

Pečujeme doma

Čtyři v jedné...
Co přinese superdávka
Úřady práce
dostanou větší moc

Strana 9

Václav Krása: Myslím, že politici dřív neměli takové ideologické předsudky

Těžko se cokoli prosazuje

Václav Krása trávil dětství a mládí většinou po léčebnách. V padesátých letech let z něj epidemie poliomyelitidy – míšní dětské obrny udělala vozíčkáře. Místní školy odmítly žáka s tak problematickým postižením vzdělávat. Musel do Jedličkova ústavu, později do Janských Lázní, kde absolvoval ekonomickou školu. Potom šel účtařit do domova důchodců v Tvoršovicích, kde se po čase stal vedoucím. Po listopadu 1989 vstoupil do politiky. V letech 1992–2000 byl poslancem Parlamentu ČR. Od roku 2002 je předsedou Národní rady zdravotně postižených ČR (NRZP).

Rozhovor

Poslali jsme mu e-mailem k zodpovězení jedenáct otázek, abychom čtenářům přiblížili jeho činnost i jeho samého.

1. Pane Kráso, osud vás posadil v sedmi letech do vozíku pro invalidy. Tato skutečnost u mnohých podobně těžce postižených znamenala vyřazení z běžného života. Byli v plném invalidním důchodu u rodiny nebo v ústavu, bez partnerky, bez zaměstnání. Ale vy jste přes všechny obtíže žil běžným životem. Nejprve jste úspěšně absolvoval střední ekonomickou školu... Pobyval jste přitom na internátě, nebo jste studoval dálkově? A pomáhal vám někdo školu vystudovat?

Nejprve musím poupravit vaše informace, protože já jsem v osmi měsících prodělal dětskou obrnu, ale postupně jsem se zdravotně zlepšil, takže jsem od 13 až do 50 let prakticky vozík nepotřeboval, i když jsem chodil poměrně obtížně. Ekonomickou školu jsem absolvoval nejprve v Janských Lázních, kde byla internátní dvouletá ekonomická škola, která už dnes neexistuje. Poté jsem nastoupil do zaměstnání jako účetní do domova důchodců v Tvoršovicích a při práci jsem dokončil středoškolské vzdělání na večerní ekonomické škole v Benešově. Se studiem mi nikdo nepomáhal. Na internátu v Janských Lázních jsme museli být soběstační. Tehdy žádné pečovatelské ani asistenční služby prakticky neexistovaly, takže bylo na nás, jak se se vším popereme. Obdobně to bylo i na večerní škole v Benešově.

2. Jaké jste měl v dětství rodinné zázemí a jak se s vaším postižením vyrovnávali rodiče? Jak a kde hledali pomoc? Můžete je trochu přiblížit?

Prakticky celé dětství jsem strávil nejprve v nemocnici v Krči, poté v Janských Lázních, v Jedličkově ústavu v Praze a pak opět v Janských Lázních na ekonomické škole. Doma jsem byl vždy o prázdninách. Naše rodina byla silně věřící a moji rodiče brali moje zdravotní postižení jako fakt a snažili se mi, pokud to šlo, pomáhat. Když jsem byl doma, tak jsem cítil, že mě mají rádi a necítil jsem se vůbec nijak odstrčen.

3. Ovlivnilo vás mládí trávené po léčebnách i v něčem pozitivně? Když vidíte období zpětně, musel jste si vybojovat zřejmě brzy určitý respekt... A také si vytvářet okruh pomocníků... To, co nyní děláte, je jistě odraz vůle a vytrvalosti, ale také vaší schopnosti vytvořit si síť spolupracovníků. Kdy jste pochopil, jak je to důležité?

Je třeba si uvědomit, že jsem mládí prožil v šedesátých letech minulého století a tehdejší situace v péči o lidi se zdravotním postižením byla zcela jiná; to si dnes asi málokdo dovede představit. Neměli jsme žádné osobní pečovatele ani asistenty, žili jsme v kolektivu, kde v nemocnicích bylo prioritou zlepšení zdravotního stavu a škola byla na druhém místě. V Jedličkově ústavu byla prioritou škola a součástí byla i určitá rehabilitace. Vzhledem k mojí povaze jsem nikdy netrpěl žádnou šikanou, spíše jsem byl vůdčí typ. Ve všech těch zařízeních jsme vytvářeli skupiny

kamarádů, ale samozřejmě občas docházelo i ke střetům. Svoje mládí považuji paradoxně za velmi šťastné, protože jsem prožil věci, které bych asi v rodinném prostředí nikdy nezažil. Naučil jsem se určitě samostatnosti, takže nebyl pro mě žádný problém v 18 letech začít pracovat mimo domov a vlastně žít samostatně.

4. Vy jste se v roce 1970 jako prakticky imobilní obyvatel domova důchodců stal současně i jeho zaměstnancem – účetním. V roce 1987 jste se stal i vedoucím tohoto domova. Jak jste zvládl řízení zdravých lidí? A nesetkal jste se s jejich závistí?

Znovu jen připomínám, že v roce 1970 jsem chodil a nebyl jsem imobilní, byl jsem schopen všude dojít, i když obtížně. Samozřejmě že nástup do prvního zaměstnání, a ještě v případě, kdy člověk má nějaké zdravotní postižení, je vždycky stresující záležitost. Neměl jsem ani příliš dobré podmínky z hlediska ubytování, ale tehdejší doba byla jiná a já jsem byl rád, že mám práci. Chvilí mi trvalo, než jsem se adaptoval, ale neměl jsem žádné problémy se zaměstnanci ani s klienty domova důchodců. Bylo to velké zařízení v malé vesničce, takže trochu svět sám pro sebe. Po roce jsem si udělal řidičský průkaz a tím se pro mě otevřely obzory, protože jsem mohl dojíždět za svými známými, na různé akce a podobně. Autoritu u zaměstnanců jsem měl poměrně značnou. Několik let jsem dělal zastupujícího vedoucího, řídil jsem chod celého zařízení. Moje jmenování



vedoucím byla víceméně formalita. Myslím si, že mám schopnost řídit kolektiv lidí, když uvážím, že již dvacet jedna let vedu Národní radu osob se zdravotním postižením ČR, která má desítky zaměstnanců po celé republice.

5. Proč jste se rozhodl po roce 1989 vstoupit do politiky? Byl jste členem ODS, spoluzakladatelem Unie svobody, nyní jste členem Trikolory...

Naše rodina byla poměrně hluboce křesťansky založená a nikdo z nás si

s komunisty nezadal. Bylo zcela přirozené, že hned na začátku převratu jsem se aktivně zapojil do dění. Pro mě bylo přirozené stát se členem ODS, protože nabízela největší změny, a přesto, že se deklarovala jako pravicová strana, měla poměrně silný sociální program. Zvláště postavení lidí se zdravotním postižením se v té době výrazně změnilo a zlepšilo. Po deseti letech „poslančování“ už člověk nemůže na politiku zapomenout a stále ji sleduje a snaží se

Pokračování na straně 3

Anonce

Strana 1 a 3
Jedenáct otázek pro Václava Krásu

Každý člověk podléhá emocím, ovšem při jednání s politiky je nezbytné emoce potlačovat, říká předseda NRZP.

Strana 2
S převodem svého domova na potomky nespíchejte

Nemusí to být nejlepší řešení. Doporučujeme tento krok neuspěchat. Mnohem bezpečnější je správně sestavená závěť u notáře.

Strana 5
Zánět močového měchýře a jak ho zvládnout

MUDr. Danuše Spohrová, CSc. se po kratší pauze na naše stránky vrací, a to se zdravotním tématem, které čtenáře často zajímá.

Strana 6
Závažné téma: Invalidní důchody

Jak se dobře připravit na řízení a zvýšit tak svoje šance na získání důchodu. Náš výběr nejdůležitějších informací.

Sloupek Ivana Jergla

Umění poodstoupit



V rodině kamarádových rodičů došlo snad k málo obvyklému úkazu. Dosud si oba přes vyšší věk stačili zajišťovat hodně věcí ve své domácnosti sami nebo s občasnou pomocí dcery a zetě. Pouze obědy si nechali dovážet. Stejně tak většinou zvládali návštěvy lékařů a nákupy. Ale po prodělaném covidu pan H. zůstal na vozíku a stal se závislým na pomoci druhé osoby. Do role pečovatelky plynule vstoupila jeho manželka, která se ostatně o něho bděle starala

po celý jejich dosavadní společný život a chránila ho před škodlivými zvyky, přílišným kouřením a amatérským someliérstvím.

Ovšem nečekaná závrť a pád jí přivodily trvalé pohybové postižení a chůzi o holích a pak jen pohyb na vozíku. Pohyb dvou lidí na vozíku v nepříliš velkém bytě už sám o sobě byl zkouškou umění logistiky a další lekcí jak být trpělivý a opatrný na okraje nábytku a zárubně. Nicméně ani tato okolnost ji neodradila od péče, kterou dosud manželovi věnovala: převazy bérceových vědří, pomoc s oblékáním ani od péče o domácnost.

Jejich dcera, která od covidu pracuje v home-office a bydlí k rodičům nejbližší, si zkrátila úvazek, aby mohla o ně pečovat. To však nedokázala babička přijmout a přes veškeré svoje potíže si vyhrazovala právo a povinnost starat se o manžela-dědu sama s poukazem na to, že dcera se musí starat o svou rodinu, že má dvě malé školáčky atd. Nebyla schopna si přiznat, že vskutku není ze železa, že není vůči manželovi ta plně rozhodující a vše zařizující osoba. Pociťovala to jako ztrátu své hodnoty a prestiže. Domácnost se jí vymykala z rukou, všechno nebylo špíglígl jako dříve. Byla z toho podrážděná, nevrlá a dědovi vyčítala nedostatky, které dříve téměř velkoryse přecházela. Vadil jí každý upadlý drobeček, dědovo usínání po jídle, drobný slovní žert. Ve všem viděla tato nepostradatelná obětavá žena kritiku namířenou proti sobě. Na všechno musela proti dřívější vynakládat větší námahu, která nebyla nijak mimořádně oceňována, spíš jí doporučovali, že se má šetřit a přenechat většinu činností dceři.

Tak docházelo k momentům, kdy děda dceři tajně mailoval, co potřebují koupit nebo udělat, a dcera s manželem i dětmi se objevovali nečekaně jako záchranné komando a pečovali. Děda potom slízl litanie za to, že si za jejími zády dovolil požádat dceru o pomoc.

Babička si sice uvědomovala novou situaci, ale nechtěla jí brát na vědomí. Dcera, která se snažila plně podle svých časových možností zapojit, musela s mámom zápolit, aby mohla oběma rodičům pravidelně pomáhat.

O Vánocích problém vyvrcholil vážnou společnou rozpravou. Závěr, zřejmý už od prapočátku, zněl: dohodnout externí pečovatelskou službu, kterou bude doplňovat dcera se zetěm.

Babička rozhodnutí nakonec přijala, i když to nedávala příliš radostně najevo. Vyhradila si však právo vrchní koordinátorky: kdy, kdo a co bude provádět. Zpočátku to neměla externí pečovatelka jednoduché. Její výkony byly poměřovány náročným pohledem babičky a neodpustila si po jejím odchodu ještě něco tu a tam poopravit. Nakonec se ale i s tím vyrovnala. Byla odpočatá a vlídnější.

U velmi pracovitých a pečlivých lidí a nadto dlouholetým soužitím srostlých s jejich protějškem není snadné zvládnout umění předat otěže, byť i těm nejbližším – a dokonce i cizím lidem – a zůstat „jen“ poradcem.

IVAN JERGL

Přečetli jsme

Rath se vrací. A zostra...

Do diskuzí o českém zdravotnictví se vrátil David Rath. A zostra: zvolil téma rušení malých nemocnic. V úvodu svého textu připomíná, že už dříve zaniklo několik menších nemocnic, některé se změnilo na LDN.

„Velké množství zdravotní péče převzaly prakticky všechny domovy důchodců. Bylo by zajímavé, kdyby pojišťovny zveřejnily přehled, kolik zdravotnických výkonů proplácejí právě domovům seniorů. Před 15 lety se nic takového nedělo.

Dnes jsou domovy seniorů polovičními nemocnicemi – ovšem bez lékařů a s minimem kvalifikovaných sester. Jistě by se dalo říci, že to vlastně taky jde i bez přítomnosti lékařů. Ovšem nikdo důsledně a kvalifikovaně nekontroluje v těchto zařízeních kvalitu poskytované zdravotní péče. Můžeme věřit, že je dobrá, ale stejně tak si můžeme myslet, že je mnohem horší, než jakou seniři dostávali před lety v malých nemocnicích. Žádná objektivní data k tomu nemáme. Zdá se mi, že o ně nikdo nestojí. To, co se děje v domovech seniorů, tedy poskytování zdravotní péče bez trvalé přítomnosti lékařů, se má nyní podle ministra Války rozšířit i na řadu dalších nemocnic. Kdo má rozum a nějaké možnosti, tak se takovému zařízení raději vyhne a vyrazí rovnou někam do velké nemocnice. Urgentní příjmy těchto nemocnic už dnes praskají ve švech a většinu pacientů po mnohahodinovém čekání posílají domů, protože pro ně nemají volná lůžka. Zcela běžně dostanou do rukou kratičkou lékařskou zprávu, kde je uvedeno – vyšetřit a léčbu dořešit u praktického lékaře.

Pacient znovu čeká hodiny u svého praktika, který nevěřícně kroutí hlavou nad tím, že by v denním náporu mnoha desítek pacientů měl objednávat CT, PETCT, magnetické rezonance, biopsie, angiografie a další specializovaná vyšetření. Přitom často netuší, jaká všechna vyšetření má vlastně nechat udělat. Neví, zda je může sám o sobě vůbec doporučit, zda nebudou za to pojišťovnou pokutováni, anebo zda má být použita kontrastní látka a jaká.

Nejčastěji pacientovi dá obecnou žádanku s poučením, ať si zkusí zavolat do nějaké větší nemocnice a objedná se. Pacient pak obvolává různá pracoviště, pořádně neví, co má vlastně chtít. Je objednan za několik měsíců s poučením, že musí přinést jinou žádanku, kterou nemá a jeho praktik ji taky nemá. Některé velké nemocnice dokonce jasně říkají, že taková vyšetření smí provádět, jen pokud je indikoval jejich vlastní lékař. Pohádka o kohoutkovi a slepičce v praxi.

Chaos, stres, stoupající počet zanedbaných a pozdě diagnostikovaných onemocnění, tedy i vyšší počet zbytečných úmrtí nebo zbytečně těžkých a drahých léčebných postupů.

K tomu přistupuje i fakt, že za operované slepé střevo, žlučník, srovnanou cukrovku a stabilizovanou mrtvici zaplatí zdravotní pojišťovna malé nemocnici asi třetinu oproti tomu, kolik za stejnou léčbu dostane třeba některá velká nemocnice.

Častá onemocnění, která nevyžadují specializovanou péči, jde levněji vyřešit v malé nemocnici. Navíc pobyt v menším zařízení bývá pro pacienty většinou i příjemnější než být „kusem v továrně“ na zdraví.

To jsou hlavní pasáže z článku, který vyšel na Vaše věc.

S převodem vlastního domova na potomky se nedoporučuje pospíchat

Láska, vděčnost a věčné břemeno



Známý spisovatel Jean Améry, vlastním jménem Hans Mayer, v jedné ze svých knih kdysi napsal, že člověk je starý tehdy, když zjistí, že je pouze tím, kým je. Že ho svět už nevidí jako toho, kým by mohl být, nikdo se již neptá, co budeš dělat? Bilanci jeho života totiž provedla už společnost, jeho bližní i okolí. I proto stárnoucí člověk čím dál více potřebuje oporu a pocit bezpečí.



útočiště a čím je člověk starší, tím je důležitější.

Nejde o řídký jev

V posledních letech není řídkým jevem, že stárnoucí rodiče o tuto svoji, chtělo by se říci „existenční oporu“, vlastní vinou přicházejí tím, že na své potomky převádějí právě to nejceňnější, co jim zbývá – svůj domov, svůj dům nebo byt, ve kterém ještě žijí, přesněji – chtějí dožít. Často si však neuvědomují mnohá rizika, s tím související, z nichž nejzávažnější je skutečnost, že okamžikem převodu ztrácejí nad svým majetkem kontrolu. Většinou se mylně domnívají, že před možnými problémy je dostatečně ochráněna láska jejich dětí, s nimiž měli po celý život hezký vztah, nebo nástroje právní, zejména zřízení tzv. *věcného břemene*. Mýlí se. Věcné břemeno dostatečnou ochranou být nemusí. Stárnoucí rodiče se zbavují svého majetku ve prospěch svých potomků i v přesvědčení, že jim tento krok zajistí jejich vděčnost a ti se o ně v budoucnu postarají. Jenže, jak mi nedávno řekl jeden bývalý advokát, v životě spíše platí, že *vděčnost se řídí mírou očekávání*. Praxe to potvrzuje mnoha příklady. Jedno je totiž jisté – převodem majetku se mění poměry v rodině, rozhodovací právo má ten, kdo je vlastníkem. A ne vždy padnou taková rozhodnutí, která by citlivě přihlédla k situaci a přání původního vlastníka, tedy rodiče. A zvláště v dnešní době, která tolik přeje úspěchu, výkonu a trhu. Ze zkušenosti skoro všichni víme, že cesta k úspěchu nebývá ke svému okolí právě nejlídnější. V mezilidských vztazích není výjimkou, že láska někdy končí i ošklivě, a to zdaleka neplatí jen pro lásku milenců, manželskou.

