

S

TÉMA ČÍSLA:

# Brno pomáhá pečovat doma



**Praktický lékař  
průvodcem**

str. 18



**Klára pomáhá**

str. 14

# Tlačítko tísňového volání (SOS tlačítko)

SOS tlačítko je určeno seniorům ve věku od 65 let a zdravotně postiženým občanům starším 18 let, kteří jsou držiteli průkazu pro osoby se zdravotním postižením a zároveň jsou občany města Brna.

Hlavním cílem je zvýšení bezpečnosti těchto osob a snížení jejich obav, že v případě zdravotní indispozice či kolapsu nedosáhnou na telefon a nedovolají se pomoci. Ke spojení s dispečinkem stačí stisknutí tlačítka. Nespornou výhodou je GPS lokalizace, která se při spuštění alarmu automaticky aktivuje a funguje i mimo samotné obydlí uživatele.

Žádost lze podat v poradně Socio Info Point (SIP), Koliště 19, kancelář č. 18. Formulář obdržíte přímo na místě nebo si ji můžete stáhnout na webových stránkách.

[www.css.brno.cz](http://www.css.brno.cz)

---

Poplatek činí 250 Kč měsíčně.  
Pro více informací volejte  
na bezplatnou linku SIP  
**800 140 800.**



# SENIORBUS

Službu SENIORBUS mohou využít všichni občané s trvalým bydlištěm ve městě Brně, kteří zároveň dosáhli věku 70 let nebo jsou držiteli průkazu ZTP či ZTP/P.

- Jezdí denně v čase 6:00 – 22:00 hodin, a to pouze po Brně.
- Cena za jednu jízdu činí **50 Kč** a platí se v hotovosti řidiči.
- Každého klienta může zdarma doprovázet jedna další osoba.
- SENIORBUS lze využít maximálně na **6 jízd během měsíce.**

Jízdy SENIORBUSEM lze objednat pouze telefonicky ve všední dny v čase 7:00 – 15:00 hodin na telefonním čísle **731 518 348**, a to nejdříve 14 kalendářních dnů a nejpozději 1 den před plánovanou jízdou.

---

Klient může službu využít  
pro vyřízení jakékoliv osobní  
záležitosti.



# Obsah

## Vážení a milí čtenáři,

*tak už máme za sebou zase jeden rok. Pro někoho úspěšný, pro někoho méně, je čas na bilancování. Anebo taky ne, co bylo, bylo, už to nelze vrátit, důležité je, co se děje teď. S novým letopočtem přichází i náš SENIOR ŽURNÁL. Vychází také díky vám čtenářům, kteří o něj projevujete zájem, rádi si v něm občas počtete a snad se i něco nového dozvíte a někdy také pobavíte.*

*Toto letošní čerstvé vydání se zaměřilo na lidi pečující doma o své nemocné blízké, kteří nejsou z různých důvodů schopni se o sebe postarat sami. Ať už je to péče o maminku, tatínka, sourozence nebo partnera či o dítě se zdravotním postižením. Pečují o ně, protože je mají rádi a nechtějí, aby žili v nějakém zařízení. Většina z nich nejsou školenými ošetřovateli, proto mluvíme o laické nebo neformální péči. Kdo někdy o svého rodinného příslušníka či jiného blízkého člověka pečoval, dobře ví, jak je tato péče fyzicky, psychicky, ale i finančně náročná.*

*Stát většinou podporuje ty, kteří jsou nemocní, ty, kteří už jsou z důvodu vysokého věku méně samostatní nebo lidi s nějakým typem zdravotního postižení. Na ty, kteří pečují, tedy na neformální pečovatele, se ale zapomíná. Jsou tak trochu neviditelní, ale přitom zcela nepostradatelní. A pečující podporu tolik potřebují! Proto město Brno přichází s projektem, jak pečujícím pomoci, jak snižovat jejich zátěž, jak jim poskytnout dostatečné množství potřebných informací a navázat je na organizace, které pomáhají. A takových organizací je v Brně docela dost.*

*Milí čtenáři, přejeme Vám šťastné vykročení do nového roku, hodně zdraví, lásky a síly, a také trochu toho klidu a pohody kolem nás. A pokud jste koncem roku učinili nějaké předsevzetí, ať se Vám podaří ho naplnit.*

- 02** TÉMA ČÍSLA  
**Brno pomáhá pečovat doma**
- 06** Jak mluvit o nevléčitelné nemoci a umírání
- 08** Paliativní péče DS Vychodilova
- 10** Poradna SIP radí a informuje
- 12** Sociální nadační fond – příběhy
- 14** Klára pomáhá
- 16** Chytře topit
- 18** Zdraví a prevence – praktický lékař jako průvodce světem zdravotnictví
- 20** Městská policie Brno radí – trest není pomsta
- 22** Tipy
- 23** Kalendárium významných osobností a událostí města Brna
- 26** Kognitivní trénink
- 28** Luštění



