

číslo 7-8 – červenec a srpen
ročník XX. (2019)



Dobří lidé se nemusejí narodit hezčí.
Sami sebe však takovými udělají

Elisabeth Kübler-Rossová

Je mráz

Vločky si hrají

Kdy zase přijdeš stydlivě se ptají

Prší

Kapky tečou shora dolů

Ptají se kdy budeme spolu

Svíí slunce

Hladí tě po tváři

Hladí s něhou tvou

Ty paprsky k tobě tě zvou

Zuzka

AKTUALITY - ROZŠIŘUJTE

Vážení přátelé,

obrátila se na nás organizace Průvodce pacienta, z. ú. a nabídla nám dvě brožury, které vydali. Jedná se o tyto knihy:

Tou první je "Jak být lépe slyšen a vyslyšen" a navazuje na náš stejnojmenný seminář, kterého jste se někteří z Vás účastnili na sklonku minulého roku. Shrnuje doporučení jak komunikovat Vaše témata navenek, jak oslovovat cílové skupiny, jak zaujmout veřejnost, novináře- jak formulovat příběh, který zaujme. Na textu se podílela jedna zkušená zdravotnická novinářka a také expert na zdravotnické PR. V elektronické podobě najdete brožuru na odkazu:

www.pruvodcepacienta.cz/download/co-delame/timeline/web_brozura_prava-pacientu_61.pdf

Druhá brožura s názvem "Práva pacientů a jak se jich domoci" se tímto tématem zabývá ne zcela obvyklou formou. Vysvětluje rozdíly mezi tím, na co máme právo (ze zákona), co je spíše na dobré vůli a slušném vzájemném chování, a co je otázkou vzájemné komunikace při kontaktu pacienta se zdravotníky. Na brožuru se podílela Mgr. Šárka Slavíková z Amelie - odbornice na psycho-sociální poradenství pro pacienty.

Také tato brožura je elektronicky k dispozici na webu Průvodce pacienta

www.pruvodcepacienta.cz/download/co-delame/timeline/brozura_po_kor-final_42.pdf

Pokud budete mít zájem o tištěnou formu, tak vám doporučujeme, abyste se obrátili přímo na paní Ph.Dr. Ivanu Plechatou, ředitelku Průvodce pacienta, z. ú., email: info@pruvodcepacienta.cz .

Přeji vám všechno dobré.

Mgr. Václav Krása
předseda NRZP ČR

Národní rada osob se zdravotním postižením vydává též časopis MOSTY.

Je dostupný i na internetu pod odkazem

www.nrzp.cz/images/PDF/MOSTY-casopis

Z čísla 3/2019 upozorňujeme m. j. na rozhovor s novou vládní zmocněnkyní pro lidská práva (a poslankyní) prof. Helenou Válkovou.

„Je třeba kultivovat chování lidí vůči těm, kteří jsou zranitelní“, říká paní Válková již v úvodu. Ohledně naší problematiky zdůrazňuje: „Určitě se budu také intenzivně zajímat o postup prací na probíhající reformě psychiatrické péče, kterou považuji z hlediska lidí s duševním onemocněním za mimořádně naléhavou a potřebnou. Tímto tématem se pravidelně zabývá i Vládní výbor pro zdravotně postižené občany. I jako ministryně spravedlnosti jsem věnovala této problematice zvýšenou pozornost, protože jsem se setkávala s tragickými důsledky zanedbané psychiatrické péče, na což bohužel doplatily nevinné oběti. Například ve Žďáru na Sázavou to byl šestnáctiletý chlapec, který při obraně své spolužačky nepřežil útok duševně nemocné, nevhodně ambulantně léčené ženy. I proto je nutné urychleně tuto oblast řešit.“

Dále stojí za přečtení i podrobný článek Martiny Příbylové REFORMA PSYCHIATRIE: DÁL NA DLOUHÉ CESTĚ. Kdo mají přístup k internetu, by si jej měli přečíst velmi pozorně.