Pokud se tedy stárnoucí rodič rozhodne převést svůj domov, své útočiště nejen ve slunných dnech, ale i v neštěstí, které vždy zaskočí, může svého rozhodnutí jednou hořce litovat.

Rodič si například často vůbec nepřipouští myšlenku, že by mohl své dítě jednou přežít... Velká tragédie, o to bolestnější, že pak zůstane vystaven *na (ne)milost* vdov, vdovců a vnuků. A to často nedopadá dobře. Smrt poznamenaná vztahy, rodina se změní, uzavřou se jiné vztahy, jiná manželství... A zestárlý rodič, byť v režimu *věcného břemene*, je náhle na obtíž, většinou ho nečeká nic příjemného, v nehorším pak nekonečné pobyty v LDN. Tolik oblíbené *věcné břemeno* totiž nebrání majiteli v rekonstrukcích, pronájmech atd. A nemluvě vůbec o tom, když jednomu z potomků nevyjde podnikatelský záměr a nastoupí exekutoři...

Jeden z příkladů

Naše bývalá přítelkyně, paní Hana, prošla za okupace odbojem, po válce žila jen s dcerou, její manžel nepřežil věznění v padesátých letech. Když dcera dospěla a prodala se, paní Hana se přestěhovala do družstevního bytu, který si z malého výdělku tehdy obtížně pořídila, svůj původní byt tak přenechala rodině své dcery. Čas běžel, paní Hana zestárla, své dceři postupně darovala auto, chatu i úspory, kromě bytu jí už nic nezůstalo. Posléze však vyrostla i jediná vnučka a paní Hana opět vyhověla a na naléhání své dcery převedla na již dospělou vnučku svůj družstevní byt a přestěhovala se zpět do *svého* původního bytu; žila pak s dcerou a zetěm ve společné domácnosti. Jenže po čase její zet' v sobě objevil výtvarný talent a zachtělo se mu právě pokoje, který užívala paní Hana, *rád by atelier*. Dcera rychle zapoměla na své sliby a hluchá k protestům své matky, poslala ji do domova důchodců. Paní Hana, kterou život zle poznamenal, měla křehké zdraví a v pokročilém věku už neměla sílu bránit svá práva, zvláště ne vůči své jedině dceři. V domově důchodců si

nikdy nezvykla; měla ráda své věci, výhled do parku, příhrádky plné knih, byla literárně nadaná, tichá a spíše uzavřená. Opět uvolnila prostor mladší generaci. Vděku se jí nedostalo. Bolestně se vyrovnávala se svým zklamáním, ztrátou vlastních prostředků, ale hlavně ztrátou místa, které považovala za svůj domov. Těžce se smiřovala se svojí situací. Měla pocit, že čas i osud jí ublížily. Trpěla pocitem odcizení. Rezignovala a brzy nato zemřela. Bez nadsázky totiž platí, že existenční smrt, kterou vyvolá chudoba a rezignace, je stejně bolestná jako nakonec smrt fyzická.

A pro úplnost

Položme si nakonec ještě jednou otázku, zda je rozumné převést svůj domov nebo jeho část ještě za života na dítě, i když ho sebevíc milujete? Žádnou výjimkou nejsou případy, kdy děti prodají rodičům střechu nad hlavou, nebo je začnou šikanovat a zapomenou na dané sliby. A jakou jistotu vám poskytne věčné břemeno? Důležité je, aby bylo věcné břemeno jasné a dostatečně vymezeno. Nezapomínejte na to, že musí být zapsáno v katastru nemovitostí, teprve tímto zápisem vzniká. Ani věcné břemeno však nemusí zabránit tomu, aby rodič o bydlení přišel. Nezaplacené dluhy také přivedou do domácnosti exekutora, který může v některých případech věcné břemeno zrušit a může dojít i k prodeji domu.

A pro úplnost ještě dodávám, že jiné problémy vznikají, pokud se na potomka převede jen část nemovitosti, což může vést k budoucím neshodám mezi spoluvlastníky. Inu spoluvlastnictví je, jak se říká „čertův vynález“, nemovitost má mít jen jednoho vlastníka.

S převodem vlastního domova na potomky se nedoporučuje pospíchat. Mnohem bezpečnější je správně sestavená závěť u notáře. Jedné ze svých posledních životních jistot se nemá člověk zbavovat příliš rychle.

LADISLAVA CHATEAU

autorka je doktorka práv, která se dnes věnuje výhradně literatuře

Když začaly opět růst počty nemocných covidem, tak...

... konstatoval mluvčí ministerstva zdravotnictví: *Číslo se zvyšují, jsou hospitalizováni, lidé na covid i umírají, ale opatření vydáváme zatím v rovině doporučení. Jednotlivé nemocnice a sociální zařízení mají nyní možnost zavést zvláštní podmínky vstupu, nařídí používání respirátorů nebo omezit návštěvy pacientů, vše je na zřizovatelích.*

A následně některá zařízení skutečně zavědla poměrně přísná opatření pro návštěvníky, někde samotný personál začal používat i roušky a několik zařízení se pro návštěvy zcela uzavřelo. Na druhé straně většina nemocnic na situaci prakticky nereagovala. Nic tam nenařídili, maximálně dali podobně jako v bohumické nemocnici

v Brně doporučení, které pověsili na vstupní dveře, aby návštěvy používaly roušky, ale pozor, kvůli vlastní ochraně. A proč ne kvůli ochraně pacientů? Můžeme jen hádat, ale asi leccos napovídá, že ani zdravotnický personál si v Bohunicích roušky nenasadil. Těžko něco vyžadovat, když sám k tomu nejsem ochoten, že? (red)

Václav Krása: Myslím, že politici dřív neměli takové ideologické předsudky

Těžko se cokoli prosazuje

Dokončení ze strany 1

děni kolem sebe ovlivňovat. ODS jsem opustil v době podivných sponzorů, protože jsem nechtěl být s těmito aférami spojován.

6. *Když jsme s vámi dělali rozhovor před třinácti lety, pravil jste, že jako vyjednavač za asi milion lidí jste se někdy setkával s přístupem „kde je moc, tam je i rozum“. Řekl jste, že je to paradoxní, ale spíš že se dohodnete s politiky než se státními úředníky... Nezměnilo se to dnes? Řekl byste to opět?*

Asi bych to tak neřekl. Dnešní politici komunikují velmi málo, nehledají kompromisy, ale snaží se prosadit pouze svoje názory. Dnešní vyjednávání je podstatně horší. Politici jsou schopni dnes dokonce i vyhrožovat určitým omezením k přístupu k podpoře a podobně, pokud nepřistoupíme na jejich návrhy a argumentaci. Je to velmi obtížná situace. Současná politická garnitura spíš hájí svoje ideologické představy a nenavrhuje změny, které by pomáhaly zlepšit život občanů této země.

7. *Co média? Dnes mají jiná témata, atraktivnější... Nemáte pocit, že komunita zdravotně postižených je dnes víc osamocena? Myslíte to takto: Obhajujete určité principy, na kterých smysluplný život musí být vystavěn. Jeho podmínkou je účast, lidské setkání, ale ve společnosti, kde není tato podmínka rozvíjena, se otevírá prostor lhostejnosti, až jakési citové anestezii. Pozorujete ten posun oproti době, kdy jste v NRZP začínal? Nechci se pouštět moc do politických úvah, protože mým posláním je obhajovat lidi se zdravotním postižením. NRZP ČR je poměrně významná organizace a já jako předseda si nemohu dovolit příliš poukazovat na dění ve společnosti, se kterým nesouhlasím. V devadesátých letech jsme se s opozicí také dohadovali, ale když skončilo jednání, byli jsme schopni spolu normálně komunikovat. Dnes politici vnášejí do svých jednání osobní animozity a nevráživosti. To je pak problém při jednáních o důležitých věcech, které politici musí věst. Doplácíme na to i my, protože když opoziční poslanec podá náš návrh, nemá šanci na projítí, ale koaliční poslanci naše návrhy nepodávají. To je pro nás velmi nekomfortní situace a těžko se nám cokoli prosazuje. Přeci jen si myslím, že v minulých letech více politici posuzovali věcnou stránku návrhu a neměli tak ideologické předsudky.*

8. *Výroky třeba ministra Stanjury jsou někdy opravdu nevybíravé. Nečini vám potíže čelit nevybíravým a neuváženým výroky ze strany moci? Zachovávejte vždy rozvahu? Reagujete někdy jinak, než si přejete? Podlehnete někdy silným emocím?*

Samozřejmě že každý člověk podléhá emocím, ale při jednání s politiky je nezbytné emoce potlačovat. Při jednání si nemůžeme dovolit nějaký výbuch emocí. Tím bychom si navždy zavřeli dveře.



S emocemi se i v politice pracuje, ale musí to být vždy uvážlivé a emoce nesmí převážet nad věcným vyjednáváním. Můj pan profesor na střední škole nás učil, že „když vás někde vyhodí dveřmi, vlezte tam oknem“. Zkrátka člověk musí být při vyjednávání vytrvalý.

9. *Co když napíšete z nějaké organizace zdravotně postižených, že jste hanbou NRZP? Přitom je zjevné, že se snaží zavděčit moci. Berete to jako nůž v zádech? Nebo si řeknete: bojují o místo na slunci, jde jim o to, aby na sebe upozornili, a odpouštíte jim to. Jak snášíte útoky přímo na svoji osobu?*

Kritika zamrzí asi každého člověka, a když je neoprávněná, tak dvojnásob. Občas se mi stane, že mě někdo slovně napadne. Když je to věcná kritika, asi je dobré se nad tím zamyslet. Občas dochází však k tomu, že mě nebo NRZP ČR lidé kritizují, aniž by se seznámili s naší prací, zajímali se o naše návrhy a podobně. Takové kritiky si nevšímám a nijak mě neovlivňuje. Vždycky se najdou nějakí kverulanti, kteří kritizují všechno, a nemá cenu se tím zabývat.

10. *Máte pěknou ženu, jejíž fotografii jsme měli u minulého rozhovoru s vámi. Můžeme být osobní a optat se, kde jste ji potkal? A co dělá? A jak se dívá na vaše počínání... Neříká vám občas: brzdi? Je vám velkou oporou, a pokud ano, v čem přesně? A co vaše už dospělé děti – registrují vaše úsilí? Mají také tendenci pracovat v sociální oblasti?*

S mojí ženou jsme se seznámili v nemocnici. Pracovala tam jako zdravotní sestra a já jsem tehdy byl čerstvě zvolený poslanec. V současné době vede středisko osobní asistence, takže se přeorientovala ze zdravotnictví na sociální služby.

Mgr. Václav Krása, narozen 24. 11. 1951 v Benešově, žije v Chýni u Prahy, nejvyšší ukončené vzdělání: Metropolitní univerzita Praha, bakalářské studium ukončil v roce 2007 a magisterské v roce 2013, ženatý, dvě děti, zájmy a koníčky: historie, pěstování citrusů, astronomie a politika.

Samozřejmě sleduje činnost NRZP ČR, ale neříká mi, abych brzdil, protože ví, že by to bylo marné. Jsem navyklý pracovat celé dny a nijak mi to nevadí. Pomáhá mi především doma. Moje dospělé děti jsou už tak na půl z domova, ale nejsou zaměřeny na sociální problematiku. Mají svůj život a mají o něm svoje představy.

11. *Vý sice zřejmě budete aktivní ještě dlouho, ale právě dlouho aktivní tvůrčí člověk si často vychovává svého nástupce. Máte do budoucna také vyhlédnutého někoho, nemusíte samozřejmě jmenovat, o kom si myslíte, že by mohl zdárně pokračovat ve vašem úsilí? A jaké by měl mít vlastnosti a jaké naopak neměl? Tím samozřejmě nenaznačujeme, že byste měl končit, to by byla pro komunitu zdravotně postižených, ale i pečujících a seniorů velká ztráta... Jen jestli uvažujete i v takových rozměrech.*

O tom, jak člověk bude dlouho dělat, nerozhoduje nikdy sám, záleží hlavně na zdraví. Pokud mi zdraví dovolí, chtěl bych ve vedení NRZP ČR pokračovat dál. Trošku mám již představu, kdo by mohl být mým nástupcem. Musí to být člověk pracovitý, zapálený pro věc a měl by znát dopodrobna činnost naší organizace. Takový člověk se samozřejmě těžko hledá. (ah – red)

Krátce

Navýšení u příspěvku na péči je odstupňované

Příspěvky na péči se od července nezvedají plošně, ale pro každý ze čtyř stupňů jinak. Podle údajů ministerstva práce příspěvek loni v prosinci dostalo 367 200 lidí. Poskytuje se od roku 2007 postiženým a seniorům na zajištění péče v zařízení či doma. Dospělí dostávají podle své závislosti na pomoci měsíčně 880, 4400, 12 800 a 19 200 korun a děti 3300, 6600, 13 900 a 19 200 korun. Nově od 1. července se dospělým vyplácí 880, 4900, 14 800 a 23 000 korun. Lidé s nejvyšší dávkou, kteří jsou v domácí péči, dostávají 27 000 korun. Pro děti jsou částky 3300, 7400, 16 100, 23 000 a v domácím prostředí pak také 27 000 korun.

Sociální služby zdražují se zvýšením příspěvku na péči

Od července sice vzrostou příspěvky na péči v některých jeho stupních, nicméně společně s tím musejí lidé využívající hodinové sociální služby počítat s jejich zdražením. O desetikorunu podraží donáška oběda, nákupu či vyprání a vyzhelení. Jejich horní limity, tedy částky, které si mohou poskytovatelé za hodinu takové služby naučtovat, zvyšuje se platností od července novela vyhlášky. „Navýšení sazeb je v rozpětí, kdy se služba osobě poskytuje v rozsahu nepřevyšujícím 80 hodin měsíčně na 165 Kč/hodinu. A v rozsahu, který je nad 80 hodin měsíčně, bude navýšena na 150 Kč/hodinu,“ píše se k navýšení platnému od letošního července v novelizované vyhlášce.

Zdravotně postižení budou patřit pod ČSSZ

MPSV připravilo návrh zákona, jehož cílem je systémové sjednocení všech sociálních dávek podmíněných dlouhodobě nepříznivým zdravotním stavem pod hlavičku České správy sociálního zabezpečení. Namísto Úřadu práce ČR by tak nově o příspěvku na péči a dávkách pro osoby se zdravotním postižením rozhodovaly územní správy sociálního zabezpečení. „U tohoto návrhu na převod dávek pro osoby se zdravotním postižením předpokládáme účinnost od 1. dubna 2025. Hlavním cílem této úpravy je systémové sjednocení sociálních dávek podmíněných dlouhodobě nepříznivým zdravotním stavem pod jeden správní úřad. Tato změna umožní zlepšení proklientského přístupu a zároveň dojde k odběremenění Úřadu práce ČR,“ shrnul ministr Jurečka. Návrh nebudí ovšem moc důvěru a má svá výrazná minus, budeme se jimi zabývat.

Podat žádost o důchod je možné bez návštěvy úřadu

Pokud se chystáte na OSSZ kvůli sepsání žádosti o důchod, připomínáme, že lze nově žádat o důchod i online z domova. Od prosince 2023 byla spuštěna tato služba ePortálu ČSSZ Žádost o důchod online, jejímž prostřednictvím mohou klienti ČSSZ podat svou žádost o důchod (starobní, invalidní i pozůstalostní), a to s využitím elektronické identifikace. Součástí služby je informativní odhad výše starobního důchodu podle zvoleného data pro odchod do důchodu a také možnost doložit chybějící dokumenty.

Ohledně důchodů už si všichni notovali, jenomže...

Prezident Pavel po společném jednání se zástupcem vlády, ministrem práce a sociálních věcí Jurečkou (KDU-ČSL) a zástupci opozičního hnutí ANO Schillerovou a Havlíčkem uvedl, že se strany shodly na potřebě reformy penzijního systému a také nezbytnosti zvyšování věku odchodu do důchodu. To dosud ANO, stejně jako snižování nově přiznávaných důchodů, odmítalo. „Já vítám, že jsme se shodli v několika bodech,“ prohlásil po jednání Pavel. Ocenil, že debata o změnách v důchodovém systému se zástupci vlády a opozice byla věcná a konstruktivní. „Jsem moc rád, že se jednání neslo v duchu sdílené odpovědnosti,“ prohlásil. Ovšem pak tvrdě zasáhl Babiš a donutil Schillerovou a Havlíčka změnit postoje a ti společně závěry zpochybnili. Následně pak Babiš převzal Potučkův návrh na důchodový veřejnoprávní pilíř, o němž jsme psali v minulém čísle, a tvrdí, že v případě svolení ho prosadí. Takže nic asi není ještě definitivně rozhodnuto.

