodnutí úřad sám sladil probíhající postupy (sociální šetření a posouzení posudkovým lékařem) tak, aby o nich nebyly důvodné pochybnosti, příp. aby doplnil dokazování, aby bylo zřejmé, které z podkladů jsou zásadní a prokazují dané skutečnosti. Není možné, aby úřad zastoupen sociální pracovnící měl vydat rozhodnutí proti svým závěrům v šetření, pokud sám nesouhlasí se závěry posudkového lékaře.

K tomu přidávám své tvrzení o nevládnutí základních životních potřeb a další důkazy, které by úřadu řízení a dokazování mohly usnadnit, aby byl přiznán ... stupeň příspěvku na péči (*zde doplňte své tvrzení a dokazuji*).“

Úřad váš návrh projde, zváží, pravděpodobně o něm bude znovu jednat (a to i posudkový lékař). Mohl by se chtít, aby lékař opečovávaného viděl (ale nemusí být odborník na konkrétní nemoc a možná taky nic moc neuvidí v kanceláři bez přístrojů) a aby o věci rozhodoval jiný posudkový lékař, protože stávající se vám nelíbí, přijde vám zaujatý, nepohodlný apod. Bohužel je prací posudkového lékaře rozhodovat i tak, že se to nemusí líbit, a tak to není důvodem ho vyměnit. Ale pokud jsou v řízení opravdu velké chyby a nejasnosti, příp. opravdu dojde k velkým rozporům mezi pohledem úřednice a posudkového lékaře, může úřednice požádat o revizi posudku. Můžete ve své „námitce“ (vyjádření do řízení) o tuto revizi požádat také, ale není povinnost vyhovět. Následuje opět možnost vyjádření k podkladům a případně další kolečko s tvrzením a dokazováním. Pokud je úřad / posudkový lékař ve svých závěrech neústupný, častěji bude už po druhém kolečku vydáno rovnou rozhodnutí, které nás nejspíš nepotěší (bude znít na nižší stupeň, než o který jsme usilovali).

Před vydáním rozhodnutí anebo i po něm občas pracovníce radí, jak je vhodnější teď nic nepsat nebo

ani pak nedávat odvolání a že je lepší za chvíli podat žádost novou. Případně i pomůže sepsat odvolání v duchu „odvolávám se v plném rozsahu“.

Ačkoliv možná pracovníce chce pomoci, dělá to tím nejmeně vhodným způsobem a zřejmě nezná důsledky takové pomoci. Tyto důsledky nám mohou docela pěkně uškodit. Proto je důležité vše předem dobře zvážit.

Před rozhodnutím sice nemusíte podávat „námitky“ (vyjadřovat se do řízení), ale je zde větší a rychlejší možnost zvrátit řízení ve svůj prospěch a pro pozdější obhajobu to také vypadá, že se o řízení staráte, jste aktivní a pokud by snad mělo dojít až na žalobu, svědčí to o tom, že máte v řízení jasno a pořádek a opravdu řádně využíváte možných obranných prostředků a nečekáte až na soud.

Po rozhodnutí můžete podat **odvolání**, nebo nechat rozhodnutí nabýt právní moci a případně podat pak **novou žádost**.

Než se budu zabývat odvoláním, tak zmíním **úskali nové žádosti**.

Zákon neukládá čas, jak dlouho čekat do podání nové žádosti. Obecně se doporučuje počkat asi tři měsíce, protože za tu dobu můžete získat nové zprávy o zhoršeném zdravotním stavu a vyšší závislosti na péči a posudkový lékař pak vychází z nových zpráv. Pokud podáte žádost hned, možná by se posudkovému lékaři dostaly do rukou totožné doklady a pravděpodobně by z nich udělal stejný závěr. Pokud s novou žádostí uspějete, dostane žadatel příspěvek jen od tohoto nového data (a nikoliv zpětně za původní řízení) a stejně tak pečující bude mít statut pečující osoby (např. pro potřeby zdravotního pojištění, zápočtu do náhradní doby pro potřeby důchodu) jen od podání (přip. přiznání) druhé žádosti. Naopak odvoláním můžete zvrátit původní řízení a výhody získat zpětně. Někdy se tvrdí, že odvolání trvá déle, a proto je dobré podat raději novou žádost. Není tomu tak vždy (je to kraj od kraje), ale jde o to, od kdy chcete finance. Pokud máte původní žádost podanou v lednu 2022 a v dubnu 2022 zatím příspěvek nezískáte, odvoláním, které může být rozhodnuto v září 2022, můžete zpětně získat výhody od ledna 2022. Pokud ale v květnu 2022 podáte novou žádost a v srpnu 2022 se rozhodne o příspěvku, můžete ho získat jen od května 2022. Volba je jen na nás a našem odhadu.

Občas panuje **obava podat odvolání**, aby v odvolacím řízení nesebrali i to málo, co bylo přiznáno. To bohužel nelze vyloučit. **Výjimečně** se může stát, že by odvolací orgán našel takové chyby, že by situaci **posoudil k vaší tíži**. Pokud by to udělal, může to udělat dvojím způsobem. Buď vrátí věc úřadu práce a prakticky mu nadiktuje, že to má změnit – proti tomu se dá odvolat, což by ještě mohlo pomoci, příp. snížení / odebrání platí až po nabytí právní moci (nedělá se zpětně). Nebo rovnou rozhodne a to je horší. Zde je ještě obrana žalobou, což je opravdu na delší čas. Můžete samozřejmě podat i novou žádost (o zvýšení), ale stále není jisté, jak to pak dopadne. Ačkoliv se snížení děje – děje se to výjimečně. Piší to proto, aby vás to neodrazovalo.

Pokud se rozhodnete **odvolat**, doporučuji nevyužívat možnost nabízenou pracovníci, že nám se sepsáním odvolání pomůže. Zkuste si odpovědět na otázku: „Ona mi vydá rozhodnutí, se kterým nesouhlasím, a já ji uvěřím, že by uměla napsat na sebe proti svému rozhodnutí kvalitní odvolání?“ Pokud použijete jen „odvolávám se v plném rozsahu“, tak úřad prozkoumá jen formality, a protože neví, co nám skutečně vadí, tak se tím nebude podrobně zabývat. Je potřeba opravdu rozebrat, co je špatně posouzeno (která životní potřeba), proč, kde je to lépe napsáno, jak se na to dívat... Není podstatné, jak se pečující staral, stará a jak je sedřený. Není třeba líčit historii nemoci a péči od narození, ale jaký stav je nyní. S tím si nejvíc zvládně vyhrát sami nebo vám mohou pomoci v poradnách.

Nejlépe víte, co nemocný bez pomoci nezvládne, jak se cítí ve srovnání se stejně starými, ale zdravými lidmi. Nejlépe dovodíte, který lékař to ví a popsal to do zprávy. Pamatujte na to, že například diagnóza diabetes, schizofrenie, autismus, roztroušená skleróza nebo demence jsou jedna věc, ale jak to dopadá do nevládnutí péče o sebe sama, to je u každého jiné, a právě to je potřeba vědět a mít v důkazech pojmenováno. Chceme po posudkovém lékaři a úřadu, aby rozhodl mezi I., II., III. anebo IV. stupněm – nedává se všem jen ten nejvyšší. Posudkář čte a neměl by domýšlet nenapsané.

Odvolání podáváte úřadu, který rozhodnutí vydal, tedy úřadu práce. Lhůta pro podání je jen 15 dnů ode dne doručení rozhodnutí. Pokud by dopis na poště ležel déle než 10 dnů, tak odvolací lhůta běží od desátého dne uložení. Úřad práce posoudí, zda odvolání vyhoví nebo ho postoupí MPSV. Na MPSV úřad práce pošle závěry z prvoinstančního řízení se svým vyjádřením, jak to vidí a proč odvolání sami hned nevyhoví.

V řízení o odvolání na MPSV se následně také doklady posílají k posouzení lékařům – ke komisi MPSV. I toto ve zprávách hledají, co opečovávaný zvládá / nevládá. Chvilí to samozřejmě trvá, ale před konečným rozhodnutím odvolacího orgánu (MPSV) vám opět dojde dopis „Vyrozumění o pokračování v řízení a o právu vyjádřit se k podkladům rozhodnutí“. Můžete zde udělat to, co v řízení před úřadem práce, pokud se vám výsledek nelíbí: můžete nahlédnout do spisu (nezapomínejte na spis na posudkové komisi MPSV) a vyjádřit se k podkladům rozhodnutí (podat „námitku“).