Pro ostatní jen tyto poměrně malé ukázky: „Na budoucnost reformy, léčby i sociální pomoci, přetrvávající i nové nedostatky, ale také na význam některých „detailů“ nahlíží každá zájmová skupina po svém. Rozdíly jsou například i mezi různými věkovými kategoriemi nemocných. Pro řadu zejména venkovských klientů CDZ (Center duševního zdraví – pozn. red.) je zásadní otázka nákladů na dopravu ze vzdálenějších míst. Část uživatelů v poslední době důrazně připomíná, že na rozdíl od tělesně postižených (i seniorů) nemají duševně nemocní s často velmi nízkými invalidními důchody nebo i pouhými dávkami hmotné nouze nárok na jakékoliv slevy jízdného ve veřejné dopravě.“

Svůj článek uzavírá Martina tímto shrnutím: „V minulých měsících se opakovaně ozývaly projevy uspokojení z reálného „startu reformy“. Výstřel startovní pistole je významný okamžik, rozhodující je ale cesta k cíli. Ti, kdo očekávají sprint, budou bezpečně zklamáni.“

* * *

Autorkou citátu měsíce v nynějším čísle je americká psychiatrička švýcarského původu Elisabeth Kübler-Rossová (* 8. července 1926, Curych +24. srpna 2004, Scottsdale, Arizona-USA). Ve své práci se věnovala zejména psychologickým problémům smrti a umírání (tehdy ještě silně tabuizovaným), a tedy i péči o umírající nemocné.

Autorem citátu měsíce v minulém čísle byl Bulat Okudžava (* 9. května 1924, Moskva, +12. června 1997, Paříž, Francie), všestranný umělec arménsko-gruzínsko-abchazského původu – básník, prozaik, písničkář, filmař. Pocházel z rodiny pronásledované v době stalinských represí. Bojoval v druhé světové válce. I když nepatřil k radikálním odpůrcům sovětského režimu, byl k němu kritický. Mimo jiné odmítal koncertovat v Československu, dokud bylo okupované sovětskými vojsky.

-red-

* * *

REGION

S nástupem teplých dnů se opět stala lokalita Radouč oblíbeným cílem mnoha lidí všech generací, kteří přicházejí pozorovat zdejší systli kolonii. A jsou odměněni pohledem na stovky čilých a stále aktivních hlodavců, kteří ztrácejí přirozenou plachost. To bohužel burcuje mnohé lidi ke krmení těchto hlodavců vším možným, což může vést k jejich onemocnění i úhynu. Opakovaně připomínáme doporučení nejen odborníků – pozorujte, fotografujte, ale nekrmte ani nijak jinak neohrožujte tyto zákonem chráněné živočichy.

V Mladé Boleslavi se už dlouho vedou diskuze o tom, zda by město mělo mít vlastní útulek pro zatoulaná zvířata. V současné koalici panuje shoda na tom, že ano, ovšem problémem bylo nalézt vhodné prostory. „Já jsem byl vždy zastáncem toho, že bychom takové zařízení jednoznačně měli mít, protože vozit psy do útulku v Lysé je komplikované a pro majitele ztracených zvířat nekomfortní. Město velikosti a významu Mladé Boleslavi má mít útulek vlastní. Nyní se nám povedlo dovést myšlenku k realizaci, a už příští léto najdou ztracená zvířata útočiště v našem útulku,“ řekl náměstek primátora Daniel Marek. Útulek vznikne v hájence v Březně. Ta patří městu a je ideálně situovaná, tedy v dostatečné vzdálenosti od obydlené oblasti, ale zároveň pohodlně dostupná.

Stali jste se obětí trestného činu a situaci těžko zvládáte? Sesterská organizace LUMA MB nyní přijímá nové klienty. Služba je poskytována dle zákona o obětech trestných činů. Zahrnuje poskytování právních informací, pomoc se sepisováním listin na Policii ČR, státní zastupitelství, soudy a doprovod k jednáním u těchto institucí. Lidem ve finanční tísní lze poskytnout potravinovou pomoc. Více informací lze najít na www.luma-mb.cz. Tel. k objednání: 774607840 a 774427557.

Záchranáři varují před chybami při letních aktivitách: Za pár dní začínají letní prázdniny, na které se žáci a studenti těší celý rok. Dva měsíce bez školních povinností, kdy teplé dny lákají ke hrám a sportovním aktivitám. Nedostatečný dohled dospělých, přecenění schopností, podcenění rizika, chybějící bezpečnostní pomůcky – to jsou hlavní příčiny následných dětských úrazů a zvýšeného počtu zásahů zdravotnické záchranné služby.