Rodiče, kteří nechtějí děti dát očkovat, jsou potenciální zločinci

V České republice rapidně roste počet případů černého kašle. Pro novorozence může mít fatální následky. Nebezpečí černý kašel představuje i pro seniory s přidruženými nemocemi, u nich mohou být následky rovněž fatální. Podle Petra Šeba z Mikrobiologického ústavu Akademie věd za to může covidová pauza, kdy černý kašel prakticky vymizel a imunita proti němu poklesla. Dalším důvodem je změna vakcíny, kojenci se očkují pediatrickou hexavakcínou. Ta sice spolehlivě brání před kojeneckou úmrtností, ale nezajišťuje plnou ochranu před samotnou nákazou a hlavně nemá dlouhodobou účinnost. Současně se Šebo ostře vymezil proti rodičům, kteří své děti odmítají nechat očkovat. „Pro tyhle bláznivé rodiče, kteří uvěřili nesmyslům nasátým z internetu a dalších zdrojů, že očkování je nebezpečné, nemám absolutně žádné pochopení. To jsou pro mě potenciální zločinci, kteří neohrožují pouze život svého vlastního dítěte.“

(Pečujeme doma)

Známé osobnosti pečují



Někdy podléháme iluzi, že naši oblíbení herci, zpěváci nebo sportovci mají hvězdné životy, do kterých nezasahuje nic přízemního, ani nemoc nebo nemohoucnost někoho blízkého. Ó, jak se mýlíme!

Když letos v lednu zemřela herečka Jana Hlaváčová, která byla dlouhá léta nemocná a neobjevovala se na veřejnosti, dozvěděli jsme se, že byla až do posledního okamžiku doma – stejně jako její manžel Luděk Munzar. Postarala se o ně jejich dcera Barbora spolu se svou sestrou a pečovatelskými.



Barbora Munzarová a Jana Hlaváčová. Foto: Týden

Pro idnes.cz promluvila o tom, jak těžké pro ni zpočátku bylo požádat někoho o pomoc s pečováním: „Dostala jsem se na hranici až určitého vyhoření, protože jsem měla pocit, že to musím za každou cenu všechno zvládnout sama. A když ne, tak že jsem selhala... Byla to dlouhá cesta k tomu v určité fázi dovolit si říct o pomoc. Bylo to pro mě nemyslitelné, protože mám oběma rodičům tolik co vrátet. Snažila jsem se, co to jde, finančně i se silami a kapacitami, aby dožili doma s nějakou dobrou péčí.“ Známé osobnosti bývají pro veřejnost i určitými vzory. Co se týče pečování, může jim být i Barbora Munzarová.

Hanušovi dosloužili tátovi

Před třemi lety jsme přinesli rozhovor s Janou Hanušovou, choreografkou a bývalou docentkou na DAMU, která se s manželem a dcerami rozhodla dopečovat doma o svého tatínka. S tím, aby si ho vzali k sobě domů, přišel Janin manžel, herec a režisér Miroslav Hanuš.



Jana a Miroslav Hanušovi. Foto: Cafe.cz

Jana později vzpomínala: „Tatínek byl delší dobu hodně nemocný, měl problémy s chůzí, se zády, zlobily ho plíce, srdce, ledviny, chvíli to vypadalo i na dialýzu. Když začal stonat a slábnout, přestěhovali jsme ho k nám do domu. Tehdy s tím přišel můj muž a ten taky zařídil potřebné úpravy, aby to tu tatínek měl co nejpohodlnější. Byla jsem rozhodnutá mít tátu doma až do konce. Tušila jsem ale, že to asi nebude snadné, a tak jsem už dopředu hledala někoho, kdo mi poradí a pomůže, až bude zle. Procházela jsem internetem a našla domácí hospic Cesta domů. Poslední tatínkův týden mi s ním lidi z Cesty úžasně pomáhali, od lékařů přes sestry až po pečovatelské. Řekli mi, že udělají všechno pro to, aby táta odešel klidně, aby to pro nikoho nebylo trýznivé.

Díky tomu zemřel ve své posteli a obklopen rodinou.“

Jana se už k výuce na vysoké škole nevrátila, začala pracovat jako pečovatelská. Vydala také knihu Rádío v mrazáku, v níž se věnuje samozřejmě i pečování.

Reevovi založili nadaci

Proslavil se hlavně jako filmový Superman, jenže v roce 1995, když mu bylo necelých 43 let, se ovšem jeho život dramaticky změnil. Americký herec Christopher Reeve utrpěl při pádu z koně vážný úraz páteře, po němž byl několik dní v kómatu a pak zůstal od hlavy dolů ochrnutý. Nejdřív to chtěl vzdát, dokonce řekl manželce Daně, že by měl odejít. Od toho kroku ho odradily hlavně jeho děti – dvě z prvního vztahu a tříletý syn, jehož měl s Danou.



Christopher Reeve na vozíku. Foto: Wikipedia

Po několika operacích a měsících strávených v nemocnici a rehabilitačním ústavu se se ženou dohodli, že ho zkusí přestěhovat domů. Populární herec upoutaný na vozík, který ovládal pouze svým dechem, tedy nadechováním a foukáním, většinou připojený na ventilaci, se už v ústavu pustil do cvičení a domácí prostředí mu dodalo ještě víc síly. Dana, jež se o něj starala, měla k ruce několik pečovatelských, sester a fyzioterapeutů. Z člověka, který to po úrazu vzdával, se stal velký bojovník. Nejenže cvičil tak, že zvládl drobně pohnout prsty, ale začal i vystupovat na veřejnosti, zúčastnil se předávání Oscarů, podporoval paralympioniky, nemocné a lidi s různými traumaty, zastával funkce v různých asociacích pro postižené. S Danou také založili nadaci, zasazující se mimo jiné o výzkum poranění míchy.

Když Christopher 10. října 2004 zemřel, neoděšel jako lidská troska, i díky domácí péči totiž žil svá poslední léta velmi plodný život.

Bojovali s Alzheimerem

Americká chlapecká skupina New Kids on the Block plnila od poloviny 80. let sály a bořila hitparády. Jedním z jejich členů byl i Joey McIntyre, dnes jednapadesátiletý zpěvák, skladatel a herec. Pochází z devíti dětí, kterým dala život maminka Katherine, narozená roku 1931. Tu v seniorském věku začala trápit Alzheimerova choroba. Joey a jeho sourozenci o ni pečovali, jak jen to šlo. Zpěvák se v roce 2003 oženil s realitní makléřkou Barrett Williamsovou a narodily se jim tři děti, jedno s vrozenou nedoslýchavostí. Ani péče o rodinu ale nebyla pro Joeyho důvodem k tomu, aby se přestal starat o mámu. Už v té době se snažil dělat osvětu, co to vlastně je Alzheimer, a ani po mamčině smrti v roce 2014 nepřestal. Roku 2013 dokonce v rámci této osvěty běžel slavný bostonský maraton. Byl to onen nešťastný ročník,

během něž islámští teroristé odpálili několik bomb, tři lidi zabil a mnoho dalších zmrazil. Joey maraton dokončil těsně před útokem.

S diagnózou Alzheimerovy nemoci má velkou zkušenost dnes osmašedesátiletý americký herec Peter Gallagher, držitel Zlatého globu, kterého si možná pamatujeme jako muže v kómatu, jehož zachránil Sandra Bullocková v komedii Zatímco jsi spal. Peterova maminka Mary Ann byla původním povoláním bakterioložka, ale posledních dvacet let jejího života ji sužovala zmíněná choroba. Peter se o ni neúnavně staral. Paní Gallagherová se dožila 89 let, zemřela roku 2004 a Peter často mluví o tom, jak její onemocnění prověřilo rodinné vztahy, některé prý doslova roztrhalo ve švech. Peter si uvědomil, že ztrátou paměti trpěla i jeho babička, a tak se také zaměřil na propagaci informovanosti o Alzheimerovi a o tom, jak se stát pro rodinné příslušníky co nejlepším pečovatelem. Působí jako dobrovolník pro lidi s touto nemocí.

Slavných osobností, jimž zasáhla do života Alzheimerova choroba, je daleko víc, do třetice ale uvedme Marii Shriverovou, americkou novinářku a spisovatelku, bývalou manželku Arnolda Schwarzeneggera. Má s ním čtyři děti a zažila s ním i období, kdy byl guvernérem Kalifornie.



Joey McIntyre. Foto: Wikipedia

Maria se hodně věnuje charitě. Přimělo ji k tomu i to, že osm let pomáhala pečovat o svého otce postiženého Alzheimerem. Od jeho smrti roku 2011 také napírá síly do boje s touto nemocí, spolupracuje s Alzheimerovskou asociací a stala se i spoluautorkou studie. Bez skrupulí popisuje pocity, které pečující mají, jak se chtějí starat o své blízké a zároveň je to zatěžuje: „Dělejte to nejlepší, co můžete, a pamatujte si, že máte jen určitou kontrolu nad situací, ve které se nacházíte. Přijměte, že budete mít i rozporuplné pocity z pečování, ale snažte se obklopit láskou a podporou, abyste se nedostali do izolace a nepřemohlo vás to.“ Vyzývá také domácí pečovatele, aby vyprávěli a sdíleli své příběhy a dodávali tím ostatním sílu a také se dělili o zkušenosti.

První dáma radila druhým

Můžete si říct, že prezidentům, i těm bývalým, případně příslušníkům jejich rodin, se stůně lépe, mají kolem sebe tým špičkových odborníků a vždy je o ně postaráno. To ovšem ještě neznamená, že je jim umožněno být v době nemoci v domácím prostředí nebo dokonce dožít doma. Vzpomeňme si na Václava Havla, který dlouhá léta překonával různé závažné nemoci, ale jeho žena Dagmar si neuměla představit, že by neměl být v domácím prostředí. Hlavně díky péči sester boromejek zemřel před Vánoce 2011 na své chalupě na Hrádečku.

Příkladem pro pečující je Rosalynn Carterová, manželka bývalého amerického prezidenta

Jimmyho Cartera, který bude letos v říjnu slavit sto let! Svou ženu přežil: Rosalynn, narozená roku 1927, odešla v 96 letech loni v listopadu. Už jako malá udělala zkušenosti s pečováním, konkrétně o svého otce. Pocházela z chudé rodiny, byla nejstarší ze čtyř dětí, a když její tatínek, který se živil jako řidič a automechanik, onemocněl leukémií, přišlo i dětem přirozené, že se o něj postarají. Rosalynn přišla o tátu, když jí bylo třináct, Wilburn Edgar Smith se dožil jen 43 let.



Rosalynn a Jimmy Carterovi. Foto: TMZ

Jeho dcera brala péči o nemocné nebo nemohoucí blízké jako samozřejmou součást života. Nakonec pečovala i o svou maminku Allie, která zemřela roku 2000 v 95 letech, a rovněž Jimmy Cartera. Rosalynn se stala první dámou USA v roce 1977 a zájem o charitu nemusela nijak hrát. Ve Spojených státech je dokonce považována za jakousi průkopnici domácího pečování, napsala také knihu o péči s názvem Pomáháme si pomáhat druhým: Kniha pro pečovatele.

Podnítí další pomoc

Americký herec a zápasník Dwayne Johnson má zkušenost s péčí o svou maminku, která bojovala s rakovinou plic. Ata Johnson našťastí zákeřnou nemoc překonala a dnes je jí 75 let. Dwayne založil organizaci pomáhající hlavně nemocným dětem.

Jeho kolega, herec Patrick Dempsey, se zase staral o svou mámu Amandu, trpící rakovinou vaječníků. V roce 2008 založil centrum pro pomoc lidem postiženým zhoubnými nádory a jejich rodinám a od máminy smrti v roce 2014 uděluje cenu nescoucí její jméno pacientům, kteří překonali nemoc a pomáhají druhým.

Další americký herec – Rob Lowe – se hodně angažuje v boji proti rakovině prsu, i když ví, že je mezi aktivisty jako muž poměrně ojedinelý. Touto chorobou trpěla jeho prababička i babička a zemřela na ni i jeho maminka. Rob je zastáncem mužských pečovatelských v rodinách, viděl, jak se jeho dědeček úžasně staral o svou ženu. Rob pak převzal péči o svého nemocného tátu.

A přidejme ještě příběh oblíbené herečky Queen Latifahové. Pečovala o svou mámu, herečku Ritu Owensovou, která trpěla chronickým srdečním selháním a vážným onemocněním plic a zemřela před šesti lety. Její slavná dcera se snaží dělat osvětu nemocem, které sužovaly její mámu. „Bylo to těžké, nebudu lhát,“ připustila Queen Latifahová. Lidem, kteří o někoho pečují, doporučuje: „Je důležité si občas odpočinout. Udělejte si výlet, jděte na procházku, zkusíte se vyspat, prostě trochu utečte. Dopřejte si něco, co vám udělá radost, co vám dá odpočinek a osvěží vás, abyste se mohli k pečování vrátit s čerstvou myslí a pozitivním přístupem.“

MARCELA KAŠPÁRKOVÁ

Pečovatelská poradna

V příloze najdete po pauze způsobené zdravotní indispozicí oblíbenou rubriku MUDr. Danuše Spohrové a samozřejmě rady opatrovnické a sociálněprávní.

Milá Sally, pečuji teprve rok...

Sally

Je to rok, kdy jsme k nám přestěhovali maminku, a už jsem dost vyčerpaná. Mamince je 78 a má druhý stupeň přispěvku na péči, hlavní jsou potíže s pohybem. Děti ještě nejsou dospělé. Jeden syn má ADHD, druhý, starší, patnáctiletý, mi víc pomáhá, ale chci, aby měl čas na školu i koníčky. Mám muže, který jezdí pracovat přes hranice, je střídavě tam a doma. Kromě péče o maminku, starosti o syny a manžela je na mně veškerý chod domácnosti, máme i psa a malou zahrádku. Ta ovšem zaručí plevel, ale s tím jsem se nějak smířila. Ostatní starosti mě přerůstají přes hlavu, huň spím a bojím se, co by bylo, kdybych sama onemocněla. A vůbec nejvíc mě mrzí, že se na maminku občas utrhnu. Je to vůči ní nespravedlivé. Ale přiznám se, že někdy mě napadá, že mi věci dělá naschvál. Ze zaměstnání jsem zůstala doma, ale mám snad ještě méně času než dřív! Chceme se však postarat o maminku sami. Je vůbec nějaká rada, co s tím?

Alexandra

Milá paní Alexandro, děkuji za váš dotaz a skoro se mi chce použít název známého filmu: Lepší pozdě nežli později! Pečování je úděl přetěžky a nevděčný, pomalá únava vyčerpávající a uznání se obvykle nedostaví. Tak ale dost pesimismu, zkusíme vaši situaci probrat, snad vám malá sonda zvenku pomůže. Jste poměrně typický příklad člověka tzv. sendvičové generace (člověk si připadá jako sendvič, protože cítí tlak

ze všech stran svého života – rodiče, děti, práce). Chcete zvládnout vše: maminku, děti (syn s ADHD na kraji puberty), domek. Dokonce jste obětovala svoje zaměstnání. A ono to přesto nefunguje. Co vy? Vzorně jste vše naplánovala a teď, místo abyste jako květina rozkvetla, skomíráte jako kytičky na vaší zahrádce. Zakopaného psa (obrazně řečeno) vidím v jedné z posledních vět vašeho dotazu. „Chceme se však postarat o maminku sami.“

Naložila jste si toho na sebe moc a začínáte se z toho hroudit. Oceňuji, že si uvědomujete, že situace se musí řešit. Výborně! Vynikající začátek! Mnoho lidí dojde až do fáze vyčerpání a z té je cesta zpět do plnohodnotného života ještě náročnější.

Mamince je 78 let a největší omezení je podle vás v pohybu. Máte tomu přízvisobnou domácnost? Má maminka správně zvolené pomůcky? Jak chodí? S berlami či s chodítkem? Odmontujte prahy, odstraňte koberečky, mějte hladké podlahy. Dojde na WC? Potom jí výrazně pomůžete se zvýšeným sedátkem na klozet a madly na zdi. Nebo má toaletní židli? Má polohovací lůžko? A jak u vás vypadá koupelna? Máte sprchový kout? Má tam maminka sedátko? Nebo máte vanu? Potom určitě pořídíte sedátko na vanu (ne do vany!) a madlo, ať se má kde přidržet. Při správně zvolených pomůčkách se vám výrazně uleví i po fyzické stránce, nebudete se s ní muset „tahat“!

Co denní režim? Kdo nakupuje? Kdo uklízí, pere, chystá snídaně, svačiny, večere...? Mám hádat?

Přemýšlejte na pár let dopředu. Maminka ve věku 78 let u vás určitě bude bydlet delší dobu, to jsou léta před vámi, která by vás měla těšit, ne děsit. Nechci slyšet,

ale situace může být i náročnější. Vy musíte mamince (a nejen jí) nastavit, jak to bude fungovat. Věřím, že máte hezké vztahy, tak ať si je udržíte. A z toho vyplývá, že každý bude mít nějaké nové povinnosti.

Chcete radu po Sally? Udělejte si na půl hodiny, třeba po obědě čas, uvařte si kávu, vezměte si papír a tužku, zamyslete se a zkuste si napsat: Co chci? Co nechci? Co se s tím dá udělat?

Schválně, jestli uhadnu, co bude v kolonce: Co chci? Chci mít klid, čas, chci prostor pro děti, pro manžela. Chci se v klidu vyspat. Chci mít pěknou zahrádku, chci jít do práce...