O namítání do řízení o odvolacího orgánu platí totéž, co u úřadu práce: „co tvrdím, to dokazuji“.

Proti konečnému rozhodnutí MPSV se nedá odvolat – od té chvíle platí.

Pak máte možnost podat **novou žádost** (zde doporučuji chvíli počkat, pořádně projít všechny části spisu a získat lepší důkazy o neschopnosti opečovávaného se o sebe postarat).

Současně do dvou měsíců (dle § 72 zák. č. 150/2022 Sb., v platném znění) můžete podat **správní žalobu** ke krajskému soudu (v Praze k Městskému soudu). Podání žaloby je osvobozeno od soudních poplatků, nemusíte být zastoupeni advokátem, a kdybyste žalobu prohráli, MPSV neuplatňuje své náklady na vedení řízení.

Je třeba pamatovat na to, že soudce není lékař. Proto si zadá znalecký posudek ke komisi MPSV (ano, čtete dobře – k instanci, která rozhodovala u odvolání) a sám posuzuje, zda vás nekrátili na právech při dokazování, procesním postupu, zda dávají smysl slova, která jsou v rozhodnutí, zda je závěr úřadu srozumitelný, obhajitelný, přezkoumatelný, tj. zda je opravdu dobře odůvodněný nebo je to jen nesmyslný souhrn „vidíme to tak, a tak je to pravda“.

U soudu se nevede nové dokazování – soud vychází z toho, co napíšete v žalobě a co bylo součástí řízení před úřady. Proto s taháním „es z rukávu“ nečekejte až k soudu, ale uplatněte je u úřadu. Pokud soud vyhrajete, soud vám příspěvek nemůže přiznat, ale vytkne vady úřadu a vrátí mu věc k novému řízení. Pokud úřad vady napraví ve váš prospěch, můžete peníze a výhody pro pečujícího získat zpětně od původní žádosti. Bohužel někdy ani náprava nakonec nevede k přiznání příspěvku, a to je pak nutné další kolečko žaloby.

Mimo žalobu (resp. současně se žalobou) a novou žádost ještě můžete k původnímu řízení řešit **přezkoumání řízení** nebo **obnovu řízení** jako mimořádný správní opravný prostředek, ale to už by bylo na další článek. A protože v těchto mimořádných prostředcích bývá ještě menší úspěšnost než v odvoláních a žalobách, doporučuji si spíš stávající řízení dobře připravit, než se spoléhat na mimořádné prostředky „co by kdyby, tak to ještě zkusím“.

Držím vám pěsti, abyste se kvalitně připravili a nepotřebovali opravné prostředky – ani správní a ani soudní, ani řádné a ani mimořádné.

Mgr. Radka Pešlová

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

Opatrovaného nelze schovat



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



Opatrovnictví a zastupování, finanční gramotnost, jak se nedostat do průšvihů a jak z něj ven, když už se do něj dostanu, jak jednat se „šmejdy“, jak jednat s úřady, jak zjistit, na co mám či nemám nárok, nic z toho se neučí ve školách. A pokud se něco z toho dozvídáme, většinou to nepovažujeme za podstatné informace a rychle to vypouštíme.

Právní povědomí není úplně běžné a právní věci málokdo chce a umí řešit. Spoléháme na sociální síť, Google vyhledávání, zkušenosti kamarádů, na rady „jedna paní povídala“, případně na to, co nám řekne úřednice. Opatrovnictví dospělého je ale velmi specifické a často zde nefungují běžné postupy. Například běžně v životě, když si něco podepíšete, tak by to mělo platit. Když ale podepíše něco opatrovaný (nebo osoba neschopná úsudku, než se stala opatrovanou), neplatí to a opatrovník to musí vymoci, zrušit a rozhodně neplnit (například splátky dluhu). A tyto postupy vám neporadí věřitel, ani nikde na úřadu a soud na to také nemá čas, prostor ani personál. Opatrovník je na to často sám a v této chvíli mu začíná chybět právní vzdělání.

Zneužití opatrovaného a neplatnost právních jednání, včetně zrušení dluhů

Jak zabezpečit, aby opatrovanec pro sebe nebo pro nějakého podvodníka nemohl sjednat úvěr? V minulosti

už to udělal, podvodník má jeho peníze, ale dluh splácí opatrovanec.

Lze opatrovaného ochránit před zneužitím?

Neexistuje univerzální způsob, jak opatrovaného „schovat, svázat, zavřít“, jen aby se k němu nedostali „šmejdi“ a podvodníci. Není žádná možnost, jak omezovat člověka, aby byl chráněn před deliktním (nepovoleným) jednáním druhých.

Abyste si to uměli představit: Někteří muži jsou násilníci a dokáží znásilnit ženu. Kdybychom se ptali, jak ženu zabezpečit, aby nebyla znásilněna, mohli bychom uvažovat o pásu cudnosti, zavření doma, aby nikam nechodila, chování s ochranou nebo preventivně všechny muže zbavit jejich chlouby. Nic z toho není v pořádku (a schválně to píš takto absurdně, aby to bylo viditelné na první pohled). Svým způsobem se čestní, sporádní lidé nemají omezovat, protože potenciálně je mezi nimi i nějaký zloděj, vrah, podvodník. Přesto je určité důležitá prevence (majetek chráníme zamykáním, nebezpečným situacím předcházíme vyhýbáním se potenciálním střetům), ale to dokážeme, protože nás neomezuje nemoc. U opatrovaného to tak nefunguje, protože právě pro neschopnost hájit svá práva a uplatňovat své nároky, rozmyšlet, dovozovat atd. je opatrovaným. Proto je nutné vůči podvodům užít jiných metod. Podvod má být odhalen a podvodník má být hnán k odpovědnosti. Smlouvy, které jsou vadné (chyběla projevená vůle, jsou v rozporu s dobrými mravy, při jejich sepsání nebyl dodržen zákon o spotřebitelském úvěru ze strany poskytovatele úvěru), nemají být spláceny, ale zneplatňovány.

Co udělat s dluhem, aby ho neplatil opatrovaný, který byl podvedený?

Právě proto, že dostal opatrovaný opatrovníka, dostal obrovskou odbornou pomoc. Opatrovník by měl být člověk schopný a dovedný, a pokud se sám nevyzná v problematice, měl by být schopen vyhledat odborníka. Jestli zvolí advokáta, dokáže vyjednat sníženou úhradu nebo osloví neplacené služby, případně spolupracuje se sociálními pracovníky na obecním úřadu, je relativně jedno. Musí poznat, že dostává kvalitní pomoc a musí být schopen uvažovat o všech možnostech, o kterých se dozvídá. Opatrovník je povinen hájit práva opatrovaného. Pokud byl opatrovaný podveden, opatrovník musí toto jednání zneplatnit (s ohledem na § 586 nebo § 588 občanského zákoníku). Buď jedná s věřitelem a dokazuje postižení opatrovaného v době úvěru, že nebyl schopen smlouvu sjednat (chyběl projev vůle § 551 občanského zákoníku), osoba nebyla schopná pro duševní chorobu právně jednat (§ 581 občanského zákoníku), případně poukazuje, že sám věřitel nejednal v souladu se zákonem o spotřebitelském úvěru (§ 75 a § 84 a násl. zák. č. 257/2016 Sb., především § 86 a § 87), dále že šlo o jednání přičící se dobrým mravům (§ 580 občanského zákoníku), případně že dokonce byl opatrovaný podveden (závazek způsobený trestným jednáním není právní), případně uveden v omyl při sepsování (§ 583 občanského zákoníku). Dá se také domáhat lichevního jednání (§ 1796 občanského zákoníku). Opatrovník v žádném případě při podvodu není oprávněn splácet (doplácet z prostředků opatrovaného), co vzniklo nekalými praktikami.

Abyste si to uměli představit: Kdyby vám někdo ukradl občanský průkaz a vzal si na vás půjčku 100 000 Kč, taky byste ji spláceli? Nebo byste se domáhali (všemi dostupnými způsoby), že jde o podvod?