**Markéta Vaňková**  
primátorka města Brna  
a předsedkyně správní  
rady SNF

**SENIOR ŽURNÁL** | Čtvrtletník vydávaný Sociálním nadačním fondem | Mečová 5, 602 00 Brno | [www.socialni-nadacni-fond.cz](http://www.socialni-nadacni-fond.cz)  
IČ: 60554410 | Ročník: IV. | Číslo: 1 – ZIMA 2024 | Cena: zdarma | Vychází v lednu 2024. | Další číslo vyjde v dubnu 2024.  
Redakce: PhDr. Zdenka Hašová, e-mail: [senior.zurnal.brno@gmail.com](mailto:senior.zurnal.brno@gmail.com) | tel.: 603 390 305 | Redakční rada: Mgr. Monika Škorpíková, PhDr. Zdenka Hašová, PaedDr. Jan Polák, PhDr. Petr Němec | Fotografie: Archiv SNF a fotobanka | Grafické zpracování a tisk: Milan Filip / Azu design s. r. o.  
Registrace: MK ČR E 24252 | Přetisk a jakékoliv šíření je povoleno pouze se souhlasem vydavatele. Nevyžádané příspěvky se nevracejí.  
Tiskové chyby vyhrazeny.

# Brno pomáhá pečovat doma

Projekt zaměřený na podporu neformálně pečujících lidí v Brně realizuje Odbor sociální péče Magistrátu města Brna a jeho poradna Socio Info Point. Jeho cílem je analýza potřeb pečujících, jejich podpora formou individuálního poradenství, skupinových aktivit a psychologické péče. K dalším aktivitám patří uspořádání osvětové kampaně zaměřené na širokou veřejnost a v neposlední řadě snaha propojit různé sociální služby i jednotlivé organizace, nastavit jejich vzájemnou spolupráci a snížit tak zátěž neformálně pečujících.



poradna  
**Socio Info Point**

Odboru sociální péče MMB

**B | R | N | O**

## Neviditelná sociální skupina

Kdo jsou vlastně neformálně pečující? Většinou se jedná o rodinné příslušníky, kteří pečují o své nemocné blízké, protože je nechťejí umístit v žádném ústavním zařízení nebo prostě nemají jinou možnost. Nejčastějšími neformálně pečujícími jsou ženy ve věku 36-64 let a péče trvá v průměru deset let.

Odhaduje se, že v Česku je cca milion občanů, kteří pečují o své blízké, z toho až dvacet procent z nich jsou tzv. „neviditelní“ pečující, kteří nevyužívají příspěvek od státu ani pomoc sociálních služeb. To je jeden z důvodů, proč přesná čísla o počtu pečujících osob nejsou k dispozici.

Podmínky pro neformálně pečující nejsou v České republice optimální. I přes snahu o zvyšování povědomí o jejich existenci se stále jedná o skrytou sociální skupinu. Stát poskytuje sociální dávky i služby osobám, o něž je pečováno, situaci pečujících však příliš neřeší. Vzhledem k celkové náročnosti laického pečování by samotní pečující měli být cílovou skupinou sociální politiky. O to usiluje řada odborníků i organizací, ale podpora ze strany státu je stále nízká. I přesto, že se jedná o významnou a potřebnou skupinu ve společnosti, na kterou stát svým způsobem spoléhá.

## O koho neformální pečovatelé pečují

Vzhledem k demografickému stárnutí naší populace narůstá počet lidí, kteří pečují o rodinného příslušníka v seniorském věku. Analýza, kterou pro Brno v rámci projektu zpracovala firma Augur Consulting s.r.o., ukázala, že pečující zvolili domácí **péči o seniora**, protože si přál zůstat v domácím prostředí. Mnozí pečující by si nedovolili umístit svého rodiče do nějakého zařízení, dokud vnímá a chce zůstat doma. Někteří také na pobytová zařízení pro seniory pohlížejí negativně. Zmíněn byl ovšem i problém s nedostatečnými kapacitami domovů pro seniory, zejména nedostatek jednolůžkových pokojů, které by řada seniorů preferovala. Vzhledem ke stále se zvyšujícímu věku prvorodiček narůstá také počet lidí, kteří pečují o své děti a zároveň o své stárnoucí rodiče, tzv. **sen-dvičová generace**. Další významnou skupinou jsou laičtí pečující o nemocné, kteří potřebují **paliativní péči**. Toto období péče je velmi těžké a většinou spojené s úmrtím blízkého člověka.

Další skupinou jsou osoby **pečující o postižené děti** v různém věku, ať už mentálně, tělesně nebo kombinovaně hendikepované. Každý pe-

čováný potřebuje odlišný přístup a kvůli typu zdravotního znevýhodnění různou péčí. Pro některé typy postižení se obtížně hledá vhodná sociální služba. Opět jsou to převážně ženy, matky, které nesou velké břímě péče. Není ojedinelé, že partner péči o dítě s hendikepem neunes a od rodiny odejde. Řada pečujících matek také kvůli péči nemůže mít stálé zaměstnání.

Pečující využívají sociálních služeb, v některých případech i sousedské výpomoci, často pomáhají další členové rodiny. Tíha péče však většinou spočívá na jedné osobě, a to většinou na ženě. Péče je náročná nejen fyzicky a psychicky, ale i finančně, problémy s péčí často narušují vztahy v rodině.