Co nechci? Nechci být unavená. Nechci mít pocit, že všechno dělám já. Nechci jen práť, nakupovat, vařit, uklízet. Nechci kvůli mamince zanedbávat děti. Nechci kvůli dětem zanedbávat maminku. Nechci plakat manželovi, jak nestihám. Nechci poslouchat manžela, jak jsem věčně unavená. Nechci se dívat, jak zahrada zarůstá plevellem...

Hodně pomáhá vidět tato slova napsaná. Člověku se lépe usadí myšlenky, lépe se soustředí na formulaci svých problémů. A lépe se mu tak odpovídá na poslední kolonku: Co se s tím dá udělat?, potažmo Co s tím můžu udělat?

A najednou zjistíte, že odpověď na vaši situaci není jen odpovědí na péči o maminku, ale o organizaci času celého dne a o přerozdělení práce i ostatním členům rodiny. Proč by nemohl vysávat syn? Proč by chleby na snídani nemohla namazat vaše maminka? Manžel jezdí do práce přes hranice, určitě je hodně vyčerpán, ale to neznamená, že péče o rodinu ho nebude zajímat. Určitě by o víkendu

mohl třeba se synem zvládnout velký nákup. Spousta času jistě věnujete mladšímu synovi s ADHD. To je náročné samo o sobě. A na staršího syna je času méně, než byste chtěla. Ale pro něho je nejlepším příkladem, když vidí, jak ve velké rodině každý něco dělá. Jak to vzájemně funguje, jak se potřebujete, jak si pomáháte. A on sám může být hrdý, když mu nějaký úkol svěříte a on ho zvládne. Proč by nemohl posekat zahradu? Třeba by s mladším synem pomohl hrabat trávu. Když vezme manžel kluky na procházku se psem, prospěje to všem čtyřem... Tisíce situací, které budou bez vás.

Já vím, že radit je těžké. Chtěla jsem vám ale předat myšlenku, že všechno nemusíte zvládat sama. Ne za každou cenu. Nebojte se říct ostatním o pomoc. Jste hodná, obětavá máma, dcera, manželka. Ale máte právo myslet i na sebe a občas se rozmazlovat! Pusťte si do domu profesionály. Pečovatelka a zdravotní sestry k mamince. Asistenta k synovi. Případně mladšímu synkovi popřejte více kroužků na odpoledne, ideálně zaměřených na sport, na pobyt v přírodě, ať se vyřádí, vyběhá, unaví. Popřejte si trochu času na sebe. Stačí ho málo, ale měl by to být pravidelný čas. A ještě jedna důležitá (možná i nejdůležitější) rada. Jestli cítíte trvalou únavu, případně nervové vypětí, nevnášení, stres, proberte to s lékařem. Divila byste se, kolik lidí má obdobné problémy. Nejsem velkým příznivcem „pilulek“, ale právě lékař by měl zhodnotit, jestli by vám moderní medicína nedokázala také trochu pomoci.

Opatrujte se, ať máte radost ze života i každodenních drobností, pejska, rozkvetlých kytek a hlavně fungující rodiny.

Vaše Sally

Téma: Zánět močového měchýře a jak ho zvládnout

Ovlivnitelné potravinami a bylinami

V naší zemi jídlo a zdraví nejsou vůbec jednoduché záležitosti. Velmi často žasnu nad složitostí různých stravovacích programů a komplikovaností různých diet. Konzumace jídla má přinášet především radost, dobré hezké pocity a neměla by vycházet z odříkání. Je to především zdraví, které bychom měli jídlom navozovat.

Zdraví



Jedním z nejdůležitějších orgánů, které jsou potravinami ovlivnitelné, je močový měchýř. I když se to nezdá, právě přes močový měchýř odchází z našeho organismu největší množství látek, které souvisí se stravováním. Zánět močového měchýře (cystitida) je nejčastěji způsobován

bakterií druhu Escherichia coli, která se ve střevě vyskytuje zcela pravidelně. Potíže s močovým měchýřem mohou způsobovat také chlamydie. U žen se cystitidy vyskytují mnohem častěji, neboť anatomicky oblast análního otvoru, vagíny a močové trubice jsou velmi blízko a přenos bakterií do močového měchýře je velmi snadný. U mužů se mohou bakterie dostat do močové trubice z infikované prostaty, nebo stagnací moče při zbytnění prostaty.

Perakutní zánět močového měchýře s prudkým nárůstem teploty a bolestí a nutkáním na močení patří do rukou urologa a je nutný léčit antibiotiky. Tím se zabývat nebudeme. Chci vám ale dát pár rad, které mohou pomoci u chronických zánětů močového měchýře, při opakovaných cystitidách, které se léky špatně zvládají.

Byliny – nejvhodnějším přípravkem na infekce močového měchýře je klikva. Kvalitní šťáva z klikvy působí

na vytváření kyselin, které okyselují moč a blokují růst bakteriálního kmene. Denně je vhodné pít jeden litr klikvové šťávy, pokud není k dispozici, může být nahrazena klikvou v kapslích.

Březové listí (zvláště mladé na jaře) má silné diuretické účinky a omezuje tak bolesti, související s touto infekcí. Odvar ze smetanky lékařské působí nejen jako diuretikum, ale i jako prostředek k čištění jater a napomáhá odstranění pocitů tělesné nepohody při cystitidě. Doplnění tekutin pomáhá ulevit od falešného pocitu nutkání na močení.

Kořen proskurníku lékařského zvyšuje kyselost moči a blokuje také růst bakteriálních kmenů. Denně pijte až jeden litr odvaru z kořene této byliny.

Kopřiva dvoudomá (na snímku) odvádí zvýšenou měrou jedovaté látky z těla. Má silné močopudné účinky, obsahuje flavonoidy a velké množství draslíku a povzbuzuje činnost ledviny – tím je pro ledviny léčivá. Ulevuje též při zadržování tekutin v těle. Kořen kopřivy se uplatňuje při léčení zvětšené prostaty a tím působí proti stagnaci moči.

Kukuřice setá ulevuje při zánětu močového měchýře. Nejlépe pomáhají vlákna kvetoucí kukuřice. Tato vlákna mají až blahodárný účinek při tvorbě ledvinových kamenů. Dobře na tyto potíže působí též kukuřičná mouka.

Celer má silné močopudné účinky a nejen bulva (uvařit s bramborem půl napul, rozmačkat, jíst jako běžný příkrm). Stonky celeru mají protizánětlivý a močopudný



Zdroj: pixabay.com

účinek, ale šťáva ze stonků má antirevmatický a všeobecně protizánětlivý účinek.

Lopuch má silně detoxikační a mírně močopudné účinky, nejvíce kořeny této rostliny.

Doporučení:

Pijte hodně tekutin, především šťávu z klikvy, asi 1 litr denně, každou hodinu nejméně 0,25 litru kvalitní vody. Do jídelníčku zařaďte petržel, celer, vodní meloun.

Vyhňte se požívání citrusových plodů. Konzumace vede k zásaditě reakci moče a tím k růstu bakterií. Zdrzte se konzumace alkoholu, kávy, syčených nápojů, čokolády, jednoduchých cukrů. I nečistá voda a mnohé léky bývají příčinou chronických potíží s močovým měchýřem.

Velmi dobré účinky má konzumace kapslí acidofilních kultur (především při antibiotické léčbě a po ní).

Při zánětech močového měchýře velmi dobře působí dvacetiminutová sedací koupel s přísadou šálku octa. Můžeme střídát s koupelí roztoku ze stroužků česneku.

Udržujte čistou a suchou oblast pohlavních orgánů a řitního otvoru. Především u sedavých zaměstnání a řidičů dálkových dopravních prostředků je to velký problém. Noste bavlněné volné prádlo, vyhýbejte se spodnímu prádlu s elastickými prvky. K mytí v této oblasti používejte pouze čistou vodu, bez používání mýdel.

Záněty močového měchýře jsou spojeny s poruchami funkce imunitního systému. Proto při opakovaných cystitidách je potřeba vyhledat lékaře, zabývajících se tímto problémem. Opakované záněty močových cest u žen bývají často spojeny se snížením hladiny ženských hormonů po menopauze. Tady je vhodná spolupráce s gynekologem. Potravní alergie se také často projevuje záněty močového měchýře. Testování potravin proto může napomoci k léčbě tohoto neduhu. Úporná cystitida může být také příznakem závažnějších nemocí, například rakoviny močového měchýře nebo rakoviny prostaty.

MUDr. Danuše Spohrová

Příprava na řízení o invalidním důchodu



V poslední době se nám v poradně objevilo větší množství dotazů týkajících se zamítnutých invalidních důchodů nebo přiznání nižšího stupně invalidity, než odpovídá skutečnosti. A protože se některé situace často opakují, rozhodli jsme se nejdůležitější informace a praktické rady shrnout od následujícího článku. Jeho autorkou je magistra Jitka Koutová.

Pokud byste chtěli nahlédnout do legislativy, tak podmínky nároku na invalidní důchod upravuje zákon č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění a vyhláška č. 359/2009 Sb., o posuzování invalidity. Následující článek čerpá informace z těchto dvou předpisů a z našich zkušeností z praxe. Nejprve je třeba říci, že pro nárok na invalidní důchod je třeba splnit dvě podmínky:

1. dobu pojištění
2. zdravotní stav

Pozor, nejedná se o podmínky „buď, anebo“, ale pro získání důchodu je třeba splnit obě dvě.

1. Doba pojištění

Jedná se o dobu, kdy si člověk hradí sociální pojištění. To si může zajistit prostřednictvím svého zaměstnavatele (kdy je mu strhávána část výplaty na tzv. sociální pojištění a navíc ještě doplácono zaměstnavatelem). Ten, kdo je OSVČ (osobou samostatně výdělečně činnou), si pojištění zajišťuje sám, záleží tedy na tom, zda poctivě platí. Není-li člověk zaměstnan, záleží na tom, zda je k pojištění přihlášen a hradí si je z vlastních prostředků, případně zda je doba pojištění zajištěna jiným – náhradním – způsobem: například evidencí u úřadu práce (pozor, u té se započítává jen doba pobírání podpory v nezaměstnanosti, z doby, kdy podpora nenáleží, se započítává jen 80 %), dobou péče o nezletilé dítě (do 4 let jeho věku) nebo dobou péče o osobu závislou (tj. osobu, která má priznaný příspěvek na péči, u dospělých pak musí být priznan příspěvek na péči II., III. nebo IV. stupně, u dětí do 10 let věku je doba péče započítávána pro nárok na důchod i v případě, že mají priznan pouze I. stupeň) a podobně.

Potřebná doba pojištění pro nárok na invalidní důchod je **odstupňována dle věku žadatele**. Celkem logicky se předpokládá, že čím je člověk starší, tím více doby pojištění mohl získat, a podle toho zákon také požaduje u osob:

- a) do 20 let méně než jeden rok,
- b) od 20 let do 22 let jeden rok,
- c) od 22 let do 24 let dva roky,
- d) od 24 let do 26 let tři roky,
- e) od 26 let do 28 let čtyři roky a
- f) nad 28 let pět let z posledních 10 let před vznikem invalidity.

U osob starších 38 let se podmínka potřebné doby pojištění pro nárok na invalidní důchod považuje za splněnou též, byla-li tato doba získána v období posledních 20 let před vznikem invalidity; potřebná doba pojištění činí přitom 10 let. Osoby starší 38 let mohou tedy doložit buď 5 let pojištění z posledních 10 let, nebo 10 let z posledních 20 let. Záleží na tom, co je pro ně výhodnější.

Pro lepší představu **dva modelové příklady**:

Příklad č. 1: Mladý člověk po skončení studia cestuje po světě, pojištění si neřeší, protože do starobního důchodu má daleko. Pracuje na různých brigádách, nejčastěji načerno – trhá jablka v Itálii, sbírá jahody ve Španělsku apod. Naučí se jazyky a po návratu do Čech nastoupí do zaměstnání a 6 let pracuje (bez přerušení), tím má také

od svého zaměstnavatele zajištěno důchodové pojištění. Ve 38 letech má závažný úraz a začne řešit žádost o invalidní důchod.

Pro tohoto člověka je lepší podmínka 5 let z posledních 10 let, protože dlouho nepracoval, cestoval a pojištění neřešil, ale v posledních 6 letech nastoupil do zaměstnání a bez přerušení pracoval. Podmínku 10 let pojištění z posledních 20 let by tedy nesplnil a na invalidní důchod by nárok neměl, ale podmínku 5 let z posledních 10 let má splněnou, pokud tedy splní i podmínku zdravotního stavu (viz dále), nárok na invalidní důchod bude mít.

Příklad č. 2: Jiný mladý člověk, má 38 let. Po skončení studia pracoval 12 let bez přerušení a měl psychicky velmi náročné zaměstnání. V posledních 5 letech se však u něho začalo projevovat jeho duševní onemocnění (mj. také v důsledku předchozích stresů). Nejprve dal výpověď ze zaměstnání, nastoupil do jiného na zkrácený úvazek, ale nevydržel tam déle než pár týdnů, následovala evidence u úřadu práce a pak v rychlém sledu několik dalších zaměstnání, nikde nevydržel déle než pár dnů nebo týdnů. Jak se duševní onemocnění postupně zhoršovalo, stále častěji nebyl schopen řešit své záležitosti, ztrácel doklady, opakovaně byl propuštěn ze zaměstnání i sankčně z evidence úřadu práce (pro nedodržení podmínek).

Tento člověk by podmínku pojištění 5 let z posledních 10 let nesplnil, protože v posledních 10 letech, jak se postupně zhoršovala jeho duševní nemoc, měl stále větší a větší „díry“ v pojištění. Naopak podmínku 10 let z posledních 20 let splní hravě, protože období „výpadku“ zaměstnání předcházel 12 let, kdy poctivě a bez přerušení pracoval.

Rozeznat těchto dvěma variantami zpravidla nebývá příliš důležité. Výpočet doby pojištění v každém případě provádí ČSSZ. Důležité je to ve chvíli, kdy vám chybí doba pojištění a je zde riziko, že vám nebude invalidní důchod priznan. V takovém případě je pak dobré vědět, že jsou tyto možnosti a jak mohou případně nárok na invalidní důchod ovlivnit.

Máte-li pochybnosti o tom, zda máte dostatečnou dobu pojištění, můžete si na Územní správě sociálního zabezpečení požádat o (bezplatné) zaslání tzv. **IOLDP Informačního osobního listu důchodového pojištění**, kde uvidíte všechny své doby pojištění a případně chybějící doby můžete doložit doklady (máte-li nějaké), doplatit. Každou chybějící dobu není možné doplatit, čím dříve budete tedy tuto věc řešit, tím lépe.

Doklady mohou být tyto: pracovní smlouva, potvrzení o rozvázání pracovního poměru, výplatní pásky, výpisy z účtů s uvedeným názvem společnosti a výplatou, kopie evidenčních listů apod. Pokud doklady chybí a není možné je zajistit (např. firma zkrachovala, dokumentace byla zničena při povodních), je možné je nahradit svědectvím dvou osob, které doklady mají a do záznamu na Územní správě sociálního zabezpečení dosvědčí skutečnost, že jste v uvedené době ve firmě pracovali.

Pokud víte, že jste v určité době nepracovali (a sociální pojištění, resp. důchodové pojištění jste si nezajistili jinak), pak je na uvážení, zda by nebylo dobré pojištění doplatit.

V případě, že by šlo o to, zda doplacením výplaty ID získáte a bez doplacení nikoli, pak se doplacení chybějící doby pojištění ve většině případů vyplácí. Pro podrobnější informaci však opět doporučuji konzultaci na ČSSZ / Územní správě sociálního zabezpečení.

Pozor, doplacení důchodu kdykoliv později je problematické, proto byste to měli vyřešit do doby vydání rozhodnutí, resp. do doby data vzniku invalidity.

Jak mají pojištění zajištěno lidé, kteří před vznikem zdravotního postižení nepracovali?

V takovém případě platí výše uvedený přehled požadující délku pojištění (dle věku žadatele), ale za tzv. náhradní dobu pojištění je považována doba studia „na střední nebo vysoké škole v České republice, a to před dosažením 18 let věku, nejříve však po ukončení povinné školní docházky, a po dosažení věku 18 let po dobu prvních 6 let tohoto studia“. (Zákon č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění)

Při podávání žádosti je tedy třeba doložit doklad o studiu.

Co když nemohu pracovat ani studovat (na střední nebo vysoké škole)?

Zákon pamatuje i na tyto situace tzv. invaliditou z mládí, je však třeba **počkat na 18. rok věku** (zákonodárce patrně předpokládal, že do nabytí zletilosti se může zdravotní stav ještě měnit a mohlo by se tedy stát, že mladý člověk bude moci začít studovat nebo nastoupit do zaměstnání, byť na zkrácený úvazek, v chráněném zaměstnání apod.

„Na invalidní důchod pro invaliditu třetího stupně má nárok též osoba, která dosáhla **aspoň 18 let věku**, má trvalý pobyt na území České republiky a je invalidní pro invaliditu třetího stupně, jestliže tato invalidita vznikla před dosažením 18 let věku a tato osoba nebyla účastna pojištění po potřebnou dobu.