Opatrovaný se sám domáhat neumí, proto má opatrovníka. Pokud opatrovník situaci neřeší, dopouští se porušení svých povinností a způsobenou škodu může být pohnán opatrovanému zaplatit, protože nehájil jeho práva a odbornou péči. Dokonce může ze strany opatrovníka jít až o trestný čin porušení povinností při správě cizího majetku (dle § 220 trestního zákona), nebo porušení povinností při správě cizího majetku z nedbalosti (dle § 221 trestního zákona).

Další možností je, aby opatrovník podal proti podvodníkovi trestní oznámení a domáhal se v řízení, aby opatrovaný byl zastoupen advokátem jako zvlášť zranitelná oběť a v trestním řízení se připojil opatrovaný jako poškozený k náhradě škody. Pokud je již dluh exekučně vymáhán, lze ho také zneplatnit, ale je nutné navíc řešit předžalobní výzvu a následně žalobu o určení, zda tu právní jednání a vznik dluhu je či není. Soud by měl dojít k závěru, že není. Není-li právní jednání, není dluh. Pokud jde o záležitost, kdy opatrovník situaci zrovna zjistil, má právo do 15 dnů podat navíc návrh exekutorovi na zastavení exekuce pro neplatný právní titul (což je velmi specifický způsob, jak úplně smazat dluh dle § 268 odst. 1 písm. h) občanského soudního řádu).

Pokračování příště.

Mgr. Radka Pešlová

Zápočet hospitalizace na důchod pečujícího

Právní poradna

Pečuji o matku, která pobírá IV. stupeň příspěvku na péči, od 25. října 2021 až do 28. ledna 2022 byla v nemocnici. Já jsem se zaevidoval na úřadu práce. Počítá se mně tato doba hospitalizace na důchod?



Odpověď

Děkujeme za dotaz a vaši důvěru. Vidím, že jste velmi pečlivý a hlídáte si dobu pojištění, a to je velmi dobře.

Co se týče zajištění pojištění v průběhu hospitalizace, zde je pojištění provázáno s nárokem na příspěvek na péči. Tento nárok upravuje zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách v § 14a takto: „(1) Příspěvek se nevyplácí, jestliže je oprávněné osobě po celý kalendářní měsíc poskytována zdravotní péče v průběhu hospitalizace, nejde-li o poskytování sociálních služeb podle § 52; to neplatí v případě, kdy je s oprávněnou osobou k hospitalizaci přijata podle jiného právního předpisu 7c) jako přivodce fyzická osoba, která byla uvedena v žádosti o příspěvek, popřípadě ohlášena podle § 21 odst. 1 písm. d) nebo § 21 odst. 2 písm. c) jako osoba poskytující pomoc. Podmínka celého kalendářního měsíce není splněna, pokud k hospitalizaci došlo první

den v kalendářním měsíci nebo k propuštění z tohoto zařízení došlo poslední den v kalendářním měsíci. Výplata příspěvku se zastaví od prvního dne kalendářního měsíce následujícího po kalendářním měsíci, ve kterém byla oprávněná osoba k hospitalizaci přijata, není-li podle § 21a odst. 1 ohlášeno propuštění ze zdravotnického zařízení. Výplata příspěvku se obnoví od prvního dne kalendářního měsíce, ve kterém hospitalizace netrvala po celý kalendářní měsíc.“

Omlouvám se za citaci ze zákona, ale jak můžete vidět, odpověď na vaši otázku není úplně jednoduchá. Jde o to, zda jste byl s matkou hospitalizován. Pokud ano, nárok na příspěvek na péči a tím i pojištění plynul po celou dobu bez jakéhokoli přerušení.

Pokud matka vaši pomoc nepotřebovala, to jest postačovala jí pomoc zdravotníků a lékařů v nemocnici a byla hospitalizovaná sama, pak za říjen a leden příspěvek na péči náleží, a to i přesto, že část měsíce byla maminka v nemocnici. Z pohledu zákona stačí, aby byla v domácí péči jeden jediný den v měsíci a dávka (i pojištění) náleží za celý měsíc.

Měsíc listopad a prosinec však maminka strávila celý (bez přerušení předpokládám) v nemocnici a za tyto dva měsíce tedy příspěvek a pojištění nenáleží.

Pokud jste se s nástupem maminky zaevidoval na úřad práce, a to jako uchazeč o zaměstnání, pak máte zajištěno nejen pojištění, ale i nárok na výplatu podpory v nezaměstnanosti. A to nejen za ty dva měsíce, kdy

mamince, respektive vám, nenáležel příspěvek na péči, ale i za ty části měsíců října a ledna, kdy jí náležel, ale vy jste byl na úřadu práce.

Souběh podpory v nezaměstnanosti a příspěvku na péči je v tomto případě v pořádku, můžete čerpat obojí. S čím možná budete mít trochu problém, je „papirování“ okolo zajištění pojištění.

Jako pečující o osobu závislou ve IV. stupni máte nárok být tzv. státním pojištěncem, co se týče zdravotního pojištění (upravuje zákon č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění). Stejný nárok máte jako uchazeč o zaměstnání vedený v evidenci úřadu práce.

Je však třeba o tom informovat vaši zdravotní pojišťovnu. Počítám, že jste to již udělal v době, kdy jste začal pečovat o maminku. V době hospitalizace a přechodu na úřad práce vám tam jistě řekli, že byste to měl udělat znovu a se skončením evidence u úřadu práce a přechodu zpět na péči opět, tedy vlastně potřetí. Většinou se zdravotní pojišťovny spokojí s e-mailovým nebo telefonickým nahlášením, ale doporučuji to prověřit, aby vám v pojištění nevznikly administrativní nedopatření nějaké mezery a následně dluh.

Co se týče sociálního pojištění, zde je postup trochu jiný. Jednak za vás žádné pojištění hrazeno není, ale doba péče i doba evidence u úřadu práce se vám započítává jako tzv. náhradní doba pojištění a náhradní doba zaměstnání (upravuje zákon č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění). Rozdíl v těchto dvou věcech zde nechci

vypisovat, pro pochopení to není potřeba, ale pokud budete mít zájem, ráda to dovysvětlím.

I zde je třeba provést oznámení, avšak postačí po skončení evidence u úřadu práce už jen jednou, v době, kdy skončíte péči o maminku, nebo v době, kdy budete vy sám žádat o důchod (starobní, případně invalidní). Oznámíte pak, že péče skončila a že chcete, aby vám byla doba započítána pro nárok na důchod. Kde hlásit? Na Okresní správu sociálního zabezpečení (OSSZ) v místě trvalého bydliště (adresy najdete na www.cssz.cz) doložíte potvrzení od úřadu práce, kde byste měl být veden jako (hlavní!) pečující osoba a jak dlouhou péče trvala. Pozor, pokud vás o maminku pečuje více a v péči se střídáte, není na tom nic špatného, ale doba péče se jako náhradní doba pojištění může započítat jen jedné, tedy hlavní pečující osobě.

ČSSZ (nadřízený orgán OSSZ) pak zahájí takové malé řízení o uznání doby péče jako náhradní doby pojištění. A vydá rozhodnutí. Na jeho základě vám bude doba péče uznána a započítána pro nárok na důchod. Právě v tomto řízení pak budou započítány jednotlivé měsíce pojištění a ty dva chybějící by se tam měly objevit, resp. objeví se, že tam chybí. Vy je však doplníte potvrzením od úřadu práce o době evidence.

Jen připomínám, že jakoukoli změnu v péči jste jako pečující osoba povinen úřadu práce nahlásit do osmi dnů. Nicméně předpokládám, že tuto věc již znáte a k opomenutí tedy nedošlo.

Mgr. Jitka Koutová, DiS.

Bratr si nárokuje peníze z účtu opatrované maminky

Opatrovnická poradna



Jsem opatrovníci své maminky, která je omezena na svéprávnosti (kromě uzavírání sňatku). Vzhledem k tomu, že potřebuje 24hodinový dohled, vzala jsem si ji do mého bytu, kde společně žijeme. Její byt byl prodán a peníze uloženy na svěřeneckém účtu opatrované maminky, ke kterému mám přístup já.