Zdroj, obrázky, podrobnosti a další zprávy

www.mb-net.cz

- red -

VYBRALI JSME PRO VÁS

Imagine

John Lennon

(Kdo neví, o čem John Lennon před 40 lety zpíval, překlad)

"Představ si, že není nebe, to je docela snadné
žádné peklo pod námi nad námi jen obloha
představ si, že všichni lidé žijí pro dnešní den.

Představ si, že nejsou státy, to není nijak těžké
není proč zabíjet a umírat a taky není náboženství
představ si, že všichni lidé žijí život v míru.

Můžeš říct, že jsem snílek, ale nejsem jediný
doufám, že jednou se k nám přidáš a svět bude jako jeden.

Představ si, že není majetek, schválně, jestli to dokážeš
není důvod k chamtivosti a hladu, všichni lidé jsou bratři
představ si, že všichni lidé se dělí o celý svět.

Můžeš říct ..."

Pro Klubko vybral
- JP -

RECEPTY NE POUZE BABSKÉ

Spousta lidí říká, že nechtějí pít před ulehnutím do postele, aby nemuseli vstávat v noci. Zeptal jsem se doktora, proč lidé potřebují močit v noci? Odpověď: Gravitace zadržuje vodu v dolní části těla, když jste ve vzpřímené poloze (nohy otékají). Když ulehnete a dolní části těla (nohy, atd.) se dostanou do stejné úrovně s ledvinami, potom ledviny odtud snadněji odstraní vodu. Věděl jsem, že je třeba pít vodu, abychom vypláchli toxiny z našeho těla, ale toto bylo pro mě novinka. Správný čas kdy pít vodu - velmi důležité. Pitná voda v určitém čase maximalizuje svoji účinnost na organismus: 2 sklenice vody po probuzení - pomáhá aktivovat vnitřní orgány, 1 sklenice vody 30 minut před jídlem - pomáhá trávení, 1 sklenice vody, před koupáním - pomáhá snižovat krevní tlak, 1 sklenice vody před spaním - pomáhá zabránit mrtvici nebo infarktu Můj lékař mi řekl, že voda před spaním také pomůže předcházet noční křeči nohou. Kardiolog uvedl, že kdyby každý člověk po obdržení tohoto e-mailu, jej odeslal 10 lidem, mohlo by to pravděpodobně zachránit jeden život!

Zdroj: <https://www.poradte.cz/spolecnost/50941-piti-odstate-vody-3-dny-stare.html>

Vybral: Jiří Přáda

Pozn. red.: Citovaný úryvek pochází z diskuze na internetu. Redakce neumí přesně posoudit, do jaké míry jde o kvalifikovaná doporučení. Každopádně pití vody v dostatečném množství je životně důležité v době podobných veder, jaké jsme zažili nedávno.

HUMOR

Nezávislí a spravedliví ...

V jednom městě povolal právník k soudu jako svědka jednu starou paní. Když složila přísahu, ptá se jí žalující právník:

„Paní Čermáková, znáte mne?“

„Ale ano, samozřejmě. Znáám vás od plenek. A abych pravdu řekla, jste pro mne velkým zklamáním. Lžete, zahýbáte své ženě, manipulujete lidmi, pomlouváte je. Myslíte si, že jste velké zvíře, a přitom jste tak pitomý, že vám nedojde, že z vás nikdy nebude nic než mizerný právník maloměstského formátu.“

Právník vytřeštil oči. Když se vzpamatoval z prvního šoku, rychle se zeptá:

„Paní Čermáková, znáte právníka žalovaného?“

„Ano, znám pana Koblihu ještě z doby, kdy neuměl chodit. Občas jsem ho jeho rodičům hlídala. A i v něm jsem se zklamala. Je to lenoch, udavač a piják. Nedokáže s nikým slušně vycházet a jeho právnícké znalosti jsou tak mizerné, že bez uplácení ještě nikdy nic nedokázal.“

V tu chvíli soudce zabušil kladívkem a vyžádal si ticho v soudní síni. Zavolal si oba právníky k sobě a povídá jim tiše:

„Pánové, jestli se jeden z vás zeptá té paní, jestli mě zná, dám vás okamžitě zavřít pro pohrdání soudem!“

* * *

Manželka před spaním: „Co kdybys mě řekl pár hřejivých slov?“

Manžel odvětlí: „Infrazářič, kamna, radiátor ...“

Úkoly na dnešek:

- 1) Vstát
- 2) Přežít
- 3) Vrátit se do postele

Baví se dva:

„Žena mi utekla!“

„Stávají se i horší věci, moje se vrátila.“

INSPIRACE

Kdybych mohla svému dítěti dát tři dárky, byly by to:

DŮVĚRA v sebe sama.