Za invaliditu III. stupně se pro účely věty první považuje též takové omezení tělesných, smyslových nebo duševních schopností, které má za následek **neschopnost soustavné přípravy k pracovnímu uplatnění**...“

V 18. roce věku (po doložení všech dokladů potvrzujících neschopnost studovat a pracovat) by tedy měl vzniknout nárok na invalidní důchod III. stupně. Další potvrzení (doby pojištění) se v takovém případě nedokládá.

2. Zdravotní stav

Při posuzování zdravotního stavu se hodnotí velikost tzv. poklesu schopnosti výdělečné činnosti, ta musí být neméně 35 %, aby byla priznána invalidita I. stupně.

Pro představení – úplně zdravý člověk má pokles schopnosti výdělečné činnosti 0 %. Čím větší nebo těžší má člověk omezení nebo závažnější

onemocnění či postižení, tím vyšší stupeň důchodu by mu měl být priznan, protože má větší pokles schopnosti výdělečné činnosti.

V jednotlivých stupních invalidity jsou tyto hodnoty:

- I. stupeň – 35–49 % – pokles schopnosti výdělečné činnosti
- II. stupeň – 50–69 % – pokles schopnosti výdělečné činnosti
- III. stupeň – 70 % a větší pokles schopnosti výdělečné činnosti

Co je však ještě důležitější než počet procent, je především to, jak byl nárok hodnocen. Ještě před vydáním rozhodnutí obdržíte od Institutu posudkového lékařství **posudek o zdravotním stavu**. Pokud jste posuzováni osobně, měli byste od jednání u posudkové komise odcházet s posudkem „v ruce“.

Jste-li posuzováni v nepřítomnosti, přijde vám nejprve posudek a během následujících zhruba 1–3 měsíců pak obdržíte i rozhodnutí.

Nahlédneme-li do posudkového závěru na samém konci posudku, je tam uvedeno, jak a kam v Institutu posudkového lékařství zařadili vaše zdravotní postižení, tj. **kapitola, oddíl, položka**, přílohy k vyhlášce č. 359/2009 Sb., o posuzování invalidity.

A právě tuto kapitolu, oddíl a položku je dobré si ve zmiňované vyhlášce vyhledat a vše pečlivě pročíst. Je totiž možné, že posuzující pracovník nezařadil vaše zdravotní postižení správně.

Tím se můžete snadno dostat do jiné kapitoly, oddílu či položky, která je hodnocena menším počtem procent a může vám být priznan důchod v nižším stupni nebo váš nárok může být úplně zamítnut.

Pokud jste ještě posuzováni nebyli, nahlédněte do vyhlášky také. Jednotlivé kapitoly jsou děleny podle typů postižení a onemocnění, celkem snadno se tedy ve vyhlášce zorientujete a získáte tak představu o tom, jak bude vaše postižení či onemocnění posuzováno a můžete podle toho doložit lékařské zprávy či další doklady.

Přestože vyhláška je velmi rozsáhlá, je možné, že vaše zdravotní postižení či onemocnění zde není. Například některá vzácná či hodně specifická onemocnění v textu určitě nenajdete. Nemusíte se však bát, že byste (i přes závažné zdravotní obtíže) nárok na důchod neměli.

Posuzující pracovník vybírá vždy takové zdravotní postižení, které je tomu vašemu nejvíce podobné, a dle rozmezí ve vyhlášce mu přízná příslušný počet procent poklesu schopnosti výdělečné činnosti. Je mi jasné, že přiřazovat lidem nějaká procenta a „bodovat“ jejich zdravotní stav tímto způsobem vám může připadat hrozně a necitlivě. Náš systém je tak bohužel nastaven a je tedy třeba hledat způsob, jak si s tím poradit.

Přiznávání poklesu schopnosti výdělečné činnosti je závislé na zdravotním stavu, resp. posouzení daného žadatele. Posuzující pracovník vždy vychází ze zprávy (zpráv) odborných lékařů, které mu poskytne praktický lékař (který by měl mít přehled o celkovém zdravotním stavu žadatele)

Pokračování na další straně

a také z osobního posouzení žadatele v Institutu posudkového lékařství. V poslední době, zvláště teď, kdy máme za sebou „covidovou dobu“, je osobní posouzení stále častěji nahrazováno lékařskými zprávami a k osobnímu posouzení až na výjimky nedochází.

To však ve většině případů nevede, protože posuzující pracovník nemá k dispozici žádné diagnostické přístroje ani laboratoř, posouzení zdravotního stavu tedy vychází především z lékařských zpráv. Čím lépe jsou zprávy zpracovány, tím více by posouzení mělo odpovídat skutečnému stavu. Samozřejmě pokud je posouzení provedeno kvalitně.

A ptáte-li se, jak zajistit, aby praktický lékař správně vyplnil žádost o důchod, pak je především na vás, abyste lékaři doložili všechny zprávy z vašich vyšetření, operací či další léčby a abyste s lékařem o všem promluvíli, aby měl co nejlepší představu o tom, jak na tom po zdravotní stránce jste.

Máte-li více zdravotních omezení, jejich procenta (daná vyhláškou) se nesčítají. V takovém případě se zkoumá, zda se u vás jedná o jedno zdravotní

postižení, které vzniklo v důsledku původního onemocnění, nebo se jedná o více „samostatných“ zdravotních postižení. Pozor, pokud se jedná o jedno, ze kterého další zdravotní omezení „vznikají“, stále je posuzováno jen jako jedno postižení / onemocnění. Mělo by však být přihlíženo k jeho závažnosti umocněné dopadem na další oblasti těla, orgány a celkový zdravotní stav.

Pokud tedy například v důsledku onemocnění diabetem člověk oslepně, má obtíže a otoky dolních končetin, jedná se o průvodní obtíže související s jeho „základním“ onemocněním, kterým je diabetes. U tohoto onemocnění by měl posuzující pracovník přihlídnout k jeho závažnosti a přiznat počet procent při horní hranici nabízené vyhláškou.

Pokud se však jedná například o člověka od narození neslyšícího, který v důsledku úrazu přišel o jednu dolní končetinu, pak se jedná o smyslové a tělesné postižení, která vznikla „samostatně“. Pro jedno z nich přízná posuzující pracovník procenta dle vyhlášky a pro to druhé může přičíst maximálně dalších 10 procent.

Doporučení na závěr

Procházejte lékařské zprávy a všimněte si všeho, co by vám v řízení mohlo pomoci.

Lékaři často chtějí své pacienty povzbudit, motivovat a dodat jim chuť na sobě dále pracovat, což je velmi dobře a pacientům to jistě pomáhá. V řízení o invalidním důchodu však takové informace mohou žadatele velmi poškodit tím spíš, že se často jedná o srovnání s předchozím velmi špatným stavem, případně porovnáním s ostatními nemocnými. V porovnání s lidmi bez zdravotního omezení však situace bývá často velmi špatná.

Doporučuji tedy zprávy procházet, vše číst a kontrolovat, abyste věděli, podle jakých informací bude posuzující pracovník posudek o invaliditě sestavovat. Pozor, nejde o to dodat zpráv co nejvíce, to bývá často spíš na škodu. Jde především o to, aby zprávy byly jasné, konkrétní a přehledné s jasnými informacemi o tom, zda, případně za jakých podmínek můžete (nebo nemůžete) pracovat.

Posuzující pracovník nemá právo si cokoli domýšlet, nemůže, pokud to nemá uvedeno v lékařských

zprávách, brát v úvahu ani vaše vyjádření. Cokoli tedy chcete, aby v řízení bylo přijato, podpořte to zprávou od lékaře.

Podle vyhlášky si sami vyhledejte oddíl, písmeno, kapitolu, kam byste měli (rozumějte – chtěli) být zařazeni podle vašeho onemocnění. A to také doložte důkazem = lékařskou zprávou. Případně o tom informujte svého praktického lékaře, aby mohl správně vyplnit podklady pro Institut posudkového lékařství.

Při určování počtu procent je posuzující pracovník limitován vyhláškou č. 359/2009 Sb., o posuzování invalidity. Text vyhlášky slouží posuzujícím pracovníkům jako určitý „návod“, jak mají dané zdravotní postižení posuzovat. Stejným způsobem může však pomoci i vám, abyste věděli, jak na vás bude při posuzování nahlíženo a jak, resp. jakým způsobem, žádat o posouzení.

Věnujte pozornost nejen jednotlivým oddílům a položkám, ale také **Posudkovým hlediskům** (v úvodní části dané položky) a **Obecným posudkovým zásadám** (v úvodu každé kapitoly).

Mgr. Jitka Koutová, DiS.

Vzory pro opatrovníky



Závěr publikace *Radky Pešlové Opatrovník v praxi s podtitulem Užitečná příručka pro starostlivé pečující a opatrovníky, kterou vydal Moravskoslezský kruh. Její předposlední část tvoří Vzory. Druhý díl publikace by měl vyjít příští rok.*

Návrh na svěření určitých jednotlivých právních jednání dle § 58 občanského zákoníku, v platném znění

Okresní/Městský/Obvodní soud
(soud místní příslušnosti k osobě, o jejímž opatrovnicktví se má jednat)

Adresa
Město, PSČ

Navrhovatel:
nar., bytem
Osoba, za kterou mají být prováděna jednotlivá právní jednání nebo správa majetku:
nar., bytem

Návrh na svěření určitých jednotlivých právních jednání nebo správy majetku třetí osobě, je-li to nutné, aby se zabránilo závažné újme, dle ust. § 58 občanského zákoníku, v platném znění

Dvojmo
Přílohy dle textu

I.

Navrhovatel je synem paní
nar., bytem
(dále jen „maminka“).

Maminka trpí onemocněním (duševní poruchou), která není jen přechodná, a není schopna za sebe právně jednat, hájit a uplatňovat svá práva, plnit své povinnosti a dovést, že je třeba povinnosti plnit. Z této nedostatečnosti hrozí závažná újma.

Důkaz:
lékařská zpráva

II.

Maminka je svojí nemocí omezena téměř ve všem, co by měla v životě ještě řešit. Přestože ještě dokáže udržet tužku v ruce a na povel se podepsat, nerozumí tomu, co dělá, a může být kvůli tomu zásadním způsobem zneužita. Není schopna
(dovodit, co potřebuje, zkontrolovat, co se kolem ní děje, a případně se domáhat nápravy, pokud není spokojena). Nedokáže přebírat finanční prostředky, zkontrolovat jejich výši, určit, co se z nich má zaplatit, řádně splnit své závazky, sjednat si pomoc v domácnosti a péči o sebe, objednat a uhradit za služby spojené s údržbou domu, zajistit pravidelné povinné

prohlídky zařízení v domácnosti, vybrat si a zajistit si nákupy, přípravu stravy, naložit s odpadem, dovést povinnost a uhradit potřebné poplatky. Nedokáže si sjednat a případně přivolat zdravotní pomoc a péči, nedokáže si vyjednat jaké léky a kdy má užívat, jak má být ošetřena. Není možné, aby udělila řádně informovaný souhlas s poskytováním zdravotních služeb. V případě, že by byla ošetřena, nedokáže vymáhat svá patientská práva a domáhat se kvalitního poskytnutí péče. Maminka si nedokáže sjednat sociální službu, a pokud by jí byla poskytována, nedokáže zkontrolovat její provedení, kvalitu, zaplatit za ni a stanovit četnost a rozsah poskytované péče. Maminka nedokáže rozeznat, zda jí byl její důchod předán ve správné výši, nepozná, zda je či není okrádána, podváděna, nedokáže rozeznat, co podepisuje a případně se bránit, kdyby byla zneužívána.

Z tohoto důvodu byl dne podán návrh na (omezení svéprávnosti, jmenování opatrovníka, jmenování opatrovníka pro správu jmění, na jmenování opatrovníka bez omezení svéprávnosti).

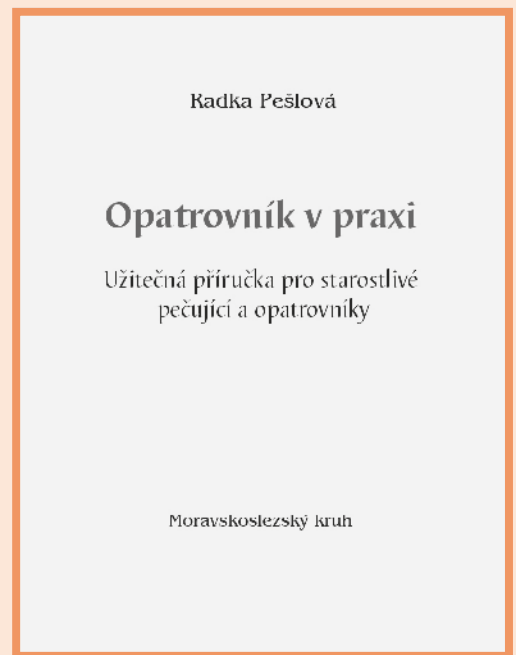
Důkaz:
návrh ze dne
výslech navrhovatele
shlednutí a výslech maminky
svědectví / prohlášení
lékařská zpráva
(Doplňte, co vaše tvrzení ještě dokazuje.)

III.

Protože maminka nezvládá péči sama o sebe a potřebuje nutně poskytnout péči prostřednictvím sociálních služeb a není schopna o službu projevit zájem, není schopna identifikovat svoje potřeby a zajistit si řádnou pomoc, proto jí hrozí závažná újma, zůstane-li bez možnosti sama pro sebe sjednat, hradit, kontrolovat, upravovat a případně rušit poskytování sociálních služeb (pomoci, péče).

Sociální služby často péči poskytují na základě neplatně sjednaných smluv, kdy například smlouvu v souladu s § 91 odst. 6 zákona o sociálních službách, v platném znění, podepisuje obec s rozšířenou působností, která ale dále nekoná kontrolu, nehradí službu, nezajistí dodržování lidských práv ve službě. Je též nutné si uvědomit, že zde vzniká soukromoprávní vztah (smlouva dle zákona o sociálních službách, která i pro svoji váhu musí být písemná a současně sociální služba z důvodu konfliktu zájmů nesmí být ustanovena opatrovníkem), proto je třeba, aby maminka měla ve vztahu k sociálním službám ustanovenou osobu, která by hájila její zájmy a bránila tak možnému vzniku vážné újmy třeba z prostého faktu, že maminka sama za sebe službu nezaplatí a stala by se tak snadno dlužníkem a služba by jí pro její životní potřeby přestala být poskytována.

Některé služby toto mají vyřešené sociální péčí, kdy samy pracovnice určují, co uživatel potřebuje, co se mu nakoupí, kdy půjde k lékaři. Také určují, co se



stane s důchodem, který je vyplácen na tzv. položkový převodní příkaz na účet zařízení sociálních služeb přímo ČSSZ (dříve tzv. hromadný seznam), a s příspěvkem na péči, který lze přímo odesílat na účet zařízení (otázkou je samozřejmě, kdo by to provedl, když maminka toho není schopna), a to bez stanovení zvláštního příjemce. Nic z toho by ale maminku nechránilo proti svévoli zařízení, nebyla by hájena její práva. Naopak zařízení by s ní mohlo libovolně zacházet a nikdo by ho nekontroloval, zda postupuje dle smlouvy, zda by mamince nemohlo být v péči zařízení lépe a zda je s jejími prostředky nakládáno v její prospěch atd.

Maminka již nyní není schopna zaplatit nájem, energie, poplatky a hrozí jí vážná újma (vznik zadlužení) a případně vícenásledky, kdyby bylo nutné počkat až bude vyřešeno opatrovnicktví. Maminka si nedokáže rozhodnout, co nakoupí, a nedokáže si k tomu zajistit prostředky. Její důchod / příspěvek na péči není stanoven v odpovídající výši a maminka není schopna vést řízení k řádnému přiznání sociálních dávek. Maminka si neumí vyjednat zdravotní ošetření, nedokáže vyřešit způsob léčby a ošetření, nedokáže si vyzvednout a podat si předepsané léky. Nedokáže si zajistit kompenzační pomůcky (například vozík, inkontinenční pomůcky). Nedokáže si se zdravotní pojišťovnou vyřešit jejich úhradu atd. Maminka nedokáže lékařům sdělit svůj informovaný souhlas, případně projevit nesouhlas s nabízenou léčbou.

Nehlídnutí práv a nezajišťování práva na zdravotní péči v náležité formě hrozí závažnou újmu a nelze vyčkat až na stanovení opatrovníka po ukončení řízení o omezení svéprávnosti.

.....
(Více rozepte, co konkrétně schází / hrozí, a vždy zakončujte: „....., v případě neřešení

hrozí závažná újma, nelze vyčkat až na stanovení opatrovníka po ukončení řízení o omezení svéprávnosti.“)

Důkaz:
(Doplňte, co vaše tvrzení dokazuje.)

IV.

Výše popsaná mamincina situace je natolik akutní, že je potřeba ji řešit přednostně jmenováním opatrovníka dle § 58 občanského zákoníku, v platném znění, či rychlým jmenováním opatrovníka dle § 465 občanského zákoníku, v platném znění.

Navrhovatel proto navrhuje,
aby soud vydal neprodleně následující
rozhodnutí:

I. Soud jmenuje za účelem zabránění závažné újmy osobě nar., bytem, pro provedení jednotlivých právních jednání a správy majetku opatrovníka.