Problém je v tom, že můj bratr požaduje, abych mu poskytla přístup k účtu opatrované a abych mu vyplatila ze svěřeneckého účtu jakožto budoucímu dědici jednu polovinu částky, za kterou byl byt opatrované maminky prodán – požaduje tedy vyplatit 550 000 Kč ze svěřeneckého účtu u banky. Já to odmítám, protože by se to bralo jako zpronevěra a mohla bych být i trestně stíhána či i odsouzena.

Odpověď

Váš postup je naprosto v právu, jen na něm setrvejte. Pokud byste „proti“ bratrovi chtěla využít nějaký větší

argument, tak bohužel takhle natvrdo nic v zákoně najdeme. Zákon neřeší konkrétní příklady.

Takže máte možnost podat soudní návrh na schválení právního jednání: Vyplacení synovi opatrované poloviny hodnoty z prodeje domu jako budoucímu dědici. To, že už nyní vám název zní absurdně, o to přesně jde. Budete vůči soudu pravdivá a v textu svého návrhu popíšete, jak bratr tlačí a vyžaduje „svoji“ polovinu ještě před smrtí maminky. Styl, kterým situaci popíšete, soud nejspíš vybudí k tomu, aby vydal rozhodnutí o neschválení právního jednání. Po vyznačení doložky právní moci můžete toto rozhodnutí předat

(v kopii) bratrovi s tím, že nemůžete překročit soudní zákaz.

Běžně se soudu dává návrh na schválení proto, že chcete něco schválit. Ale i když chcete jen rozhodnutí, že soud danou věc neschválí, je to možné – jen to musíte napsat tak, aby z vašeho návrhu vlastně soudce pojal nápad, že rozhodně nic takového schvalovat nechce.

Návrh na schválení právního jednání (který upravíte tak, aby nebylo schváleno) naleznete na: <https://justice.cz/documents/32489/1000664/vzor>.

Mgr. Radka Pešlová

Viola Svobodová: Ať před zraky mám život

Svědectví z hospice



Svědectví z Hospice svaté Alžběty v Brně podává jedna z jeho zakladatelů a jeho dlouholetá lékařka MUDr. Viola Svobodová v knize Ať před zraky mám život. Mimochoodem, několik let i lektorka Moravskoslezského kruhu. Knihu vydalo nakladatelství Doron.

Ukázka

Paní doktorka v úvodu vysvětluje, co rozumí svědectvím. Vysvětluje, že je to zkušenost z osobního setkání nemocného s doprovázejícím, které vede k vnitřnímu obohacení obou stran a k proměně postojů. Kniha obsahuje mnoho takovýchto svědectví. My jsme na ukázkou vybrali svědectví, kdy odcházející se dokázali vypořádat i s posledními úkoly, které si vytýčili. A zásluhu na tom má i kolektiv hospice, který je v jejich úsilí podporoval, jak mohl. Zde tedy ukázky, vypráví Viola Svobodová:

Udělal, co měl udělat

Přijali jsme do hospice našeho význačného literárního vědce prof. Zdenka Kožmína. Neměl už žádného blízkého, který by se o něho mohl postarat doma. Při přijetí vůbec nereagoval, ale při dobré ošetřovatelské péči se zlepšil a začal s námi komunikovat. Byl velmi skromný a pokorný, se vším spokojený a vděčný za všechno. Jednou jsem se ho při vizitě zeptala, zda ještě nemá nějaké pracovní úkoly, zda nechce třeba ještě něco dokončit.

A on odpověděl: „Kdybych dokázal sedět, kdybych viděl a kdybych mohl ještě psát, tak bych chtěl dopsat knížku o Komenském, kterou jsem nestačil dokončit.“

Zmínila jsem se o tom sociální pracovníci a ta oslovila studenty, kteří chodili svého profesora navštěvovat. Studenti měli pana profesora ve velké úctě a byli rádi, že mu mohou pomoci. Přepsali jeho poznámky do počítače, postupně je v rozhovorech s ním upřesňovali a rozšiřovali. Profesor tou prací velice ožil a podařilo se mu text knihy skutečně dodělat. Studenti mu ještě pomohli zařídit její vytištění. Její slavnostní uvedení se konalo v hospici za přítomnosti mnoha jeho přátel a studentů. Za pár dnů profesor tiše zesnul. Byl určitě šťastný, protože uzavřel své životní dílo. Jeho vzácný život se naplnil.

Radost z hudby

Jednomu nemohoucímu nemocnému, který měl rád hudbu, jsme nabídli možnost poslouchat hudební CD. Měli jsme jich na výběr desítky. Zanechal nám je jeden nemocný jako dík za péči. Náš nemocný nabídku přijal, a tak jsme mu připravili přehrávač, dali sluchátka a mohl poslouchat. U vizity jsem se ho ptala, jestli našel na CD

hudbu, která mu vyhovuje. Řekl, že našel, ale byl by raději, kdyby si sám mohl zahrát na housle. Proč ne? Příbuzní mu přinesli nástroj a on hrál pro radost svou i dalších nemocných. Ta hra ho tak povzbudila, že se jeho stav natolik zlepšil, že mohl jít domů. Podle jeho zdravotního stavu jsme očekávali, že zkrátka zemře, ale parte jsme dostali až za dva roky.

Pampelišky

Potkala jsem na chodbě hospice dobrovolníka, který se vracel s jednou nemocnou na vozičku ze zahrady na pokoj. Paní měla v rukou kytičku pampelišek. Zeptala jsem se, jak se jí na zahradě líbilo. Paní se slzami vděčnosti vyprávěla, jak to bylo nádherné. Po půl roce viděla zase nad sebou nebe, kolem stromy, trávu a květiny. „Víte, jak jsou mi najednou drahé tyto pampelišky? Velký dík za tu stvořenou krásu venku, kterou ještě mohu užívat! Díky i tomuto dobrovolníkovi,“ dodala.

Dozrát v osobnost

Náš blízký přítel onemocněl. Zpočátku prosil o modlitby za uzdravení a v uzdravení hodně věřil. Mnozí jsme

ho navštěvovali a k této víře ho povzbuzovali. Jak se jeho stav zhoršoval, postupně připouštěl, že jeho život končí.

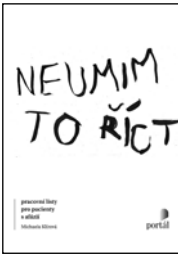
Stále však byl ještě schopen pracovat na dokončení učebnice ze svého oboru. Knihu dopsal, zařadil do ní obrázky a odevzdal k recenzi před tiskem. Pak se smířil s Bohem a přijal skutečnost, že ho Bůh zve „trochu předčasně“ k sobě. To mu přineslo vnitřní pokoj a sílu k prožívání posledních dní. Pár dní před smrtí jsem měla možnost s ním hovořit – byl zcela vyrovnaný a klidný. V důvěrné chvíli mi řekl, že si s manželkou všechno „vyřídili“, vysvětlili a odpustili, dokonce stihli přepsat společný majetek na syna. Krátce se stačil rozloučit i se skupinou přátel – ti mi o tom rozloučení vyprávěli jako o důstojné slavnosti. Myslím, že skutečně dozrál nejen k vyrovnanosti, ale také k pokoji. Zcela svobodně říkal, že se těší, až přejde na tu druhou stranu, a že tak vytvoří předvoj pro nás, takže se nemusíme bát. Jeho změněný postoj k vlastnímu onemocnění, k přítomnosti i budoucnosti, proměnil jeho samého ve vyzrálého svobodného člověka. Jeho život byl vrchovatě naplněný. (red)

Knižní hlídka



Angelika Rohwetter Únava ze soucitu

Cítíte při práci s lidmi nudu a netrpělivost? Jste při terapii nesoustředění, unavení, díváte se tajně na hodinky? Máte pocit, že jste to samé už slyšeli mockrát? Autorka vymezuje, v čem se tento jev liší od vyhoření, deprese a sekundární traumatizace, a nabízí psychologům a terapeutům, ale také sociálním a pedagogickým pracovníkům, jak s takovou únavou pracovat. Dívá se na problém například z pohledu terapie stavů ega a popisuje, co znamená, když je pomáhající jedinec bezmocný. *Brož., 168 str., 349 Kč. Vydal Portál 2022*



Michaela Klírová Neumím to říct

Soubor pracovních listů určených pro pacienty po mozkové příhodě, traumatu mozku či jiném poškození, které způsobilo obtíže v komunikaci, artikulaci, obecně jazykovém vyjadřování. Listy obsahují cvičení z oblasti slovních automatismů, grafomotoriky, her se slovy, doplňování háčků a čárek, koncových hlásek, rýmů apod. Jsou skvělou pomůckou při náročné rehabilitaci, bohatým zdrojem podnětů a nápadů. Využití najdou i při práci s lidmi s demencí. *Brož., 72 str., 199 Kč. Vydal Portál 2022*

Kniha rakouského psychoanalytika a psychologa, která je stále aktuální

Recenze

Bruno Bettelheim (1903–1990) je rakouský psycholog a psychoanalytik. Žid, který byl v letech 1938–1939 po nezdařeném pokusu o emigraci do Československa internován v Dachau a v Buchenwaldu. V knize Lidé nejsou mravenci (Portál, 2021) popisuje život v těchto koncentračních táborech a částečně i život v někdejší nacistické Německu. V čem je knížka aktuální? Vlastně ve všem, protože nátlaková masová společnost samozřejmě existuje i v dnešním světě.