## Co by pečujícím pomohlo, jaké mají potřeby?

Skutečně významným pomocníkem jsou **pečovatelské služby**. Podle provedené analýzy by ale v řadě případů pečující ocenili jejich větší časovou flexibilitu a co nejmenší střídání pečovatelek, zejména u seniorů. Často zmiňovaným problémem jsou překážky ve **zdravotní péči**, v případě péče o seniory zejména neochota lékařů docházet za pacientem domů. Při péči o zdravotně postižené blízké se zase pečující často potýkají s neznalostí zdravotního stavu pečovaného, mnozí se také obávají, zda dokáží o svého blízkého správně pečovat.

Stěžejním problémem zůstává pro pečující **informovanost**. Je to vcelku pochopitelné, protože lidé se o oblast péče většinou nezajímají, nepotřebují ji. Až do okamžiku, kdy jsou postaveni před nutnost okamžitě se o svého blízkého postarat, urychleně řešit danou situaci. Pak by ocenili komplexní informace na jednom místě, a ne je složitě dohledávat přes internet apod. Pro zvyšování informovanosti by podle pečujících byli vhodnými prostředníky **lékaři a sociální služby**. Ideálně formou brožurek, které by lékaři nebo pečovatelky dávali pečujícím přímo do ruky. Podstatným tématem je i nedostatečná informovanost veřejnosti o neformální laické péči. S tím souvisí i přístup zaměstnavatelů, kteří nenabízí dostatečně flexibilní úvazky pro pečující.

Analýza také potvrdila obrovskou **náročnost** neformálního pečovatelství. Pečující jsou vyčerpaní, nemají čas sami na sebe a obávají se budoucnosti. Část z nich by ocenila možnost **psychologické péče** přímo o pečující, nebo alespoň linku, na kterou by se mohli obrátit v případě tíživé situace.

# Zkušenost Šárky

*V době covidové pandemie se zdravotní stav obou mých rodičů zhoršil do té míry, že bylo jasné, že potřebují každodenní pomoc a dohled. Největší potíží u maminky byla neurčitá demence ve středním stupni a u tatínka jen zbytky zraku a sluchu. Přestěhovala jsem rodiče do bytu v domě, ve kterém s rodinou bydlíme, a moje péče na plný úvazek začala.*

*Maminka se posouvala do stadia těžké demence, přestávala chodit i mluvit, začala používat inkontinenční pomůcky, postupně jsme pořizovali různé pomůcky a madla, vozík, WC křeslo a polohovací postel. Požádala jsem o pomoc pečovatelskou službu, která mi aspoň přes dopoledne umožnila na chvíli odejít. Společně s mojí rodinou – manželem a dcerami, jsme den po dni jakž takž zvládali. Sestra, která mi také pomáhala, onemocněla rakovinou prsu a sama potřebovala psychickou podporu.*

*Postupně se množily situace, kdy jsem přicházela do znečištěného bytu, nebo tatínek zamkl zámek a nebylo možné se do bytu dostat, zvonek neslyšel a bušení na dveře ignoroval. Bylo nutné volat hasiče a záchrannou službu. To byly okamžiky, kdy jsem propadala zoufalství a sebelítosti.*

*Tatínek onemocněl zánětem průdušek a během dvou měsíců se s námi rozloučil. Maminku, která o jeho smrti nevěděla, jsem po nějaké době předala do péče soukromého domova, kde je o ni velmi pěkně pečováno. Sama už jen hýbe očima, nepoznává blízké a je ležící. V tomto stavu je dva roky. Celkově o jejím onemocnění víme 9 let.*

*Moje zkušenost se dá shrnout jako náročná životní etapa. Bez podpory rodiny a psychologa bych to měla opravdu těžké. Ještě po dvou letech zpracovávám pocity viny, že jsem maminku předala do péče domova.*

## V hlavní roli Socio Info Point

Jak tedy město Brno může pomoci pečujícím? Některé problémy jsou systémového charakteru, další narážejí na personální a finanční limity sociálních služeb. V něčem ale Brno určitě může pomoci, a to **v poskytování ucelených informací, ve zvyšování povědomí veřejnosti o neformální péči, v propojování organizací, které v Brně pečujícím pomáhají a v neposlední řadě také psychologickou podporou.** A to je také cílem projektu, který Brno začalo v loňském roce realizovat.

Hlavní roli v projektu má **poradna Socio Info Point**, kterou již čtenáři našeho časopisu znají. Poradna byla rozšířena o dva zkušené pracovníky, jejichž úkolem je individuální a skupinová podpora lidí, kteří doma pečují o své blízké. Kontaktovat poradnu je možné telefonicky, emailem nebo osobní návštěvou poradny na Kolišti 19. Pečující dostanou “balíček informací” o možnostech pomoci. Ať už jde o příspěvky (na péči, na bydlení, průkaz OP, mobilitu apod.) a vyplněné formulářů, kontakty na terénní služby nebo služby doplňkové, poskytované v domácnosti

(pedikúra, manikúra nebo kadeřník) nebo zavedení tlačítka tísňového volání. V případě potřeby je možné domluvit schůzku a poradenství v bydlišti pečujícího. Přímo na místě je možné poradit i s odstraňováním bariér v domácnostech, které bývají častou příčinou pádů.

## Sítování mezi odbornou veřejností

Nabídku poradny cílíme také na odbornou veřejnost. Ze zkušeností poradny nyní zaměřujeme pozornost na praktické lékaře a další odborné ambulance. Těmto osobně předáváme nabídku pomoci a možnosti zajistit správnou informovanost jejich pacientů. Chtěli bychom, aby se i pacienti ambulantních lékařů dokázali ve svých nových, často nečekaných rolích, rychle zorientovat, nalézt pomoc a dostupné řešení. V dalším běhu budeme oslovovat různé sociální služby a speciální školská zařízení.