II. Opatrovníkem nar., bytem se dle § 58 občanského zákoníku, v platném znění, z důvodu hrozící vážné újmy jmenuje nar., bytem

III. Opatrovník je oprávněn jednat samostatně po dobu nezbytně nutnou ve věcech:

- poskytování sociální péče – vyhledání služby / pomoci, vytvoření zájmu o službu / pomoc, sjednání smlouvy, změny ve smlouvě, ukončení smlouvy, kontrola výkonu péče, úhrada péče,
- poskytování sociální péče proti vůli nebo bez souhlasu,
- změny bydliště a rozhodování v souvislosti s ohlášením a změnou místa pobytu a trvalého pobytu,
- poskytování zdravotní péče – identifikace, vyhledání pomoci, sjednání smlouvy o poskytnutí zdravotní péče, poskytování informovaného souhlasu, udělování souhlasu se zásahem do integrity těla, zajištění léčebných a rehabilitačních prostředků,
- přijímání / odmítání zdravotnických služeb a rozhodování o vlastní léčbě, včetně schopnosti vyhledat lékařskou pomoc či realizovat preventivní lékařskou péči,
- podávání žádostí, návrhů a podnětů, zastupování, vedení řízení, uzavírání smíru, podávání řádných i mimořádných opravných prostředků v občanskoprávních, správních a soudních řízeních, včetně případného namítání neplatnosti právních jednání učiněných ke škodě opatrované,
- nakládání s finančními prostředky v rozsahu měsíčních příjmů a úspor ve prospěch úhrady sociální a zdravotní péče, zajištění bytových potřeb a zajištění běžného chodu domácnosti, včetně běžných nákupů (potravin, oblečení, základního vybavení).
- ... (Doplňte, pokud potřebujete jednat třeba ve věcech insolvence, stavebních řízeních apod.)

IV. Žádný z účastníků nemá nárok na náhradu nákladů. (rp)

Opatrovaný má finance na účtu sociální služby

Opatrovnická poradna

Opatrovanec je klientem pobytové sociální služby, kde má vedený depozitní účet s finanční hotovostí. Opatrovník může nakládat s finančními prostředky opatrovance, tudíž může provádět výběry z depozitního účtu. Je nějaký limit / maximální částka, kterou může opatrovník z depozitního účtu opatrovance vybrat?



Opatrovník je vůči opatrovanci veskrze něco jako rodič vůči dítěti anebo advokát vůči svému klientovi. Proto má pravomoc činit právně cokoli, jen má nějaká pravidla (například především v zájmu opatrovance) a za určitých okolností potřebuje k záležitostem uvedeným v § 480 občanského zákoníku souhlasu opatrovnické rady (pokud není zřízena, tak soudy) a k záležitostem uvedeným v § 483 oz potřebuje souhlas soudů. Nadto ale vlastně pro opatrovaného vše hlídá, kontroluje, měl by mít u sebe vše důležité. (rodič by také nenechal peníze ve škole, na internátu apod.). Proto,

pokud opatrovník má nakládat s prostředky opatrovance, není kontrolorem a hlídačem sociální služby, ale případně soud.

Sociální služba nemá de facto ani právo vést depozita:

- § 2 zákona č. 21/1992 Sb., o bankách: Bez licence nesmí nikdo přijímat vklady od veřejnosti, pokud zvláštní zákon nestanoví jinak.

- § 1414 zákona č. 89/2012 Sb., občanský zákoník: Správce vede spolehlivé záznamy o spravovaném majetku a nesmí smístit svůj vlastní majetek s majetkem pod svou správou.

- Služba současně nemá suplovat pošťáka.

- Služba není (nesmí být) opatrovníkem § 63 zákona č. 89/2012 Sb., občanský zákoník: **Opatrovníkem nelze jmenovat osobu nezpůsobilou právně jednat, nebo osobu, jejíž zájmy jsou v rozporu se zájmy opatrovance, ani provozovatele zařízení, kde opatrovanec pobývá, nebo které mu poskytuje služby, nebo osobu závislou na takovém zařízení.**

- Teoreticky nelze využít plně ani § 2402 (smlouvu o úschově) a § 2326 (ubytování) zákona č. 89/2012 Sb., občanského zákoníku.

- Snad možná i bezdůvodné obohacování, má-li z depozit úroky, které nepřičítá klientovi (naopak, pokud by klient měl prostředky na svém spořicího účtu,

pak by úrok byl i posuzováním příjmem pro potřeby snížené úhrady).

- A v neposlední řadě tu nelze najít vztah k § 1, § 2 zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách: když služba spravuje prostředky opatrovancům:

- Kde na to bere čas a z jakého titulu tuto práci dělá?

- Co z toho naplňuje úkony péče a především řešení nepříznivé sociální situace?

- Když správu dělá sociální pracovníce, co je na tom sociální práci pro klienta? Jak se zvyšují jeho kompetence?

Pokud služba pochybuje o činnosti opatrovníka, tak nemá jeho činnost začít suplovat a nemá ani začít suplovat práci soudů, ale má znát procesy, jak naplnit § 35 odst. 1 zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách: j) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

Služba by měla být schopna kontaktovat stížností nadřízeného opatrovníka, krajského metodika a veřejného ochránce práv, jde-li o veřejného opatrovníka a soud, policii (s podezřením na zpronevěru, neoprávněné nakládání, podvod, krádež apod., s poukázáním, že opatrovaný je zvláště zranitelnou obětí, má nárok na advokáta a nejspíš se do trestního řízení připojí

s nárokem na náhradu škody), když jde o jakéhokoliv opatrovníka. Mohla by opatrovanému pomoci řešit návrh na změnu opatrovníka.

V takovém případě nelze u služby ani hledět na porušení mlčenlivosti, neboť ochrana práv klienta je zde přednostní (a pro přestupek proti mlčenlivosti § 100 zákona o sociálních službách, by nebylo možné vyhodnotit společenskou nebezpečnost jako nutnou podmínku přestupkového jednání).

Proto opatrovník primárně není limitován „výběrem“ prostředků, naopak služba má být limitována pouze nějakou užitnou menší částkou, která by u ní mohla jako rezerva zůstat, když zrovna opatrovník třeba není přítomen, aby zaplatil poplatek za pohotovost 90 Kč, když akutně potřebuje opatrovaný ošetření. A to by plně mělo záležet na dohodě mezi opatrovníkem a službou, současně ale jen opravdu v zájmu klienta. Přesto se domnívám, že služby běžně nemají tendenci zdržovat prostředky, kontrolovat opatrovníky, hrát si na banku apod. Možná váš dotaz plyne z podezření, že opatrovník neoprávněně nakládá s prostředky v nějaký svůj prospěch. Snad tedy v odpovědi naleznete inspiraci, jak byste mohli postupovat a současně ale nesplovat povinnosti opatrovníka.

Mgr. Radka Pešlová

Co všechno vyžaduje chráněná dílna

Sociálně-právní poradna

Pečuji o osobu, které byl přiznán invalidní důchod III. stupně. Chtěl bych se zeptat, zda má zaměstnavatel (chráněná dílna) právo po invalidním důchodci chtít rozhodnutí o přiznání invalidního důchodu s datem přiznání? Také po něm zaměstnavatel požaduje aktuální výměr invalidního důchodu. Když jsme se dotazovali, za jakým účelem chce toto sdělit, tak nám řekl, že podle toho pak zaměstnancům vyměří mzdy. Má na to právo? Také po něm chce informace o jiných dávkách, které pobírá, dotazuje se, jestli pobírá například příspěvek na bydlení.



postížením, tedy zaměstnavatel na chráněném trhu práce). Tedy u zaměstnavatelů, kteří zaměstnávají ve větší míře lidi, kteří jsou nějak zdravotně znevýhodněni, pobírají invalidní důchod apod., a je pro ně obtížné najít si zaměstnání na volném trhu práce.

Je však třeba si připomenout, že žijeme v době GDPR a dalších předpisů chránících soukromí, a tedy i informace o příjmech osob. Postup, který praktikuje vámi zmiňovaný zaměstnavatel, je dle mého názoru neoprávněný.

Jelikož onen zaměstnavatel čerpá příspěvky na zaměstnávání osob se zdravotním postižením od úřadu práce a podmínky pro čerpání těchto příspěvků jsou nastaveny podle toho, jaký stupeň invalidity byl zaměstnanci přiznán, má právo požadovat doklad o tom, že pracovníkovi byl přiznán invalidní důchod.

Má zaměstnavatel (chráněná dílna) právo po invalidním důchodci chtít rozhodnutí o přiznání invalidního důchodu s datem přiznání?

Ano, má na to právo. Pro doložení skutečnosti, že byl invalidní důchod přiznán, by mělo postačovat rozhodnutí o přiznání invalidního důchodu. Jelikož však rozhodnutí (často i mnoho let staré) není zárukou, že invalidní důchod nebyl následně odebrán, potřebuje zaměstnavatel doklad o tom, že je důchod i nadále vyplácen (tedy že k odebrání nedošlo). Často je proto požadován aktuální přehled důchodu zasláný v lednu všem poživatelům důchodu (= informace o valorizaci), kopii spolu s rozhodnutím o přiznání důchodu tedy můžete zaměstnavateli doložit, ale výši důchodu v ní začernit, aby nebyla k přečtení.

Zaráží mě určitá drzost, se kterou zaměstnavatel zdůvodňuje svůj požadavek na informaci o výši důchodu tím, že podle toho upraví výši mzdy. Tento argument je zcela neoprávněný. Jednak od roku 2002 není výše

příjmů pro poživatele invalidních důchodů žádným způsobem (zákonem) regulována a jednak výše příjmů by měla (a to i v chráněné dílně) odpovídat buď tomu, kolik hodin pracovník odpracuje (= hodinová mzda), nebo kolik vyrobí výrobků či poskytne služeb (= úkolová mzda). Co se týče čerpání sociálních dávek, přemýšlím, k jakému účelu může zaměstnavatel tuto informaci potřebovat. Většinou jde spíš o to, že úřad práce požaduje doložení výše příjmů, aby mohl podle nich spočítat výši příspěvku na bydlení. Tento doklad (o výši příjmů) je zaměstnavatel povinen doložit. Zaměstnavatel však již není oprávněn ptát se na to, zda byla dávka přiznána, a už vůbec nemá právo na informaci o tom, v jaké byla přiznána výši.

Z toho, co píšete, usuzuji, že zmiňovaný zaměstnavatel nepoužívá při své práci právě čisté praktiky, doporučuji ve vztahu k němu zachovávat obezřetnost a v případě dalších nejasností se můžete opět obrátit na naši poradnu.

Mgr. Jitka Koutová, DiS.

Nahlásit smrt ČSSZ pozůstalí často nemusí

Sociálně-právní poradna

Pozůstalí se po smrti svého blízkého vyrovnávají nejen s velkou ztrátou, ale musí vypořádat i nejrůznější záležitosti. Přicházejí také otázky, zda musí informovat ČSSZ o pozastavení důchodu nebo některé jeho výplaty vrátit. Úmrtím poživatele důchodu totiž zaniká nárok na jeho důchod.

Dávky důchodového pojištění se vyplácejí v pravidelných měsíčních termínech dopředu. Pokud se důchodce dožil výplatního dne svého důchodu, byl důchod vyplácen oprávněně a vrácení ani poměrné částky se nepožaduje. Pokud se však důchodce výplatního dne svého důchodu nedožil, a to třeba o jediný den, splátka již nenáleží. Nárok na důchod dnem smrti zaniká.

Údaje o úmrtí občanů starších 15 let písemně sdělují ČSSZ úřady pověřené vedením matrik, a to do dvou týdnů ode dne zápisu do matriky (na základě § 11 odst. 2 zákona č. 582/1991 Sb.). ČSSZ přijímá informace o úmrtí také z registru obyvatel, agendového informačního systému evidence obyvatel, případně z došlých důchodců a dále děti a rodiče, jestliže žili se zemřelým v době jeho smrti v domácnosti. Pokud neexistuje žádná z těchto osob, přeplatek se považuje za dluh důchodce a vypořádá se v rámci dědictví (podle ust. § 64 odst. 7 zákona č. 155/1995 Sb.).

Situace, kdy vzniká přeplatek důchodu

Může se stát, že je důchod zpracován a vyplácen na období, na které již nenáleží, a to dříve, než se o úmrtí dozvíme. Tato převzatá, avšak nenáležící výplata důchodu je tzv. přeplatkem. To platí pro důchody

vyplácené v hotovosti i na účet zemřelého důchodce, včetně zaslání na účet manžela/ky nebo jiného příjemce (kdo se považuje za jiného příjemce, je uvedeno níže). Pokud je výplata zaslána na bankovní účet, ČSSZ žádá banku o navrácení přeplatku. Jde o zákonný postup upravený zákonem č. 155/1995 Sb., na jehož základě má ČSSZ s příslušnými bankami podepsané smlouvy o vrácení provedených, ale nenáležících důchodových splátek.

Například pokud je důchod vyplácen ke dni 10. 2. a důchodce zemře 10. 2., má na jeho výplatu nárok. Pokud zemře 9. 2., na výplatu nárok nemá. ČSSZ se o úmrtí může dozvědět až poté, co byl důchod poukázán. V tomto případě se jedná o přeplatek a ČSSZ požaduje jeho navrácení.

Může nastat situace, kdy není na bankovním účtu klienta dostatek peněz a banka nemůže přeplatek vrátit. Pokud existuje osoba, která má právo disponovat peněžními prostředky na bankovním účtu zemřelého, má tato osoba povinnost přeplatek vrátit. Pokud taková osoba není, má povinnost vrátit přeplatek postupně manžel/ka (pokud mu/jí po zemřelém vznikl nárok na vdovecký/vdovský důchod) a dále děti a rodiče, jestliže žili se zemřelým v době jeho smrti v domácnosti. Pokud neexistuje žádná z těchto osob, přeplatek se považuje za dluh důchodce a vypořádá se v rámci dědictví (podle ust. § 64 odst. 7 zákona č. 155/1995 Sb.).

Dojde-li k úmrtí důchodce, jehož důchod byl vyplácen na účet manžela/ky, má povinnost vrátit přeplatek pozůstalý manžel / pozůstalá manželka.

Dojde-li k úmrtí důchodce, jehož důchod byl vyplácen v hotovosti a již nenáležící splátku převzal jeho

manžel/ka, má povinnost vrátit přeplatek pozůstalý manžel / pozůstalá manželka.

Povinnost oznámit úmrtí blízkého

Povinnost oznámení vzniká v případě, kdy je důchod vyplácen jinému příjemci (zákonný zástupce, opatrovník, zvláštní příjemce či člen domácnosti, který důchodce zastupuje podle § 49 a 50 občanského zákoníku). Tento jiný příjemce je povinen úmrtí poživatele důchodu ohlásit písemně, a to do 8 dnů od úmrtí.

Vzhledem k tomu, že zapracování jakékoliv změny do systému je otázkou zpravidla několika dní, oznámit úmrtí blízkého všem klientům doporučujeme. Vyhnu se tak případným nepřijetím s vrácením přeplatku, jak informujeme výše.

Situace, kdy vzniká nedoplatek důchodu

Může se také stát, že z nějakého důvodu (např. pobytu v nemocnici) důchodce svou výplatu důchodu nebo i několik výplat před svým úmrtím nepřevzme. Nepřevzaté, avšak náležející výplaty důchodu jsou tzv. nedoplatkem důchodu, který nabývají postupně manžel/ka a vlastní nebo osvojené děti. Pokud neexistuje žádná z uvedených osob, stává se nedoplatek předmětem dědictví.

V případě úmrtí klienta v době po podání žádosti o důchod, ale před pravomocným rozhodnutím o přiznání jeho důchodu vstupují (opět postupně) manžel/ka a vlastní nebo osvojené děti do řízení a nabývají nárok na tzv. doplatek důchodu. Neexistuje-li žádná z těchto osob, ČSSZ řízení dokončí a doplatek poukáže oprávněnému dědici.

Případ zaslání vlastního důchodu na účet manžela, který zemře

Může nastat situace, kdy si klient nechává zasílat důchod na účet manžela, který zemře. V takovém případě důchodce obdrží od ČSSZ písemnou Výzvu ke sdělení způsobu výplaty důchodu pro úmrtí majitele účtu. Klient má povinnost do 30 dnů ode dne doručení výzvy oznámit ČSSZ nový způsob výplaty jeho důchodu. Pokud se rozhodne pro výplatu na účet (může jít také o dosavadní účet, jehož se stal majitelem, nebo o zcela jiný vlastní účet), zašle ČSSZ vlastnoručně podepsanou Žádost o zařízení výplaty důchodu poukazem na účet v ČR – majitel účtu. Pokud se rozhodne pro výplatu v hotovosti prostřednictvím České pošty, zašle ČSSZ vlastnoručně podepsanou Žádost o zrušení výplaty důchodu poukazem na účet anebo pošle tuto informaci jinou písemnou formou.

Pokud příjemce důchodu na výzvu ČSSZ v požadované lhůtě nereaguje, je výplata důchodu na účet zastavena a zařízení hotovostním způsobem prostřednictvím důchodové služby České pošty. Způsob výplaty je možné kdykoliv změnit.