V úvodu knihy se autor věnuje cílům nacistů: jednotlivce a společnost proměnit v poslušnou masu. Koncentráky, než se staly vyhlazovacími tábory, představovaly z jejich pohledu jeden z významných prostředků, jak co „nejefektivněji“ vládnout. Pokusy v letech 1938 a 1939 byly chápány jako testování způsobů a představ o změně osobnosti, tak aby vyhovovala potřebám státu. Proto je autorův rozbor zaměřen z větší části na koncentrační tábor jako nástroj změny osobnosti a jako součást procesu, který mění jak osobnost člověka, tak jeho pohled na život.

Bettelheim zpočátku popisuje, co ho nejvíce překvapilo v prvních měsících táborového života. Píše o tom, jak mnozí starší vězni se nedokázali podívat pravdě do očí. Na rozdíl od vězňů nových nebyli schopni přijmout realitu a trvali na tom, že přístup k nim, jakožto

koncentračníkům, je přístupem v zásadě správným. Chovali se tak zpravidla úředníci, učitelé, právníci, obecně střední třída. Bylo zjevné, že tato společenská vrstva se po nějakém čase otrocky podřídila SS. To, že popírali evidentní skutečnosti, vedlo aspoň u části z nich k přežití. Ovšem současně to s sebou přinášelo změnu jejich osobnosti. „Tohle přece nemůže být pravda, takové násilí se tady prostě neděje,“ tvrdili nakonec i ti vězňové, kteří sami byli několikrát svědky mučení spoluvězňů, ba sami byli týráni.

Udržet si svůj vzorec chování a alespoň částečnou nezávislost s sebou neslo nebezpečí a mnohé těžkosti, kdežto uposlechnout SS se zdálo být ve vězňově nejvlastnějším zájmu, protože mu to usnadňovalo život. Nejvíce nacisty ceněným přístupem bylo „nic nevidět, nic neslyšet“. SS zdůrazňovalo: Smíte si všimnat jen toho, čeho my chceme, abyste si všímali. Ale pokud si budete ze své vůle všimnat jiných věcí, koledujete si o trest a o smrt. A velice podobné mechanismy působily i na obyvatele Německa mimo koncentrační tábory!

Bettelheim přesvědčivě popisuje, jak tyto psychologické mechanismy fungují. Dělat jen to, co ti, kdo jsou u moci, dovolí, vede zprvu pouze k potlačení reakcí, ale později i k potlačení vnímání. Takže lidé realitu pak skutečně vidí zkresleně. Proto v těch koncentracích mnoho vězňů vážně tvrdilo, že esesáci jsou ve skutečnosti slušní, dobří lidé. „Dychtivost, s jakou se někteří vězni snažili taková tvrzení odůvodnit, byla někdy přímo žalostná. Rozvinula

se například celá legenda kolem toho, kdy dva esesmani kontrolovali ubikace, a jeden si před vstupem očistil boty od bláta. Udělal to nejspíš automaticky, ale bylo to vězni vykládáno jako odmítavý signál vůči tomu druhému a jako jasný doklad toho, jak koncentrační tábor vnímá,“ píše Bettelheim a na takových případech ukazuje, jak a do jaké míry se starí vězni ztotožňovali s trýzniteli a snažili se je ospravedlnit. Dominantním principem, na kterém lidská bytost funguje, je potlačování neboli vytěsnění všech nepřijemných skutečností z vědomí, a právě toto se v koncentracích v míře nebyvalé dělo. Rakouský psychoanalytik zdůrazňuje, že pokud je tlak masové společnosti dostatečně silný, tak lidé podlehnou. Za zaznamenání však stojí jiné jeho mínění, že pronásledování Židů pomalu, postupně sílilo, když se nesetkávalo s žádným odporem. Možná právě židovské přijímání čím dál krutějších podmínek a jejich rozsáhlý konformismus, že se nechali ponižovat zcela bez boje, vnuklo SS nápad, že je možné Židy přimět, aby do plynových komor napochodovali sami, miní Bettelheim. Vyjadřuje v této souvislosti rovněž názor, že když stát činí menší zásahy jeden po druhém, je maximálně úspěšný. Protože to množství malých zásahů postupně dokope kuráž člověka do takové míry, že již prostě nemá odvahy jednat. Něco podniknout v okamžiku, kdy se obavy a úzkost poprvé objeví, je relativně ještě snadné, protože úzkost je velkou silou motivující k činu. Pokud se však jednání odloží, tak čím déle situace trvá, tím

méně je člověk už schopen jednat sám o sobě a přimyká se stále silněji k vládnoucí skupině a přebírá její názory. Je nutné říct, že tato kniha není právě souvislým textem a v konci rychle spěje k nečekanému závěru. Až na úplném konci je vysvětlen název knihy Lidé nejsou mravenci. A je vysvětlen tak, že lidé, kteří si sami došli do plynových komor bez toho, že by projevíli odpor, raději přijmou smrt než život podobný tomu mravenčímu... Je to ovšem závěr přinejmenším problematický. Už proto, že o tom kniha není. Název originálu, který byl publikován v roce 1943, je také jiný: Individual and Mass Behavior in Extreme Situations... Název český by se hodil asi spíše k textu o odboji, ke knize o nepoddajných, kteří kladli odpor nacistům s vědomím, že raději ztratí život, než by pouze přežívali v jejich režimu. Tak či onak, kniha je cenná. V doslovu jsou zmíněna slova sociologa Zygmunta Baumana, že holocaust a podobné katastrofy se mohou zas kdykoliv opakovat, jelikož faktory, které k němu vedly, zůstávají všudypřítomnou, takřka jic „normální“ součástí moderní společnosti. Myslíci člověku je jasné, že ta i dnes, stejně jako tehdy, směřuje ke zničení autonomie jedince. A právě model fungování nacistických koncentráků na konci třicátých let nebo model fungování třetí říše ukazují jedny ze způsobů, jak je možné změnit lidem v krátkém čase pohled na život, aniž by si toho byli vědomi a udělat z nich posluhovače moci, aniž by si to byli schopni plně připustit. (ah)

Lydie Romanská v rozhovoru s Ladislavou Chateau: Strach je jednou z nejzlobnějších emocí

Jsme hosty ve svém těle

Dokončení ze strany 1



šedesát, tehdy se ještě tak pozdě rodilo jen málo, dnes už by to bylo jinak...

Tvůj manžel zemřel posledního dne roku 2006. Jak se zpětně na dobu strávenou v péči o něho díváš?

Nechci nadsazovat ani se rouhat, ale musím říci, že to byla pro mne, lépe řečeno pro duši, šťastná doba. Prověřila mne, ukázala, čeho jsem schopná, ozřejmila, že humanitní zásady, které jsme v životě vyznávali, nebyla jen planá slova. Pohled zpátky mne uspokojuje, nezpronevěřila jsem se sobě ani jemu, našemu vztahu, mám klidné svědomí a dobrý pocit, že odcházel pokojný a bez zoufalství. Zemřel mi v náručí v naprostém míru, už bez bolestí, milosrdný mozek se v posledních hodinách zastřel a dopřál mu nemyslet, nevnímat, snad jen mou ruku a mou přítomnost živě vnímal.