## Nabídka řady aktivit pro veřejnost

Mimo rozšíření tradiční činnosti poradny projekt umožnil realizaci dalších zajímavých aktivit pro pečující a zájemce o problematiku péče o blízkého. Veškeré aktivity a služby jsou bezplatné.

## Vzdělávací semináře pro pečující

Poradna nabízí bezplatné vzdělávací aktivity pro veřejnost. Bude se jednat o 2 – 3 hodinové semináře pod vedením odborníků. Kapacita seminářů je cca 25 osob. Pro přihlášení lze využít bezplatnou linku 800 140 800 nebo email sip@brno.cz.

### Téma:

#### Manipulace s imobilní osobou

pondělí 25. března 2024 - Lenka Kozlová, fyzioterapeutka

**místo:** Pečovatelská služba Žabovřesky, Horova 77, Brno

**čas:** 16.00 – 18.30 hod, občerstvení zdarma

### Téma:

#### Jednání za osobu, která již o sobě není z důvodu onemocnění schopná rozhodovat

(svéprávnost, plné moci, jednání se zdravotníky, v sociálních službách, s úřady atd.)  
středa 27. března 2024 - Mgr. Radka Pešlová, oblast sociálního práva

**místo:** Pečovatelská služba Vojtova 7 (vchod z ulice Grmelova)

**čas:** 16.00 – 18.30 hod, občerstvení zdarma

### Téma:

#### Úskali demence aneb babičko, vy mi to snad děláte naschvál

úterý 16. dubna 2024 - Mgr. Martina Walczysko, vedoucí domova se zvláštním režimem

**místo:** Pečovatelská služba Vojtova 7 (vchod z ulice Grmelova)

**čas:** 16.00 – 18.30 hod, občerstvení zdarma

## Terapeutické skupiny pro pečující

Terapeutické skupiny jsou obdobou tzv. svépomocných skupin. Skupinu vede zkušený psychiatr a zároveň terapeut MUDr. Ivan Peška. Zde mohou pečující naleznout sdílení svých problémů a možnosti jejich řešení - jak z psychologického hlediska, tak získat zcela praktické rady sociální pracovnice, která bude setkání také účastna. Do února roku 2026 jsou naplánovány čtyři turnusy těchto terapeutických skupin. Jeden turnus zahrnuje 6 – 7 setkání, bude probíhat jedno setkání měsíčně. Kapacita jednoho turnusu je 10 účastníků.

Start 1. turnusu: 25. ledna 2024,

**čas:** 16.00 – 18.00 hod

**místo:** bezbariérová zasedací místnost v objektu pečovatelské služby Vojtova 7 – vchod z ulice Grmelova.

## Individuální psychologická podpora pro pečující

Psychologickou podporu poskytuje terapeutka Mgr. Marie Vondrková. Nabídne se tak možnost operativně a bezplatně řešit vypjaté a psychicky náročné situace, ve kterých se pečující často ocitají.

Terapeutickou pomoc lze využít telefonicky či přímo u vás doma nebo v konzultační místnosti v budově Odboru sociální péče Magistrátu města Brna, Koliště 19.

### Objednání:

linka 800 140 800 nebo email: sip@brno.cz.

Projekt podpoří také **osvětová kampaň** o problematice neformální péče. Bude informovat širokou brněnskou veřejnost a proběhne na jaře roku 2024. Veřejnost se o nabídce služeb poradny Socio Info Point dozví z různých médií i v prostředcích MHD.

**Martina Kalinová**

a tým poradny Socio Info Point



Spolufinancováno  
Evropskou unií

Projekt „Brno pomáhá pečovat doma – SIP“  
reg. č. CZ.03.02.02/00/22\_014/0000412  
je spolufinancován Evropskou unií.

Aktuální informace  
o nabídce aktivit pro  
pečující naleznete na webu  
**socialnipece.brno.cz.**

# Jak mluvit o nevléčitelné nemoci a umírání

V loňském čísle SENIOR ŽURNÁLU jsme psali o Centru paliativní péče Brno sídlícím v budově polikliniky Zahradníková a poskytujícím paliativní péči občanům města Brna. Jeho součástí je ambulance paliativní medicíny, městský domácí hospic a poradna paliativní péče.

O podpoře nemocných i jejich blízkých, kteří o ně pečují, jsme si povídali s paní **Petrou Kubáčkovou** z Centra paliativní péče Brno.

**Centrum paliativní péče Brno, v němž působíte, poskytuje péči pacientům s nevléčitelnými nemocemi, které jim přináší těžkosti a komplikace a limitují jejich život. Komplexní péči nejen o nemocné, ale i jejich blízké a pečující, se věnuje multidisciplinární tým. Jaká je Vaše role v tomto týmu a co je její náplní?**

To, že poskytujeme péči nemocným a jejich blízkým jako multidisciplinární tým, je velmi podstatné. Myslím, že díky té spolupráci různých odborností, při které se stírají hranice mezi tělem a duší, není jen frází, že léčba a péče je založena na úctě, důvěře a zájmu o člověka v jeho situaci. Ale zároveň chci říct, že je to léčba a péče na vysoké odborné úrovni, protože srozumitelná slova, kterým rozumí každý, někdy vedou k představě, že to také může dělat každý. Náš tým vede lékař paliatr a pracují v něm i další lékaři, zdravotní sestry, psychosociální pracovnice a duchovní.