Možnosti oznámení úmrtí blízkého ČSSZ

Z praktických důvodů je vhodné ČSSZ informovat, a to telefonicky prostřednictvím OSSZ v místě bydliště zemřelého (nebo pozůstalých) či call centra pro důchodové pojištění na tel. čísle 800 050 248. Informovat o úmrtí svého blízkého můžete rovněž elektronicky prostřednictvím e-podatelný: posta@cssz.cz nebo datové schránky: 49kaiq3. Též je možné zaslat písemnou informaci na OSSZ / PSSZ / MSSZ v Brně nebo přímo na ČSSZ (ČSSZ)

Přitlačit na chudé

Úřad práce dostane větší moc. Stane se z něho obávaná vrchnost?



Již zesnulý sociolog Zygmunt Bauman psal v jedné ze svých dřívějších knih Globalizace – důsledky pro člověka, že tvrdost a přísnost byly vždy hlavní metodou uplatňovanou vůči k těžko kontrolovatelným a problematickým vrstvám populace. A prohlásil, že v naší době se obojí bude rychle stupňovat a že se to neobejde bez zploštěného pohledu většinové společnosti na tyto vrstvy.

Za co je potlesk

Vláda schválila změny v dávkách, se kterými přišel ministr práce Jurečka. Čtyři dávky (příspěvek a doplatek na bydlení, příspěvek na dítě a příspěvek na živobytí) se sloučí do jedné tzv. superdávky. Změna by měla platit od 1. ledna 2025 a má být bičem těch, co údajně žijí řádně, na ty, co údajně nežijí řádně. Je to dost silový přístup, jako ostatně se už vžilo u koalice. Ta se zavázala opět zvýšit finance na zbrojení, a eráru se nedostává dosti peněz.

Vzpomíná si čtenář na debatu ministra vnitra Rakušana v Karvině s těmi, kteří jsou potupně nazýváni lůzou a dezoláty? V ničem se prakticky spolu neshodli. Vyjma jediného. Ukázalo se, že i ti, co jsou na předposledním místě společenského žebříčku, vydatně brojí proti příliš vysokým dávkám a rádi se zhojí na těch úplně posledních, což zpravidla jsou Romové, ovšem patří sem i velmi chudé rodiny a samozřejmě různé znevýhodněné skupiny obyvatel. Jedině se slibem zpřísnění přístupu k dávkám Rakušan v Karvině zabodoval.

A samozřejmě – tak je to obecně. Politika je nevybíravý boj o moc a v tomto boji mluvit o zneužívání dávek, o tom, jak přitlačit na chudé a jak Romům utáhnout uzdu, může být velkým trumfem a je za to potlesk většinové společnosti. S tím už se snažil před lety bodovat ministr práce Drábek a jeho TOP 09 a nebyl rozhodně neúspěšný.

Jak motivovat?

Vlastně jediným, kdo vznesl proti reformě dávek námitky, byly neziskové organizace. Ano, pouze ty si daly práci, aby osvětlily problém z pohledu těch, na které vládní přísnost nejvíc dopadne. A zde malá poznámka: Na přelomu osmdesátých a devadesátých let jsme si slibovali, že nenecháme zdravotně postižené, staré, nemohoucí a Romy strádat na periferii společnosti. Ovšem dnes už jmenované skupiny nevzbuzují účast širší veřejnosti – velice přesvědčivě to dokládá například hlas lidu na sociálních sítích!

Ale to bylo jen takové letné zasazení do širšího kontextu a vraťme se k neziskovkám. Těm se nelíbí, že nejchudší domácnosti budou na dítě dostávat méně peněz než ty bohatší. Má jít údajně o motivační pobídku, aby se domácnost snažila i sama dostat z nejhoršího.

Některé se například obávají, že vzroste výrazně moc úřadu práce, že se z něho dosti stane obávaná vrchnost. Daniel Hůle z organizace Člověk v tísni vysvětlil, že sociální pracovníci budou moci sankčně vyřadit žadatele i na základě pozdního příchodu na schůzku, což bude znamenat, že člověk o nárok na dávku přijde. To ale negativně může ovlivnit například lidi z vyloučených lokalit, kde nemají možnost se včas na úřady dostat. „U nás v organizaci pracuje celá řada lidí, kteří dříve pracovali na úřadu práce, takže máme vzhled o té kultury, která bývá dost strašná. Někdy na některých pracovištích úředníci mezi sebou dokonce soupeří o to, a teď cituji, kdo sankčně vyrazí nejvíc soček! A bojíme se také, že se návrh může stát hračkou v rukou politiků soupeřících o zvolení. To by pak mohlo znamenat, že by se mohly podmínky zpřísnit tak, že to povede k větší chudobě,“ poznamenal Hůle.

V České republice obecně nenarazíme na mnoho neziskovek, které by nový systém chválily. Ten se moc nelíbí ani Ivě Kuchyňkové z Charity. Problém vidí například v tom, že revize „nebere v potaz některá znevýhodnění. Například že lidé před důchodovým věkem často nemohou práci sehnat, či nedostatek míst s flexibilní pracovní dobou či zaměstnání na home office, které potřebují lidé pečující o staré rodiče“.

Lidé nejsou stejní!

Úřad práce zavádí od ledna také rekvalifikace či do vzdělávání pro lidi, kteří šest měsíců nepracovali. Je ale nesmyslné, že by bylo možné překvalifikovat například absolventy zvláštních segregovaných škol v dospělé populaci. Lidé samozřejmě nejsou stejní, nemají stejné schopnosti a nestanou se schopnější, ani když budou mít hrůzu z úřadu práce.

„Pokud máte někoho, kdo absolvoval zvláštní školu, neudělal ani základní školu, přičemž neumí prakticky nic, nelze si přece myslet, že zárazným mávnutím proutku bude schopen dělat instalatéra, pokrývače či jinou nedostatkovou profesi,“ dodal Hůle.

Ano, tohle si vskutku nelze myslet, takže ty představy jsou nerealistické a požadavky přemrštěné. A samozřejmě, pokud neúspěch v překvalifikacích bude mít za následek odepření dávky těm, kteří ji potřebují nejvíc, pak je to chování nemravné a chudoba těchto lidí vskutku poroste.

Vyhledávaný expert

K tomu ještě jeden výrok: „Úřady práce jsou poměrně protektivní vůči nižší střední třídě, ale velmi přísné vůči chudým. To se může výrazně promítnout do nároku na dávku. Když má žadatel vystudovanou jen základní školu nebo třeba trpí psychickými potížemi, jeho kompetence jsou opravdu hodně omezené. Může se to jevit jako cílené vyhýbání se práci, ale může to být jenom odraz toho, že na tu práci nestačí,“ sdělil Hůle, který se stal



pro média vyhledávaným expertem. A Hůle upozornil i na to, že chudé domácnosti většinou mívají hodně členů. „Podmiňovat příjem rodiny chováním jednotlivých členů je opravdu nebezpečné. Pro rodinu není snadné zajistit, že se všichni budou chovat řádně,“ řekl.

Hůle se objevil v médiích asi před třemi lety v souvislosti s Milostivým létem pro dlužníky. Tehdy se na něho v jeden čas obracelo jakožto dluhového experta 150 volajících denně. V médiích pak zakotvil a vyjadřuje se k celé sociální problematice. Možná je to proto, že je z protezovaného Člověka v tísni. Ale on se v tomto

případě velice rozumně zdržuje politických soudů, je vždy věcný, přesný, dokonale obeznamený s problematikou a hlavně: vždy na ni hledí z pohledu slabých skupin.

Zatímco jedna ruka...

S předchozím souvisí dvě další novinky. Ukrajinci uprchlíci s vízem by podle Jurečky mohli mít „překlopením do našeho sociálního systému v průběhu prvního pololetí roku 2025 nově nárok na příspěvek na bydlení, dávky v hmotné nouzi, rodičovský příspěvek, dávky pro osoby se zdravotním postižením a další dávky“. Zdá se, že zatímco jedna ruka se přivírá, druhá se štědrě otevírá. Pochopitelně, že tenhle rozdílný a nezastíraný postoj se nelíbí Romům. A právě z tohoto přístupu zřejmě pramení i jejich animozity vůči Ukrajincům. Ale tohle může být ještě jinak. Existují totiž úvahy, že by ČR vyhověla Zelenského přání a napomohla vrátit uprchlé muže na Ukrajinu, aby v boji mohli splnit čestnou povinnost: zemřít za vlast.

Poslední novinkou je, že od 1. ledna 2025 se patrně znovu vrátí pro nezaměstnané veřejně prospěšné práce. Pokud by žadatel byl minimálně šest měsíců nezaměstnaný, vedl by ho úřad práce k tomu, aby absolvoval rekvalifikaci a také vykonával veřejně prospěšné práce. Ale mají mít tentokrát ráz dobrovolnosti. Nezaměstnaný, který by je vykonával, prý získá jakousi formu pozitivní bonifikace. Jakou – je zatím nedorozřeno.

Zde není od věci připomenout bývalého ministra práce a sociálních věcí Jaromíra Drábka, jehož řádění učinil přítrž až Ústavní soud a orgány činné v trestním řízení. Vztít koště a oranžovou vestu a zadarmo odpracovat dvacet hodin týdně bylo podle něho zcela v pořádku, a to i v případě například šedesátiletého učitele. Jenže se mýlil a Ústavní soud tuto drábkovinu zrušil.

P.S. V připomínkovém řízení byl často kritizován i tzv. majetkový test, kterým musí projít úspěšný žadatel o sloučenou dávku i členové jeho domácnosti. Orgán státní sociální pomoci bude hodnotit jejich úspory a majetek. Bankám by nový zákon uložil povinnost sdělit všechny tyto údaje, a to včetně transakcí na účtech. V demokratické zemi by to bylo samozřejmě považováno za prolomení bankovního tajemství. **(ah-red)**

Kresba: Martina Holcová

Dobrá víla, nebo i lítice?

Glosa



Kdo? AI čili umělá inteligence. Současnost jejími aplikacemi jen hřívá a první podvody s její pomocí se už také představily. Rozhoupala se rovněž EU a chystá kontrolní a ochranné směrnice.

Dokonce úřady práce nabízejí rekvalifikační kurzy AI. Umělá inteligence vyhodnocuje rychle a s vysokým procentem přesnosti ultrazvukové a rentgenové snímky vyšetřovaných pacientů.

AI skýtá spoustu nevyčísitelných možností. Třeba u praktického lékaře. Jak ten si může odpovědně a s přehledem při stovkách všech svých pacientů pamatovat, i když má poznámky na kartě nebo v PC, všechny vedlejší účinky a interakce předepsaných léků z různých ambulancí, kterými jeho klienti procházejí, a u nichž je podle pokynů v příbalu nutně

provádět po určité době užívání (například statiny – rhabdomyolýza) pravidelné kontroly krve a moče, aby to játra a ledviny neodsákaly.

Mne však zajímají dvě oblasti, kde bych si přál, aby začaly programy umělé inteligence co nejdříve působit: účast v lékařských posudkových komisích a v pečovatelské péči, kde by nebyl robot s AI jen spolehlivým a přesným pečujícím, ale také digitálním kvalifikovaným asistentem a téměř i společníkem, který vydrží bez vyhoření debatovat stále dokola se zapomínajícím člověkem a podněcuje ho trpělivě k tréninku myslí a dokáže na požádání najít a podat jídlo i uklidit a roztřídit odpad v domácnosti, viz poslední novinky v médiích. Byla by to skvělá odlehčující služba – náhrada za jistě nenahraditelnou péči živého pečujícího na část dne nebo aspoň několik hodin. Doufejme jen, že v době neustále napjatějších státních rozpočtů bude na rozvoj této formy služby dostatek zdrojů.

Velký přínos bych však spatřoval v pomoci lékařským posudkovým komisím, které trpí stálým

nedostatkem lékařů, a v nichž působí lékaři všech oborů a musejí se prokousávat štosy posudků a nálezu žadatelů o invalidní důchody, příspěvků na péči a na pořízení rehabilitačních a kompenzačních pomůcek. Pamatují se, jak podnikový ergonom v našem podniku zaměstnávajícím nejručnější postižené osoby modeloval zbytkové pohybové možnosti a na míru se upravovala pracoviště a výrobní přípravky, a to ještě v minulém století nebyl rozvoj IT tak mohutný a významný jako dnes. Myslím si proto, že kdyby se zadal jako řešitelský úkol studentům VUT požadavek na AI program, který by po nakrmení strukturovanými zjištěnými údaji o tělesných parametrech a omezeních mobility pacienta nebo o fyziologii (což by mohly pro posudkáře do komise připravovat zaškolené sestry, jak se navrhuje), vyhodnotil by mnohem objektivněji a podrobněji, případně i s názornou animací pohyblivosti, skutečný vliv pohybového a interního postižení žadatelů na jejich schopnost sebeobslužnosti, než je tomu dosud. I když nepodkládám touto úvahou posuzujícím v komisích, že jsou málo pečliví a objektivní. Je však nutné si

přiznat, že pokud hodnotitel není dlouholetý praktik v ortopedii a fyziorehabilitaci, z pouhého textu nálezu o stupních flexe, extenze, ankylózy apod. nemusí si učinit dostatečně výstižný a přesvědčivý obrázek o reálném pohybovém postižení žadatele, zejména v hraničních stavech.

Ono nestačí mít na stole dřevěného Oskara, na kterém lze nastavit pohyb ve všech kloubech, abychom získali jakýsi obraz postižení a jeho odraz v reálné, faktické lokomoci.

Samozřejmě, umělá inteligence není všespasitelným fenoménem. Vzbuzuje dokonce v některých oborech (například překladatelství, výtvarné umění, publicistika, účetnictví) obavy z vytlačování originální tvůrčí práce nebo z podvodných prací studentů.

Přesto je velice vítáným a potřebným nástrojem v analýze velkých databází údajů a vyvozování exaktnějších závěrů, což je jinak velmi pracné, stereotypní a jen s účastí živé síly (byť s podporou tužky a počítače) neekonomické.

Jde jen o to uhlídat, aby nemohla být jako každý lidský pokrok zneužívána. **IVAN JERGL**

Knižní hlídka

Moshé Feldenkrais Feldenkraisova metoda



Feldenkraisova metoda představuje praktický program pro integraci tělesné a mentální stránky člověka. Je založena na zpětné vazbě, kterou nám dávají naše smyslové orgány a jež vede ke zlepšování žádoucího pohybu na základě vlastních měřítek účinného pohybu. Metodu využijí sportovci, umělci i lidé, kteří například z důvodu zranění či bolesti chtějí zlepšit své pohybové návyky nebo navázat lepší kontakt s vlastním tělem. Cvičení jsou jednoduchá a vyžadují jen minimální množství energie. Lze je provádět individuálně nebo ve skupině. Ačkoli byla metoda vytvořena v polovině 20. století, zůstává dodnes platná a vykazují též podobnost s koncepty mindfulness a neuroplasticity, které se v posledních desetiletích staly velmi populárními.

Kromě obecnějších kapitol např. na téma sebeobrazu nebo vědomí kniha obsahuje 12 lekcí, jež se týkají držení těla, dýchání, koordinace svalů, pohybů pánve, držení hlavy, práce s prostorem, pohybu očí či myšlení apod. Součástí je i řada konkrétních cvičení. Kniha je pro kontext Feldenkraisova odkazu zcela zásadní a pro nové české vydání byla poprvé přeložena z autorizované verze. *Moshé Feldenkrais* (1904–1984) byl ukrajinsko-izraelský inženýr a fyzik. Zabýval se ale řadou dalších oblastí, jako třeba bojovými uměními, sportem či dětským vývojem. Proslul například tím, že izraelského ministerského předsedu Davida Bena-Guriona učil v jeho 77 letech stát na hlavě. Vydal Portál 2024.

Michael Václavík Skryté příčiny duševních strastí

Mentální anorexie, deprese, závislost na alkoholu, potíže otěhotnět, sebepoškození, tetanie a panická porucha...



Proč se nemůžeme zbavit katastrofických strachů o své blízké? Jak je možné dostat se do stavu, kdy se nám nechce žít? Naši dobrou vůli udržet si tělesnou váhu zhatí genetika, nebo psychika?

Snahy pochopit lidskou duši provází plno otázek a tajů. Lze porozumět složitým mechanismům, o kterých mluví psychoanalýza, aniž bychom byli zkušení odborníci? Tato kniha se o to snaží. Pro svou odbornost může sloužit jako učebnice, formou je ale určená pro širokou laickou veřejnost. Bez cizích slov a komplikovaných termínů, zato s řadou ukázek z hodin psychoterapie představuje témata, kvůli nimž lidé často vyhledávají psychoanalytickou péči.

Psychoterapeut s dvacetiletou praxí předává své znalosti a umožňuje nahlédnout do příběhů lidí, s kterými se v psychoterapii setkával. Čtenář v nich najde i sebe samého. Může zažít překvapení, že duševní poruchy lze pochopit jako srozumitelný příběh.

PhDr. Michael Václavík je klinický psycholog a psychoterapeut v oblasti psychodynamické psychoterapie. Kromě toho se věnuje přednášení, vzdělávání a supervizi. Je autorem mnoha odborných článků i textů pro laiky, publikovaných na webu uTerapeuta.cz. Vydal Portál 2023.