Jsi básnířka, spisovatelka, tato zkušenost nachází odezvu v tvém díle... Mohla bys čtenářům říci, jak ji literárně ztvárňuješ? A nemáš někdy pocit, že ve své literární tvorbě jsi manželovi ještě blíže než předtím? Bývá to tak.

Vím, že jsou autoři, kteří musí dlouho životní zkušenost zažívat, dlouho ji v mysli obracet, než si dovolí o ní napsat. Ne tak já. Píšu, jak žiju, píšu, jak dýchám. Za necelé dva roky vyšla básnická knížka *Svlékání z růže*, která je celá odezvou toho bolestného životního období. Bylo do důsledku prožité, snad proto se mi psala lehce, v ní jsem svému muži hodně blízko. Tři čtvrtiny knihy zaujímá oddíl s dvěma názvy: *Teragam* a *Lóže nářku*. První poeticky zrcadlí situaci z období úderu nemoci a z léčení; teragam je název atomového reaktoru, jehož paprsky měly proti zlobným buňkám bojovat. Lóže nářku je o tom druhém, tragickém období, kdy muže nemoc přemohla. Celá ta doba má odraz i v mé próze. Povídky z prvního oddílu knihy *Boží expo* to těžké období beletrizují, zobrazují hlavně naše charaktery v ní. Nepostrádají poetický náboj, psychologický vhléd, jsou – dalo by se říci – metaforicky autentické. A vzpomínám si, jak se mnou i tehdy můj manžel spolupracoval. Odevzdávala jsem ke konci toho podzimu knížku povídek do celostátní literární soutěže *Ostrava – město v pohybu*, kterou vyhlásilo město Ostrava spolu s Obcí spisovatelů ČR. Knížka byla čerstvá a neměla název, spolu jsme to probírali v posledním měsíci jeho života. Nakonec jsme se shodli na názvu *Ticho pro klarinet*; rukopis získal v soutěži ocenění a finanční odměnu, za niž ho v roce 2007 vydalo nakladatelství Montanex.

Čas, ve kterém se pohybujeme, nám bývá občas nepřátelský, tím chci přejít k tomu, že i ty jsi nedávno prodělala závažnou operaci. Operaci srdce. Na jednom místě rukopisu, který brzy vyjde

v knižní podobě s názvem *Dva plastové kroužky a láska v mém srdci*, píšeš: 16. ledna mne operovali, čtyřicet let jsem se dostala na lůžkové oddělení. Na jipce jsem strávila osm dní. Je to mnoho, ale jsem za to vděčná (...). Naděje, že to přežiju, byla velká. Trvalo to ještě nějaký čas, než se změnila v jistotu.

My jsme se s manželem znali víc než dvacet let předtím, než jsme se vzali. Pamatuji si (neměla jsem ještě dvacet), jak mi pomohl najít kardiologickou ordinaci. Lékař byl příbuzný jeho kolegyně, vynikající ostravský primář. Tehdy mi srdíčko utíkalo, a já ani nevím kam. Lítalo, a já jsem musela nechat stlání nebo jiné práce a vydýchat se... Od té doby jsem měla stálý

kontakt s internisty, a je to skoro šedesát let. Udržovala jsem si přiměřené zdraví lehkou medikací a mozkem. Ne, nešetřila jsem se ve smyslu snížené zaměstnanosti, pracovala jsem až moc a manžel mě napomínal, říkal: *Ani nebudeš vědět a nebudeš*, bál se, že mě srdce zradí; ale moje důvěra byla bezmezná, životospráva rozumná, to je jedna z mých zbraní dosud. Avšak za čtrnáct let po jeho odchodu na závažný chirurgický zákrok došlo. Dotlačil mě tam kardiolog spolu s mými přáteli. Nedala bych na to, ale v jedné chvíli, kdy se mi zdálo, že můj stav je neúnosný, sama sobě jsem svolila, oznámila to v ordinaci a od toho okamžiku to byla pro mne jasná věc. Žádný strach, mozek opět pracoval, věděl. Neuplynul ani půlrok a operovali mě.

V tvém textu mne pobavila desátá kapitola plná humoru. I humor je tvůrčí schopnost...

Jednou z nejzlobnějších emocí pro člověka je strach. Nebojuji proti němu, málokdy ho mám. Je to emoce, která je pro konkrétní situace bezcenná. Její zlobnost veliká. Člověk s rozříznutou hrudní kostí se dostává do jakési abnormality, absurdity, nikdy to ještě nezažil, neví o tom moc, ví, že to není bez rizika a může to bolet, ale přesto nějak funguje, nešikovně, a jsme u toho, ba směšně, no a k humornému pohledu na věc je v tuto chvíli malý kousek. Vidět to tímto způsobem je lék proti strachu, proti negacím, které strach rád přináší, proti naplnění toho, co ustrašený mozek tělu diktuje. Ne, stokrát ne. No, a tak když jsem třeba polykala kameru k vyšetření srdce z žaludku, přišlo mi to směšné, vypadalo to, že ji k srdci dopravuji pomocí černého zahradního šlauchu...

Vzpomínám na pana profesora Máčka, dnes už nežijícího, který se věnoval sportovní medicíně v motolské nemocnici. Jednou mi řekl: *Jsou dva druhy pacientů, jednomu se musí stále říkat: „Ale už byste mohl to i ono, určitě to už půjde, už určitě můžete více chodit.“ A druhému zase: „Ne, to ještě nesmíte, zákrok, který jste prodělal, byl vážný, musíte se šetřit.“ A hádejte, který pacient se rychleji postaví na nohy? Nedovedla jsem odhadnout, žertem*

mi prozradil, že často *ten druhý*. Prosim ale, aby čtenář to, co říkám, chápal v intencích žertu. Přes to se tě, Lydie, zeptám, jak probíhala tvoje rekonvalescence? Dbala jsi pečlivě každé lékařské rady nebo jsi také občas přeběhla na červenou...?

I tady se musím odvolat na svou hlavu. Lékař kardiologického rehabilitačního ústavu mi třeba nedovoloval kávu. Nejsem žádný její fanda, ale návštěvě jsem ji uvařila a sobě slabou také. Kdybych zjistila, že mi srdíčko klepe rychleji, už bych to příště neudělala. Jednou jsem se během tamního pobytu rozběhla za svým přítelem na nádraží, byla to první nadměrná čtvrt hodinová zátěž, potom jsem problémy měla. Strach se o mne pokoušel, představa, že mne znovu upoutají na chirurgický stůl, odpojí srdce, aby mi voperované plasty v chlopních srovnali, byla k nesnesení... Je jisté, že nám lázeňští lékaři mnoho ponaučení o brzdění aktivit nedávali, to spíše sestry, říkaly nožičky, ručičky, nestlat, ždíli nepřenašet, ale šoupat atd., snažily se o přívětivé prostředí, ano, kardiak po operaci je nedotknutelný... Ale jsme v podstatě jen hosty ve svém těle. Nevíme, jak probíhají vnitřní procesy, trávení, hojení, okysličování, něco se o tom dozvíme, až když se proces porouchá, pak to bolí, nemůžeme jíst, dýchat, rána hnisá... Tělo pracuje samo podle zákonitostí, které neřídí ani mozek, řídí se samo ve své obrovské složitosti, a pokud je zdravé, tak dokonalosti. Ze zdraví nám ukrájí čas, neuspokojivé životní podmínky, nevhodná životospráva. Tady je dobré použít slova *pečuj* – naše tělo péči moc potřebuje. A máme je doma. Neopomíjet ho je náš první úkol. Své tělo nikdy nemůžeme v jeho dokonalosti poznat, stejně tak lékař, proto nemůžeme na doktory svalit celou zodpovědnost za své zdraví. Díky za pokročilou vědu, která poznání těla zavrhuje sofistikovanými způsoby, dovede zjistit, léčit, opravit, nahradit, zmírnit bolest. Poznala jsem to na vlastní kůži, přestože mé srdce při opravách muselo na nějakou chvíli utichnout, jsem tady a moc za všechno děkuji.

A já, Lydie, děkuji za rozhovor.