Moje role v týmu je především jako pracovnice poradny paliativní péče a psychosociální pracovnice – terapeutka. Konkrétně se věnuji především tíži obav a nejistot, životním hodnotám, představám, snům a komunikaci.

**Jaké problémy s pacienty i jejich rodinnými příslušníky, kteří o ně pečují, řešíte nejčastěji?**

S pacienty nejčastěji řešíme jejich potřeby, přání a umožnění je naplnit a vyjádřit v situaci život ohrožujícího onemocnění.


V poradně, většinou s pečujícími, nejčastěji řešíme orientaci v možnostech péče o blízkého člověka. I když je v současné době povědomí o různých variantách péče větší, často se stává, že lidé nemají dostatek informací o tom, jak fungují zdravotní a sociální služby, které jim mohou pomoci. A je jedno, jestli se jedná o dlouhodobě pečující, o chronicky nemocné při zhoršení zdravotního stavu nebo o nové sdělení závažné diagnózy a čekání na rozvahu o budoucí léčbě a péči. Takže kromě orientace v nabídce zdravotních a sociálních služeb se věnujeme tomu, jak o nevléčitelné nemoci či umírání v rodině mluvit a jak společně plánovat další kroky.


Toto se vlastně děje i po přijetí pacienta do naší péče. Takže zjednodušeně řečeno by se dalo říct, že nejčastěji řešíme život s nemocí.


**Co nejvíc trápí lidi, kteří se starají o své blízké, o nichž vědí, že jejich nemoc je nevléčitelná a směřuje pomalu k nevyhnutelnému konci?**

Myslím, že nejčastější obavou pečujících a vlastně i nemocných, je utrpení. A nepředstavují si pod tímto jen projevy „fyzických“ symptomů, které sebou nemoc nese, jako je třeba bolest, dušnost, nespavost, nevolnost, úzkost a další. Všechny tyto potíže lze potlačit nebo zmírnit vhodnou medikací, režimovými opatřeními a komunikací. Utrpení je také smrtelná únava, která nedovoluje nemocnému člověku již dělat to, co měl rád; ztráta soběstačnosti nebo ztráta smyslu vlastního života. Pro pečující je velmi důležité získání jistoty, že udělali vše, co udělat mohli a že to udělali dobře.



 **321** V loňském roce jsme obdrželi 321 žádostí o péči.

 **209** O 209 pacientů bylo pečováno v režimu domácí hospitalizace (městský domácí hospic) a 162 pacientům byla poskytnuta péče ambulance paliativní medicíny. Ve 43 případech se jednalo o klienty brněnských domovů pro seniory.

 **73** Průměrný věk pacientů byl 73 let (nejmladší 21 let, nejstarší 102 let).


 **215** Počet telefonických intervencí poradny paliativní péče byl 215.

### Lze se vůbec připravit na smrt blízkého člověka?

Nevím, co si představujete pod tím připravit. Ono hodně záleží na okolnostech úmrtí a na tom, v jakém jste s tím blízkých člověkem vztahu. Pokud o blízkého člověka v jeho nemoci pečujete doma, máte většinou čas postupně se na jeho ztrátu připravovat. Hodně důležité je k tomu také získání pocitu a jistoty, že se událo vše, co se udát mělo a že jste vy i všichni ostatní měli možnost udělat vše, co bylo ve vašich silách. To všechno ale neznamená, že po ztrátě blízkého budete méně smutní nebo budete lépe vědět, jak bez něho žít.

Vlastně se tu hodně bavíme o prožívání ztráty blízké osoby z pohledu těch, kteří zůstávají. Ale v paliativní či hospicové péči je velmi důležité dát prostor k přípravě a truchlení lidem na konci života. My, co zůstáváme, ztratíme jednu blízkou osobu, kdežto člověk na konci života jich ztratí mnoho.

Pokud si nejste jisti, jestli vám či vašemu blízkému může paliativní péče pomoci, můžete kontaktovat **poradnu paliativní péče**. Zde Vám vysvětlí, jak funguje ambulance paliativní péče i městský domácí hospic. Poskytnou vám informace o dalších dostupných službách v místě bydliště a jsou nablízku při plánování a zvažování možností péče.

 **770 193 675**  
v pracovní dny 9–16 h.

 **www.paliativnipecebrno.cz**

### Mohla byste popsat nějaký příběh, který s vámi, lidově řečeno, opravdu „zamával“ a který Vám utkvěl v paměti?

V podstatě asi nemohla, protože opravdu každý příběh je jedinečný a většinou každý den práce stále přináší nějaká překvapení. Čímž chci říct, že těch příběhů je strašně moc a zároveň jsou specifické a myslím, že kdyby nějaký náš pacient či pečující toto četl, mohl by se poznat a pro mne by to bylo jako bych bez svolení odhalila jejich soukromí. Ale napadá mě můj vlastní příběh. Konkrétně rozhovor s mým dvanáctiletým synovcem, který se mnou zamával tak, že jsem si jej i zapsala (a pak použila i jako ilustraci právě ke zmíněnému hledání zdravotních sester, které by chtěly pracovat s námi v týmu):

Ahoj teto, jak bylo v práci?