Eugene T. Gendlin Focusing



Proč jednomu klientovi psychoterapie nepomůže, zatímco jiný z ní má velký prospěch? Právě tak se od roku 1953 ptal Rogersův žák Eugen Gendlin, který na Chicagské univerzitě celých 15 let na tuto otázku hledal odpověď. Podle Gendlina záleží na tom, jestli klient dokáže zastavit tok myšlení a nahlédnout na své nitro – na jemné procesy na pomezí těla a mysli.

Měřítka pro to, co je pro klienta dobré a smysluplné, se nachází v tzv. pocíťovaném smyslu: klient sleduje své tělesné prožitky a ty zachycuje prostřednictvím slov, obrázů či gest. To je samo o sobě uvolní a zároveň mu poskytne materiál, který může zakomponovat do kontextu

svého života a provést žádoucí změny. Tato jednoduchá metoda je dnes užívána v psychoterapii a arteterapii, ale může ji v rámci vlastního rozvoje provádět kdokoli, kdo chce zlepšit například vlastní kreativitu, schopnost introspekce a rozhodování.

Prakticky zaměřená kniha vás provede procesem focusingu v jeho jednotlivých krocích a připraví vás na typické obtíže, s nimiž se při této metodě můžete setkat. Eugene T. Gendlin (1926–2017) se narodil ve Vídni do židovské rodiny, která před druhou světovou válkou odešla do USA. Získal doktorát z filozofie na Chicagské univerzitě, kde v letech 1964–1995 vyučoval. Více ale proslul jako žák Carla Rogerse, významný badatel v oblasti prožitkové psychoterapie a tvůrce focusingu, za což byl oceněn například Americkou psychologickou asociací. V češtině kromě jeho zásadní knihy s názvem Focusing vyšel i výbor statí Dialog s prožíváním. Vydal Portál 2024.

Jan Benda Všímavost a Já



Představa, kterou máme sami o sobě, je formována v našem dětství a neřídka je ovlivněna nejrůznějšími emočními zraněními. Kniha *Všímavost a Já* popisuje čtyři typy těchto zranění a ukazuje, jak je lze léčit a transformovat prostřednictvím všímavosti a soucitu k sobě. Nabízí postupy, jak odhalovat vlastní skrytá jádrová přesvědčení a jak ošetřovat ty nejobavější niterné pocity – existenciální strach, stud a osamělost. Věnuje se ale i rozvíjení autentického a transcendentního Já a upozorňuje na nejběžnější úskalí, s nimiž se můžeme setkat na duchovní cestě. Kniha čerpá z moderních terapeutických přístupů a integruje poznatky neurověd, psychedelického výzkumu i tradiční buddhistické psychologie. Obsahuje 20 praktických cvičení a představuje postupy a techniky, které lze využít v psychoterapii i v rámci osobního rozvoje.

PhDr. Jan Benda Ph.D. je psycholog a psychoterapeut s dvacetiletou zkušeností s využíváním všímavosti v psychoterapii. Prošel výcvikem satiterapie, Pesso Boyden psychomotorické terapie, terapie zaměřené na emoce a výcvikem pro práci se změněnými stavy vědomí. Opakovaně pobýval v meditačních centrech na Srí Lance. V Portále vyšla jeho velmi úspěšná kniha *Všímavost a soucit se sebou*. Vydal Portál 2024.

Tereza Beníčková Karolína Peruth Psycholožky v županu



Kniha dvou mladých psycholožek a autorek stejnojmenného podcastu přibližuje širší veřejnosti psychologii a péči o duševní zdraví skrze aktuální problémy a praktická doporučení. Přináší čtenářům jednotlivá odborná témata autenticky a uvolněně, přičemž se vždy opírá o evidence-based výzkumy a doporučení. Pomáhá ude-

lat si jasno v otázkách, které se týkají nás všech, kdo žijeme ve 21. století a ve světě sociálních sítí, nových médií, změn a krizí. Díky zkušenostem z psychologické a psychoanalytické praxe přibližuje témata skrze často se opakující příběhy či vzorce a poskytuje v každé kapitole i návody, tipy a praktická východiska. Kniha dává čtenářům naději na zlepšení jejich duševního života, je optimisticky laděná a dokonce i zábavná.

Mgr. Tereza Jirota Beníčková je psycholožka a absolventka psychoanalytického výcviku. Psychologii vystudovala na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy v Praze a ještě při studiu nastoupila do pětiletého výcviku v kognitivně-behaviorální terapii. Ve své soukromé praxi Hubnu hlavou se věnuje především psychologickému poradenství při hubnutí a psychoterapii obezity. Je lektorkou kurzů zdravého hubnutí od společnosti STOB, vede semináře o duševním zdraví a tématech spojených s psychologickým pohledem na hubnutí a udržení váhy.

Mgr. Karolína Peruth je psycholožka, krizová intervenční a psychoterapeutka. Jednooborovou psychologii absolvovala na Univerzitě Karlově a psychoanalytické vzdělání v kognitivně-behaviorálním směru získala absolvováním pětiletého psychoanalytického výcviku. Pracovní zkušenosti získala z různých oblastí práce s dospělými i s dětmi od práce na krizové lince, krizovou pomoc a terapii tváří v tvář po práci psychologa v nemocnici. Aktuálně působí v soukromé praxi (www.jeoknebytok.cz), v níž se specializuje na poskytování psychologického poradenství, psychoterapie a určitý čas věnuje lektorování. Vydal Portál 2024.

Psychologický slovníček: Sociální sítě



Milí čtenáři, dnes se budu držet při zemi a rozeberu pro vás pojem, který všichni dobře známe a ani si to neuvědomujeme... Máme S a já bych chtěla pojednat o sociálních sítích, a proč jsou pro nás důležité... Vy, kdo jste se někdy ocitli sami, bez opory a možnosti se někomu svěřit či vztáhnout, poprosit o pomoc nebo

jen tak mít radost ze sdílení, jistě víte, jak nepřijemný je tento pocit.

Takže proč je sociální síť pro nás tak důležitá? My lidé, ať chceme nebo nechceme, jsme sociální bytosti a vztahovost je pro nás důležitá. I evolučně víme, že ve smečce či tlupě jsou člověk i zvíře úspěšnější, dožívají se více let a je prokázáno, že pevné vztahy nám prodlužují život, snižují stres a přispívají k lepšímu duševnímu zdraví. Mnoho lidí, kteří se ocitli za covidu v izolaci, upadlo

do deprese, zvýšila se úzkost a tím se i možná zkrátil život. Sociální síť je jeden z pilířů našeho pocíťování životní pohody a zdraví. Dnešní mladí lidé budují sociální sítě na internetu – je to skutečně sociální síť? Sama nevím... Asi je možné cítit se lépe, když si popovídáme s někým přes chat, možná lepší než nepopovídat si s nikým, ale povídáme si skutečně s živým člověkem, když se díváme do monitoru? Ano, jistěže na druhém konci sedí živý člověk, ale všechny emoce, mimika a neverbální

komunikace se vytrácejí a my můžeme jen hádat, jak se ten druhý cítí, co vyjadřuje svými slovy a jaké reakce má po přečtení našeho vzkazu... Paradoxně, i když máme na sociální síti stovky přátel, nemáme sociální síť živou a cítíme se paradoxně hůře v průběhu času. A tak prosím nezapomínejme budovat živé vztahy, starat se o ně, investovat do nich energii a pečovat o své blízké. Sdílená bolest – poloviční bolest, sdílená radost – dvojnásobná radost...
KATEŘINA VENCÁLKOVÁ

Vozík s uměleckou duší

Fejeton



Nebyl jsem doma, když se dcera s manželkou rozhodly nechat vyměnit firmou v kuchyni linoleum. Zatímco jsem byl ve fakultní nemocnici na výměně oční čočky za umělou, staré ztvrdlé PVC, na kterém Julii klouzaly hole, bylo vyměněno za měkké, do kterého se gumy berlí zaryly a nehrozilo sklouznutí a pád. Zajímavá náhodná rezonance: plast čočky v oku, plast podlahoviny v kuchyni.

Vypadalo to pěkně. Ukázalo se však po několika měsících, že kola mého elektrického vozíku, ta zadní kola hnaná motory, začínají měkké PVC vrásnit. Stejně to dopadlo, když jsem přešel na kancelářskou židli s kolečky. PVC nebylo oděru vzdorné.

Pak se plastová podlahovina začala loupat, jako by prodělala spálu a zbavovala se odumřelé kůže. Střed kuchyně mezi oběma linkami se trhal na čáry a pruhy, které se shrnovaly ke krají. Brzy se začal obnažovat podklad bílý, zahnědlý a hravý do terakota, který firma pod PVC nalila při nivelizaci podlahy.

Z podkladu začaly vystupovat podivné obrysy postav a profily tváří.

Přemýšlel jsem, koho mi to připomíná. Téměř obdélníková silueta jako něco velkého nacpaného do hranatého pytle. Splývající dvě osoby. Byl to Polibek Gustava Klimta. Pustil jsem tu podobnost z hlavy, ale po několika dnech jsem si všiml, že postava splývající milenců se začíná rozdvajovat a proměňovat. Horoucí objetí se v podkladové hmotě rozštěpilo a z okraje linolea odpadlo několik dalších pruhů. Objevil se obrys postavy s hlavou. Byl to nosatý profil Martina Luthera. Hleděl přísně. Za šera ráno, když se rozednívalo, nebo večer šeřilo, byl jeho pohled nepřijemný a rychle jsem kuchyni opouštěl. Necítil

jsem se z té samovolně probíhající metamorfózy dobře. Navíc se podkladová skvrnitá hmota drásaná zadními koly vozíku obrušovala a protáčeji se kola skřehotala jak ze společné obce vypuzená poběhlíce opanovaná vlnným záchvatem nelidské touhy. Kola vrněla jak roztoužená núbijská lvice a vzápětí hrdečně chroptěla barytonem jak běhna, z níž Luther vymítá sukubus, ďáblici chlípnosti, aby vzápětí skučela a dávala své vlastní vnitřnosti zakončuje produkci stoupajícím vysokým a nesnesitelným vytím, které může vydávat jen pekelný démon opouštějící vztekle tělo osvobozené exorcii a prokluzující kolo.

Utrhli jsme další pruhy odchlípujícího se PVC a bylo to jak archeologické odhalování středověké fresky ukryté v podlahové betonové desce současného paneláku. Zjevil se nám vypasený bícháč široký od jedné kuchyňské linky ke druhé, protažený jako Gargantua od dveří až ke kuchyňskému oknu. Jak jsem vozíkem projížděl, slyšel jsem obžerné mlaskání a řihání, jak kola klouzala v obrušovaném prachu podkladu, a měl

jsem nepřekonatelný pocit, že budu vzápětí pohlcen, jak hmyz lapený do láčky obrovské masožravé rostliny. Nechtěně rozlité tekutiny při vaření a mytí kastrolků doplňovaly odíraný podklad různě odstíněnými fleky, které měnily dosavadní výjevy. Nenasytý Gargantua dostal vyrážku neznámého původu a stával se místy kluzkým. Vysavač s vysokým výkonem ani drhnutí kartáčem nepomáhaly. Bylo opravdu nutno objednat novou pokládku linolea, když dlažba pro studenost byla zamítnuta.

Díky fotodokumentaci dcery, která vývoj skvrnitosti podkladové hmoty zachytila, uchovala se tajemná metamorfóza poháněná manévrujícím vozíkem. Když jsme zvětšeniny snímků umístili v obýváku na jednu stěnu, vždy uchvátily nové návštěvníky, kteří se zvědavě ptali, z jaké výstavy moderního umění tyto záběry jsou a jestlipak jsme nějaký originál koupili. Že originál, ten poslední, máme pod novým linoleem, jsme se skromným úsměvem zatajili.

IVAN JERGL

Noviny **Pečujeme doma** podporují:



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



Jihomoravský kraj

POMŮCKA: AAC, ALOFÓN, ETH, ORTY, ULSTR	POTUPA, URÁŽKA	POZIČNÍ VARIANTA FONÉMU (JAZ.)	1. DÍL TAJENKY	ŘÍMSKÝMI ČÍSLICEMI 2 050	HORLIVÝ HLASATEL NĚJAKÉ MYŠLENKY		AKADEMIE J. A. KOMEN- SKÉHO (ZKR.)	ČINY JSOUČÍ ODPLATOU ZA ZLO	CHEM. ZN. BISMUTU	ŠLECHTIC V INCKÉ ŘÍŠI	KDO SE ZABÝVÁ TELEPATÍ		ZVUK UNIKAJÍCÍ PÁRY	BENÁTČAN ČI JANOVAN	POZEMEK K PĚSTOVÁNÍ VINNÉ RÉVY	OBĚHAT (EXPR.)	
RYBA VE ZNAKU MĚSTA DĚČÍN						OCHOZ KOLEM KLÁŠTERNÍ- HO DVORA						ŠEDO TVRDÁ DŘEVNÍ HOUBA					
SÍDLO ŘECKÝCH BOHŮ						3. DÍL TAJ. POMOCNÁ LÁTKA V LÉ- KU (FARM.)											
OBRÁBĚT HOBLÍKEM									KLOKANŮM VLASTNÍ								
AMERICKÁ FILMOVÁ ASOCIACE (ZKR.)				PENĚŽNÍ POUKÁZKY ČÁST PODSVĚ- TÍ (REC. MYT.)					KAMENNÝ METEORIT								
PŘITAKÁNÍ (HOVOR.)			MEZ. KÓD ETIOPIE 200/10				VYZVÁNÍ K VSTUPU							ZKR. CIRKA PRVOPOČÁ- TEČNÍ NOC (KNIŽ.)			
ČLOVĚKU PODOBNÝ ROBOT														UMĚLÁ HMO- TA K VÝRO- BĚ LAHVÍ SLEUVŮNKY			
	JEZEVCÍK (SLANG.)	5. DÍL TAJENKY KVĚTENSTVÍ ŠERÍKU						DOPRAVNÍ ŽELEZNIČNÍ SPOJENÍ	VÝPOČETNÍ TECHNIKA (ZKR.) TÍHA				INIC. HERCE RAŠILOVA ODKUD (BÁS.)		TESKNÁ TOUHA (BÁS.)	DŮLNÍ PRACOVISTĚ (MN. Č.)	
OTVOR HLOUBENÝ DLÁTEM					SILNÁ VLNĚ- NÁ LÁTKA STARÁ FRAN- COUZ. MINCE								DRAHÝ KOV SPORTOVNÍ HRY ŽACTVA (ZKR.)				
HEXA- DECIMÁLNĚ 2 732				NEVIDOMÍ ROYAL INSTITUTE (ZKR.)						SNÍMAČ DOKUMENTŮ IN. HEREČKY VEJMĚLKOVÉ							
2. DÍL TAJENKY							CHOULOSTI- VOST (NĚJAKÉ SITUACE)										
ÚZEMÍ VE STARO- VĚKÉ ITÁLII OBÝVANÉ LATINY							4. DÍL TAJENKY										

Moravskoslezský kruh, z. s.

Sociálně-zdravotní projekty pro pečující | Vzdělávání pečujících laiků i profesionálů
Vydávání publikací a natáčení videí | Noviny pro pečující
Web nejen 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 orientálním pří-
slovím pošlete do 31. července 2024 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. 1/2024 bylo italské pří-
sloví „Kdo nezačne, neskončí“. Cenu vyhrály: Hana Kučerová,
Marie Macholánová, Dagmar Müllerová

**Nakladatelství Portál již 30 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 koncentra-
ce, příručky z oblasti zdravého životního stylu, beletrie,
rozhovory s významnými osobnostmi, příběhy. **Knihku-
pectví Portál:** Praha 1, Jindřišská 30, tel. 224 213 415.

PEČUJEME DOMA

Vydává Moravskoslezský kruh, z. s.
Redaktor: Antonín Hošťálek, hostalek@pecujdoma.org
Manažerka: Blanka Švábová, svabova@pecujdoma.org
Adresa vydavatele: Moravskoslezský kruh,
Trávníky 12, 613 00 Brno, tel.: 774 738 090, 773 060 187
Grafická úprava: Jakub Kolář
Sazba: Andrea Švábová
Tisk: Tiskárna Didot
Registrováno u MK ČR pod č. E 23648
Číslo 2/2024 vychází 28. června 2024
Uzávěrka rukopisů: 27. května 2024
ISSN 2694-9261
Podporují: MZČR, město Brno, MPSV a Jihomoravský kraj
Zdarma



„Je sice hezký, že máme
různý inkontinenční pomůcky
a polohovací postele, ale není
to často **život**, je to **přežívání**.
A **náročnost péče** chápou jen
ty, který to zažili nebo se s tím
nějak potkali.“

Jana, pečovala o maminku s Alzheimerovou nemocí

Potkejte se s Marthou Issovou, Klárou Melíškovou, Danielou Kolářovou, Kryštofem Hádkem a Pavlem Řežníčkem, kteří pro **audioknihu Hořím** namluvili pět příběhů pěti výjimečných pečovatelů o seniory. Její koupí podpoříte činnost organizace MILA, která je tady proto, aby bylo dobře seniorům i těm, kdo o ně pečují.

www.mila.je/horim

AUDIOKNIHA
HOŘÍM