LADISLAVA CHATEAU



I Fittipaldi se může zmýlit

Povídka



Už třetí měsíc jsem dojížděl hrdě novým suzuki do zaměstnání ve výrobním družstvu invalidů, když mě oslovila skoro šedesátiletá paní z dílny, že bude mít taky plechového oře a chystá se do autoškoly. A jak prý jdou za sebou ty pedály na podlaze? Pohybovala se o holích, s nohou po obrně v klínce podpěrného přístroje a při pohybu levé ruky bylo vidět ochablé svaly zápěstí. Řekl jsem jí, že je to odleva spojka, brzda, plyn a ona spokojeně odešla. Další den ale přišla znovu do kanceláře a ptala se na totéž. „Ne,“ řekl jsem rozmrzele, „plyn

máte úplně vpravo. Ale při ručním ovládání budete mít páky pod volantem a musíte si zapamatovat, od čeho která je, a třeba si je nějak barevně odlišit. Ale to si brzy zautomatizujete a budete řídit popaměti.“ Pokývala horlivě hlavou a... za dva dny mě u pichaček obšťastnila stejnou otázkou. „Ta jezdit nebude, když si nedokáže zapamatovat, po kterém hejblatu kdy sáhnout.“ Byl jsem před kolegyněmi v útárně jako mladý řidič s pár lety praxe patřičně pyšný a nadřazený. Učit se s postižením v šedesátce jezdit? Tu paní bych na silnici potkat nechtěl. V tu chvíli jsem si nevzpomněl, jak jsem sám začínal. Nejprve mě vyhodil krajský ortopéd s pokřikem, zda vím, kolik havárií způsobili invalidé, a že mi souhlas k řízení nedá. Ať si udělá zkoušky otec nebo matka a vozi mě do práce. Po tajných černých

jízdách s instruktorem jsem žádal znovu a tři lékaři dali souhlas s podmínkou, že mimo město jen se zdravým doprovodem a mám se půlročně přijít kontrolně předvést, jak mi to jde. „A ty,“ vytkla mi kolegyně, „ty se teď tady před tou babkou napaaruješ jak Fittipaldi.“ Zmlkl jsem, ale o paní L. jsem byl přesvědčený, že jezdit nebude. Toho rána se před provozovnou ozval plechový rachot, jako když někdo dovádí sólově na celé baterii džezových bubnů. Paní L. přijela poprvé do práce vlastním přibližovadlem. Z okna jsme viděli, že při zaparkování nacouvala do prázdných popelnic, které nepatřičně přesahovaly do parkoviště. Motor při rozjíždění kvílel, řval a dým z výfuku cudně halil její manévry. Potrásal jsem hlavou. To nechci vidět, jak ta brzy dopadne!

Hned za týden se vydala za starší dcerou až do Plzně. Jedinou pojistkou jí byl jednoruký manžel, neřidič, třesoucí se strachy, že se s ní cíle pouti nedožije. Ale paní L. potřebné trasy za nákupem a za dvěma dcerami provdanými na opačných koncích republiky doslova nacvičila a brázdila cesty bez nehod. Byť často jen na dvojku a opatrnou trojku s přidruženým plynem. Tempu a svistu dálnic se prozíravě vyhýbala.

Stydím se dodnes. Často lidi podceňujeme. Posoudíme a odsoudíme na první pohled a zapomínáme, že teprve zkouška odhalí skrytou vůli, která vyburcuje i ve slabých netušenou sílu. Potřebují jen povzbuzení a viru těch okolo.

IVAN JERGL

Naše Sally

Pořád jsem máma, která chce pomoci

Milá Sally, prosím, vyslechni mě. Je mi 71 let, mám dva dospělé syny, z čehož jeden má krásnou rodinu, dobré zaměstnání a harmonický vztah. Druhý syn, ten mladší, je dobrodruh. Je mu přes padesát let a celý život žil jako bohém, jezdil po světě a posledních deset let žil v Austrálii na malém ostrově. Tento rok se musel vrátit do Čech, protože je hodně nemocný a musí na další a další operace. Víš, moc těžko se mi na jeho život kouká, protože přijde, jen když potřebuje peníze či najíst anebo když je mu nejhůř. Jinak se mnou moc nemluví,

stydí se za svůj život a za svůj zdravotní stav. Prosím tě, jak k němu mám přistupovat? Pečuji o něj vždy po návratu z nemocnice, ale pak už vlastně „nesmím“ a „nesmím“ ani vědět, jak mu je. Už jsem úplně vyčerpaná, ale pořád jsem máma, která chce pomoci. Drží mě kamarádka, které vždy všechno mohu říci, ale také ji nechci pořád obtěžovat. Vladimíra.

Milá Vladimíro, jistě nebylo jednoduché všechno toto napsat. Představuji si, jak dlouho jsi s tím vším musela být sama, unavená, vyčerpaná a vlastně bezmocná. Zniš jako milující máma, která je tu pro své děti kdykoliv ji potřebují, a je vlastně úplně jedno, kolik je jim let. Víš, jak vše

popisuješ, vlastně ani nevím, co bys mohla dělat jinak, lépe. Myslím, že vše, co můžeš, děláš a děláš to správně, empaticky a tak, jak by to udělala každá správná máma. Vladimíro, teď je to nejvíce o tom, co ty můžeš udělat pro sebe, abys to celé vydržela a nezbláznila se z toho. Co ti pomáhá to celé vydržet? Kdy jsou chvíle, kdy máš sílu? Kdo ti vlastně pomáhá tuhle situaci unést? Hledej v každém dni malé radosti, o které se můžeš opřít. Podpůrné rameno kamarádky je jistě nepostradatelné a ve srovnání s ostatními, kteří mi píšou podobné příběhy, máš opravdu hodně, a to přátelství. Posezení s kamarádkou u kafe je v jistých etapách života tím největším darem, který člověk – spíše žena – může mít. Chápu, že ji nechceš pořád

obtěžovat, jak píšeš, jsou to pochopitelné pocity, přesto bych se jí svěřila i právě s nimi. Jistě tě bude umět vyslechnout a podpořit i v tomto, co prožíváš. Více udělat nemůžeš, děláš vše na maximum! Projdi si každý svůj den, čím je naplněn, co tě kotví v životě. Co ti každý den udělá radost? Pozoruj malé radosti, kterými může být hezká snídaně, oblíbený seriál v TV či návštěva vnoučat, ale hlavně kafe s kamarádkou. Protože syna po padesátém roce života již nezměníš. Buď s ním, když ti „to dovolí“, a „drž ho“, i když o to zrovna nestojíš! Držím ti palce a myslím na tebe. Tvá Sally

Má laická péče u nás budoucnost?

Ohlas

Věřím také, jako většina účastníků vaší nedávné ankety, že další generace převezmou tradiční českou kulturu a že domácí pečování, zejména v rámci rodin, bude mít své pokračování. Každý již od dětství považuje rodinu za širší společenství,

do níž patří rodiče s dětmi, ale samozřejmě i prarodiče a také ostatní příbuzenstvo. Děti vyrůstající ve zdravém rodinném prostředí citlivě vnímají dění kolem sebe, tedy nejen věci pro ně prospěšné, ale i nepříjemné. K nechtěným patří například situace, kdy někdo z rodiny přestává sám dobře zvládat běžné denní úkony a potřebuje podat pomocnou ruku. Takové změny se obvykle probírají

za přítomnosti starších dětí a v rodině se pak rozdělují nové úkoly ve vztahu k stárnoucímu, nemocnému či nemohoucímu. A rodina si pak s nastalým stavem většinou dokáže poradit sama. Ve složitějších situacích se obrátí na odborníky s žádostí o pomoc. Samozřejmě, že při poskytování domácí péče seniorům a lidem s handicapem se vyskytuje mnoho nezanedbatelných problémů, to ani jinak být nemůže.

Ale vlastním příkladem (domácí péčí o stárnoucí rodiče, příbuzné, sousedy) můžeme ukázat všem mladším po léta vyšlapanou cestu, po níž se také jednou mohou vydat, pokud jim osud péče potřebných lidí nebude lhostejný. Domácí péče v české společnosti mnoha obětavých a nezištných lidí přežije snad ještě i do dalšího století.