Dobře.

A umřel dneska někdo?

Ne. Dneska ne.

A někdo brzo umře?

To nevím, asi ano, ale ono je to spíš o tom, co je předtím.

A jsi pak smutná?

No, někdy ano.

A co teď děláš?

Snažím se dát na web inzerát, že hledáme sestry a nejde mi oddělat ten rámeček...

A můžou u vás pracovat aji bratři?

No jasně.

Tak já až budu v Brně studovat na doktora, tak budu pracovat s tebou.

K tomu bych podotkla, že práce s lidmi, kteří stojí na prahu smrti, mi umožňuje dělat to, k čemu mám zřejmě vrozený talent, co umím a co mi dává smysl. Na konci života lidé řeší pro ně zcela podstatné věci, sčítá se to dobré a já pociťuji vděčnost za to, že s nimi mohu na chvíli být. Takže za mne: Mám nejlepší práci na světě a ráda bych ji dělala až do smrti.

Děkujeme za rozhovor

# Principy paliativní péče v Domově pro seniory Vychodilova

**V prostředí domova pro seniory představuje paliativní přístup celkovou péči o klienty, kteří se dostali do takového stádia, které již nelze léčit. Hlavním cílem je léčba bolesti a řešení psychologických, sociálních a duchovních problémů. Zásadní důraz je kladen na kvalitu života umírajícího a jeho blízkých v této náročné životní etapě. Doba poskytování paliativní péče není nijak omezená, včasné zahájení poskytování této péče je přínosem pro všechny zúčastněné a přináší spokojenější prožití zbývajících života.**

Bez znalosti souvislostí a dat by se mohlo zdát, že paliativní péče v Brně je dostatečně zajištěná, např. hospicem Rajhrad, hospicem sv. Alžběty, paliativními oddělení nemocnic či mobilní paliativní péčí. Laickou veřejností je spíše vnímáno, že paliativní péči potřebují zejména onkologičtí pacienti. Není tomu tak úplně, protože základní principy paliativní péče by měl znát a umět poskytovat každý zdravotník a uplatňovat je v praxi.

Pobytové sociální služby pro seniory jsou v Česku významným poskytovatelem péče v závěru života, pečují o více než 60 tisíc osob. Podporují uživatele v jejich samostatnosti a soběstačnosti a v případech, kdy to není možné, je doprovází a zajišťují jim důstojné prostředí a zacházení. Umírání je přitom součástí závěru lidského života. Přesto jejich obyvatelé ve 40 % případů umírají ve zdravotnických zařízeních nebo při převozu do nich, tedy mimo své přirozené prostředí (ÚZIS, 2018, ČSÚ, 2018).

V roce 2019 jsme se v **Domově pro seniory Vychodilova** začali více zamýšlet nad tím, aby náš klient mohl dožít ve svém přirozeném prostředí. Senior, který přijde do zařízení, prožívá nějakou dobu stres z neznámého prostředí a nové životní situace. Adaptační doba je různě dlouhá a pro mnohé klienty obtížná. Vnímali

jsme velmi intenzivně, že každá změna je pro našeho klienta velkou překážkou a komplikací. Pro personál se klient stává blízkou osobou a není nám lhostejný jeho osud, poté co se změní jeho zdravotní stav a je odvážen do nemocnice. Jsou bezesporu situace, kdy je převoz do zdravotnického zařízení nezbytný. Často se ale stávalo, že hospitalizace nebyla nutná, případně by se dala zkrátit na minimum. Zaznamenali jsme vůli, dělat věci jinak.

Naše možnosti poskytování ošetrovatelské péče se stále zdokonalovaly, nejenom přítomností zdravotní sestry 24 hodin denně, ale i pořízením moderního vybavení (generátory kyslíku, odsávačky, elektrická polohovatelná lůžka atd). Základní činnosti při poskytování sociálních služeb umíme také dobře. Co tedy zbývalo? Zajistit dostupnou lékařskou péči a zejména vzdělávat personál. Cíleně jsme se začali zabývat myšlenkou, že **každý náš klient by měl mít možnost zemřít v prostředí podle své představy, s důstojností a potřebnou péčí nastavenou podle svých potřeb. Pokud se u nás cítí jako doma, chtěli jsme mu takovou možnost dopřát.**

Téma poskytování paliativní péče v pobytových sociálních službách začalo v té době rezonovat zejména v odborných sociálních kruzích. Například Asociace poskytovatelů sociálních služeb České republiky zahájila akreditační program. Věděli jsme o několika domovech pro seniory, kde takovou péči začali poskytovat.

Zamýšleli jsme se i nad druhou stránkou problému: nad personálem v domově pro seniory. Jaké je to pro pečovatelky a sociální pracovníky, být doprovázejícím tolika umírajících? Dokáže skutečně každý udržet profesionální odstup a zachovat profesní hranice? Co se bude dít s takovými pracovníky, kteří budou v podstatě trvale v roli pozůstalých?