SÍLA jít za svými sny.

VĚDOMÍ toho, jak hluboce je milováno.

Žerty, legrácky, srandičky i vážné myšlenky hledali na Facebooku i jinde

Přádovi

* * *

Řešení šachové úlohy z května (originální úloha St. Juříčka)

1.De6! [tempo]

- | | |
|----------|-----------|
| 1. -Kxb2 | 2.Da2≠, |
| 1. -b3 | 2.De2≠, |
| 1. -cxb2 | 2.Dc4≠, |
| 1. -Kd3 | 2.0-0-0≠. |

Že znak ≠ znamená mat, to pozorní čtenáři šachové rubriky dobře vědí. 0-0-0 znamená rošádu (v tomto konkrétním případě rošádu velkou), tedy jeden ze dvou pravidly dovolených případů, kdy se v jednom tahu táhne zároveň 2 figurami a zároveň též výjimka, kdy se král smí posunout o dvě pole. Při zveřejnění úlohy bylo uvedeno – předpokládá se, že bílý dosud netáhl ani věží z a1 ani králem. Kdyby tato podmínka nebyla splněna, nesměl by bílý rošádu hrát (také jeho král nesmí být ohrožen, tedy v šachu a nesmí překročit ohrožené pole).

Novou úlohu jako svou vůbec první úlohu vytvořil Oldřich Pavlas (Praha). Na prvotinu je docela nápaditá i náročná.

Vybral – MV –

Nevím co bych chtěla
Nevím ani co bych měla

Na sobě slevím
Levně
Klesám asi zjevně

Padám
Hádám že do propasti
Nic neřeknu ti o své minulosti

Neřeknu a neřeknu
Kabát si obléknu
Na nahou kůži
Do pusy růži
Řekni co jen zmůži?

Zuzka



Vydávají ve spolupráci - pouze pro vnitřní potřebu

FOKUS, Mladá Boleslav z. s.

www.fokus-mb.cz

E-mail: klubko@fokus-mb.cz

nebo redakce.klubko@seznam.cz

a

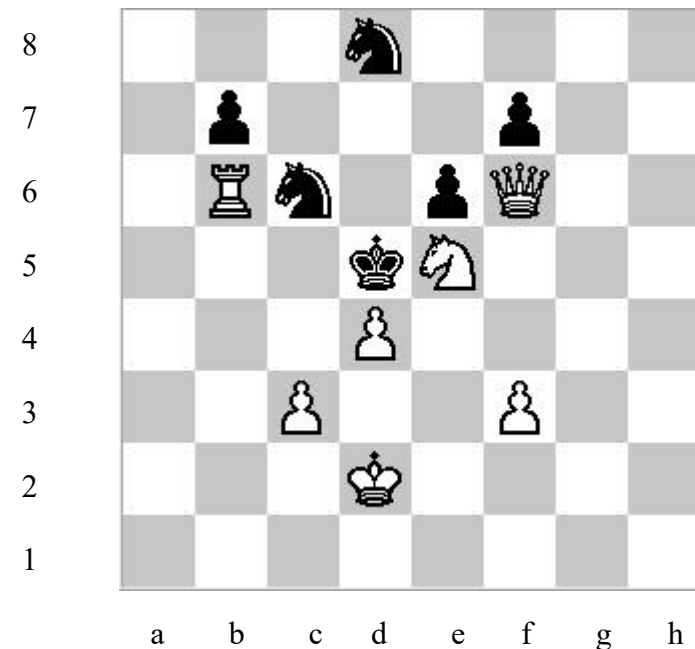
Česká společnost pro duševní zdraví

Ml. Boleslav - pobočný spolek v likvidaci

Nový park 1262, Mladá Boleslav

Redakční uzávěrka: 11. 7. 2019

Bílý dá mat druhým tahem (7+6)



Red. rada: Vladan Přáda a Jiří Přáda, Ivan Nakov, Marie Ritterová,
technický redaktor: Jan Bázler, dále externí spolupracovníci a
příležitostní dopisovatelé

Otištěné články nemusí vyjadřovat stanoviska vedení našich organizací
ani členů redakční rady.