Eva Ranná

Radosti starců aneb Neberte se tak vážně

Derniéra



Přišlo mi, že tíže je v posledních letech tolik, aby člověk zkusil raději téma, které je spojené s potěchou. Již básník Holan, kterého rozhodně nelze podezírat z překypujícího veselí, napsal: Radost je! A aby se ujistil, dodal, že radost opravdu je! Říká se, že staří lidé, především mužové, se vracejí do dětství nejen ve vzpomínkách. Ožívají u knih, které jako školní děti četli několikrát za sebou, u písniček, které měli kdysi rádi, nebo společenských her. Zde záleží na mentální kondici dotyčného. Například moje mentální schopnosti, co se

her týká, končí u vrhčabového pokera a slavné planetární hry Člověče, nezlob se. Jsou však souputníci ve stáří, kteří tráví večery a dny mezi šachisty, hráči japonské hry Go nebo i krásné zábavy s francouzským petanquem. Pro zdatnější jsou zde kuželky, minigolf nebo stolní fotbal. Nevěřili byste, kolik emocí dovedou stařeny a starci projevovat. Od vítězných výkřiků po plnohodnotné projevy hněvu včetně urážlivých odchodů, ba i přímého napadení soupeře. Vede však uvolnění a zdravá únava. Nyní se dotknou oblasti, která nebývá ve společnosti obvykle spojována se seniory. Sexualita. O to více je však sexualita gerontů reflektována novými vědními obory, o kterých sami starouši nemají ani potuchy. Sexu a erotiky dříve narozených se zmocnili odborníci. Většinou bývají

soustředěni v life stylových časopisech nebo jako koučové pracují přímo v terénu. Básník by řekl: Erotika bab a dědů je. Ona opravdu je! Vzpomínám na jednu klientku ve Vídni, která se zotavovala po těžké operaci. Projevila tehdy, ve svých devadesáti letech, neobvyklé přání koupě konkrétních erotických časopisů a pomůcek, protože rodině se to stydí říci. Vznikla třeskutě zábavná situace, kdy pro žádané byla poslána velmi zbožná filipínská sanitárka obstarávající pochůzky. Dodnes je mi té dobré duše líto. No a potom měla ona devadesátiletá madam zařízen pobyť v zabezpečené vaně plné voňavé pěny a soukromí. Už nevím, zda se tím urychlilo hojení, ale vitalita té ženy byla obdivuhodná. Když už jsme u vodních erotických sportů, musím připomenout jeden harmonický pár, kde ale aktivita

vyžadovaná dědečkem vyhnala babi až do náruče psychologa. Pán našel zalíbení v sedací lázni, kde vyžadoval určité, v podstatě nevinné, manipulace od své milované družky. Říkal tomu plaváček. Časem se stal na plaváčkovi závislým. Ať tak či onak, nelze tuto oblast přecházet nebo se jí dokonce štítit. V partnerském životě seniorů by ale mělo platit: nenutit druhého ani sebe. Zvláště medikamentózní vzpruhy mohou způsobit mnoho komplikací. Dá se obecně říci, že bez konkurence je ve stáří lék zvaný humor. Neváhejte si z něj udělat i zbraň proti tlakům neblahé doby. Zkuste se, prosím, povznést nad svět běžných významů a ničemností a pokud to jde, zaujměte postoj, který jej zaslouženě zesměšňuje. A nezapomeňte na to, nebrat ani sebe zas až tak vážně. KAREL NEČAS

Noviny **Pečujeme doma** podporují:



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



B | R | N | O



jihomoravský kraj

POMŮCKA: ANIŽ, MELOS, SÍL, TEAK, TRA	MOHUTNÝ ASIJSKÝ LISTNATÝ STROM	SCHRÁNKA NA POPEL ZEMŘELÝCH	NÁKRESNÁ ROVINA	ARABSKÝM JAZYKEM (MLUVIT)		OPAKOVANĚ LOUPÁNÍM OD SEBE ODDĚLOVAT	1. DÍL TAJENKY	NEONOVÉ SVÍTIDLO	INICIÁLY GRAFIKA BOUDY	PODŘADICÍ SPOJKA	CO SE LÍŽE, NAPŘ. POVIDLA		MELODICKE BOHATSTVÍ SKLADBY	KVALITA TÓNU HUDEBNÍHO NÁSTROJE	3. DÍL TAJENKY	SPACÍ PYTEL (UNIVERBI- ZOVANÝ VÝRAZ)
1 000 KG					BRUČOUN, NESPO- KOJENEC (OBL.)							MALÝ ZAVALITÝ PES				
STÁTNÍ MAJETEK					TAKOVÍ JAKO VRBOVÝ PROUTEK (CVIČENCI)							STAROŘEC- KÝ BAJKÁŘ BIBLICKÁ POSTAVA				
AUTOR PÍSNĚ DIANA					OPAK 'DOBRO' ČIDLO ZRAKU				UMĚLO- HMOtná SAMOLEPICÍ PRŮHLEDNÁ PÁSKA							
DEZIN- FEKČNÍ PROSTŘEDEK PŘIPRAVENÝ Z DEHTU									MENŠÍ, BOHATĚ VĚTVENÝ JEDOVATÝ KEŘ							
	OBYVATEL LITVY	PÍSMENO S (HOVOR.) ORÁNÍM ZMENŠENÁ					ZVÍŘECÍ PODZEMNÍ ÚKRYTY				VELIČINA VYJADŘUJÍCÍ TRVÁNÍ DĚJŮ			POPĚVEK ZAVEDENÍ DUTÉ JEHLY DO ORGÁNU		
AFRICKÝ ŽIVOČICH ŽIVÍCÍ SE MRAVENCI											ZN. KILO- NEWTONU CHOUTKY (HANL.)		TOUŠ INICIÁLY AMERICKÉHO HERCE ALDY			
ELEKTRICKY NABITÉ ATOMY					PONDĚLÍ (ZKR.) OPAKOVANÝ ZÁPOR			TÝKAJÍCÍ SE OSKŮ	SLABIKA SMÍCHU OPAK 'ŽIVOT'			ZN. ZLATA AROMATICKÉ BYLINY S FIAL. KVĚTY			ZVLÁŠTNÍ FORMA VO- JENSKÉHO VÝCVIKU	KVĚTENSTVÍ ŠEŘÍKU
CITOSLOVCE OZN. ZVUK TRUBKY				MLADÝ LES- NÍ POROST TULENÍ KOŽIŠINA							MANDLOVA- CÍ STROJ BUNĚČNÝ PARAZIT					
VYDAVATEL- SKÝ ARCH (ZKR.)			2. DÍL TAJ. INICIÁLY SKLADATELE PUCCINIHO										ODTRŽENÝ PLOVOUCÍ KUS LEDU			
ZÁNĚT MANDLÍ ZPŮSOBENÝ BAKTERIEMI							VRAŠTIT (ČELO)						STRÁNKA DUŠEVNÍHO DĚNÍ			
PLETENÝ LEM NA ODĚVECH Z LÁTKY							TĚKAVÉ SLOUČE- NINY						DOMÁCKY ELIŠKA			



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 africkým příslovím posílejte do 30. června 2022 na **info@pecujdoma.org** nebo formou SMS na číslo **773 060 187**. Uveďte prosím také své jméno a adresu. Tři vylosovaní výherci obdrží knižní cenu z nakladatelství Portál.
Tajenkou v č. 2/2022 bylo ruské přísloví „Dej pozor, oč usiluješ – asi to dostaneš“. Cenu vyhrály: Kristýna Kučera, Zdeňka Maláčová, Ludmila Směšná.

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

PEČUJEME DOMA

Vydává Moravskoslezský kruh, z. s.
Redaktor: Antonín Hošťálek, hostalek@pecujdoma.org
Manažerka: Blanka Šváblová, svabova@pecujdoma.org
Adresa vydavatele: Moravskoslezský kruh,
Trávníky 12, 613 00 Brno, tel.: 774 738 090, 773 060 187
Grafická úprava: Jakub Kolář
Sazba: Andrea Šváblová
Tisk: Arch Brno
Registrováno u MK ČR pod č. E 23648
Číslo 3/2022 vychází 25. května 2022
ISSN 2694-9261
Podporují nás: MZČR, město Brno, MPSV a Jihomoravský kraj
Zdarma

seni

PEČUJEME NEJEN DOMA



ABSORPČNÍ POMŮCKY

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

KOSMETIKA SENI CARE

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



Zvládneme to spolu

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



Co potřebujete vědět o Alzheimerově chorobě

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

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

Více informací na www.seni.cz.

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