Od roku 2020 prochází všichni naši zaměstnanci vzdělávacím programem, který se zaměřuje nejenom na samotné poskytování paliativní péče (provádění jednotlivých úkonů, fyziologie umírání, péče o mrtvé tělo, péče o pozůstalé). Vzděláváme se také v komunikačních dovednostech, nastavování hranic, etických souvislostech i administrativní práci. Vzděláváním museli projít úplně všichni zaměstnanci včetně údržbářů, kuchařek, administrativních pracovníků.

Uvědomovali jsme si, že máme dobré výchozí podmínky. Jednolůžkové pokoje, které umožňují zachování soukromí a zároveň nabízejí možnost přítomnosti blízkých umírajícího klienta v podstatě kdykoliv. Překvapilo nás, že tato možnost není příliš využívána. Zde je prostor pro hlubší navazování spolupráce s rodinou od počátku pobytu jejich blízkého.

V posledních dvou letech jsme zpracovali metodu poskytování paliativní péče. Každý pracovník zná svou roli. Kontinuálně se vzděláváme, například v letošním roce třídní školící program ElneC, zaměřený na pochopení fází umírání a zejména komunikaci. Klademe důraz na propojení multidisciplinárního týmu (zdravotní sestra, fyzioterapeut, nutriční terapeut, aktivační pracovník, pečovatelé, sociální pracovníce, lékař). Denně si na krátkých poradách referujeme o stavu a průběhu péče u klientů, kteří jsou zahrnuti do paliativní péče. Od letošního roku úzce spolupracujeme s praktickým lékařem, který je dostupný denně, navazujeme spolupráci s mobilním hospicem. Podařilo se nám zajistit psychoterapeutku, která je k dispozici nejenom klientům a jejich blízkým, ale i personálu. Učíme se efektivně pracovat s pozůstalými.

Mohlo by se zdát, že vše plynulo hladce a bez zádrhelů, ale tak to není. Narážíme stále na problémy, které se týkají velké fluktuace zdra-

votních sester a pečovatelek. Je tak stále potřeba vzdělávat od začátku nové pracovníky, naučit se pracovat v týmu.

Velkou radostí a zadostiučiněním jsou pak slova uznání pozůstalých, která asi nejlépe vystihuje následující citát části jednoho z děkovaných dopisů.

*„Tak pokojný odchod ze života každý nemá. Babiččino smíření a klid v kombinaci s vlídností a empatií personálu ve mně stále zanechává silný dojem a vděčnost.“*

V roce 2024 bychom rádi získali akreditaci k poskytování paliativní péče od Asociace poskytovatelů sociální péče České republiky a dále prohlubovali naše vědomosti o paliativní péči. Neocenitelné jsou pak zkušenosti, které s přibývajícími klienty získáváme. Zaměstnanci potřebují velkou míru podpory, aby naopak mohli projevit velkou míru empatie ke klientům a jejich blízkým.

**Marie Lemanová**

ředitelka Domova pro seniory Vychodilova, p.o.

**Věřím, že se nám všem bude dařit přizpůsobovat se každému klientovi, jeho měnícím se potřebám, umět komunikovat a spolupracovat nejen s ním, ale i s jeho blízkými a mezi sebou navzájem.**



## Poradna SIP radí a informuje

# Jak zvládnout péči doma? aneb rozdíl mezi pečova- telskou službou a domácí péčí

Doma je doma – tento slovní obrat rádi čas od času říkáme. Čím jsme starší, tím spíše se v našem domě nebo bytě cítíme bezpečně a pohodlně. Co však dělat, když jsme sice doma, ale soběstačnosti nám ubývá a nevíme si rady s přibývajícím zdravotními problémy? Doma se začínáme cítit bezradní a odkázaní na pomoc druhých.

Jistě každý z nás zaslechl pojem domácí péče a další podobná sousloví: domácí ošetrovatelská péče, domácí zdravotní péče, pečovatelská služba, ošetrovatelská služba. Často ovšem nevíme, co si pod těmito slovy představit, kde si službu zařídit a jaká bude úhrada.

Terénní pečující a pomáhající služby domů jsou u nás rozdělené do dvou, bohužel oddělených resortů, zdravotnictví a sociální oblasti. Tím se stávají oddělenými jednotkami, které poskytují zdánlivě podobné služby v domácím prostředí.

## DOMÁCÍ ZDRAVOTNÍ PÉČE

### Co je to domácí zdravotní péče?

Domácí zdravotní péče je služba určena všem nemocným, kteří potřebují odbornou zdravotní péči a tuto pomoc lze poskytnout doma, u příbuzných nebo v sociálních pobytových zařízeních.

Jedná se o různé činnosti na udržení a podporu zdraví, navrácení zdraví nebo rozvoje soběstačnosti. Může také pomáhat zmírnění utrpení nevléčitelně nemocného člověka a zajištění klidného umírání a smrti.

Mezi typické úkony patří: aplikace inzulínu a injekcí, podání enterální výživy (PEG, nasogastrická sonda) a parenterální výživy (podávanou infuzemi do žil), péči o všechny druhy stomií, výměnu a péči o permanentní katetry, léčbu akutních i chronických ran, bércových vředů, dekubitů, o ošetrovatelskou rehabilitaci, včetně nácviku chůze s využitím kompenzačních pomůcek, a komplexní péči o imobilní, těžce nemocné, umírající klienty, ve spolupráci s pečovatelskou službou atd.

Speciálním prvkem domácí zdravotní péče je MOBILNÍ DOMÁCÍ HOSPIC, který poskytuje specializovanou paliativní péči lidem v závěru života. Plánuje péči v závislosti na vývoji nemoci, s ohledem na přání a potřeby pacienta i jeho blízkých. Odborný personál tvoří lékaři, sestry, sociální pracovníce, terapeut a duchovní. Pacientům a pečujícím je k dispozici 24 hodin denně, 7 dní v týdnu, tým vede odborný lékař - paliatr.

### Jak můžete domácí zdravotní péči získat?

- Předepsat nebo-li indikovat domácí péči může pouze lékař. Může to být ošetřující lékař v nemocnici - předepisuje ji těm, co potřebují péči doma ihned po návratu z nemocnice.
- Praktický lékař ji předepisuje zase těm, kteří problém řeší v domácím prostředí.
- Lékař určuje frekvenci (jak často bude zdravotní sestra domů chodit) a přesně stanoví zdravotnický úkon, který bude zdravotní sestra vykonávat.
- Poté, co máte poukaz od lékaře, kontaktujete vybranou organizaci a domluvíte se na termínech péče u vás doma.

## Jak se domácí zdravotní péče platí?

Péče je plně hrazena zdravotní pojišťovnou.

## Kdo poskytuje domácí péči?

Pracovníci a pracovnice v domácí péči jsou registrované zdravotní sestry. Agentury nebo organizace, které poskytují domácí zdravotní péči jsou samostatné firmy, mohou být součástí nestátních neziskových organizací (např. Diecézní charita Brno) nebo mohou být i organizační složkou nemocnice (např. Domácí péče při FN u Sv. Anny).

V Brně poskytuje domácí zdravotní péči více než 10 organizací. Přehled organizací je k dispozici vždy na webu konkrétní zdravotní pojišťovny, u které je pacient pojištěn. Pod QR kódem níže naleznete seznam domácích péčí, které mají smlouvu s naší největší pojišťovnou. Podobně naleznete i u dalších zdravotních pojišťoven.



## PEČOVATELSKÁ SLUŽBA

### Co je to pečovatelská služba?

Jedná se o terénní sociální službu dle zákona o sociálních službách. Pečovatelská služba pomáhá při zvládnutí péče o osobu klienta, při osobní hygieně, pomáhá s přípravou a podáním jídla, doprovází klienta na procházce. Pečovatelky pomohou i s běžným úklidem, prádlem, malými nákupy a dohlédnou na užití léků (léky však neaplikují). Pečovatelská služba je určena jen těm lidem, kteří potřebují pomoc druhých a jsou na této pomoci závislí. Kromě zdravotně handicapovaných a seniorů mohou poskytnout službu například i rodinám s handicapovanými dětmi.

### Jak můžete pečovatelskou službu získat?

Pro zajištění pečovatelské služby nepotřebujete žádný poukaz ani předpis. Nemusíte pobírat příspěvek na péči či vlastnit průkaz pro osoby se zdravotním postižením. Zájemce o službu sám kontaktuje vybranou pečovatelskou službu a spojí se se sociální pracovnící. Společně s ní pak domlouvá službu – s čím bude pomáhat, kdy bude do domácnosti chodit a jaká bude délka služby.

## Jak se pečovatelská služba platí?

Pečovatelská služba je služba za úhradu zastropovaná tzv. úhradovou vyhláškou. V současné době je maximální částka za skutečně spotřebovanou 1 hodinu pečovatelské péče 155 Kč. K úhradě lze využít **příspěvek na péči, o který je možné požádat na úřadu práce**. Žádost o příspěvek mohou pomoci vyřídit sociální pracovníci pečovatelské služby nebo se obraťte na pracovníky poradny Socio Info Point.

## Kdo poskytuje pečovatelskou službu?

Službu poskytují jak nestátní neziskové organizace, tak příspěvkové organizace různých obcí a měst. Samotnou pomoc v domácnosti zajišťují pečovatelé/pečovatelky, kteří musí absolvovat kurz pracovníka v sociálních službách.

V Brně poskytuje pečovatelskou službu na dvě desítky organizací, jejich přehled naleznete nejlépe v i-registru Ministerstva práce a sociálních věcí. Pro konkrétní informace kontaktujte poradnu Socio Info Point.

*Registr pečovatelské služby na webu Ministerstva práce a sociálních věcí:*



V případě jakýchkoliv dotazů nejen ohledně domácí péče volejte prosím naši bezplatnou linku 800 140 800 nebo pište na mail [sip@brno.cz](mailto:sip@brno.cz).

**Rády vám se vším poradíme.**

**Martina Kalinová, Lucie Mrázková**  
pracovnice poradny Socio Info Point

# Sociální nadační fond oslavil v loňském roce už 30. rok svého fungování

A byl to rok zajímavý, plný setkávání a pomoci. Především ta finanční směřuje nejen k seniorům, ale také k dětem a dospělým žijícím s nějakou formou postižení, jejich rodinám a také k mladým lidem bez rodinného zázemí. Podpořit umí fond také například pěstouny nebo rodiče samoživitele procházející obtížným životním obdobím.

Loni fond rozdál podporu v celkové výši přesahující **3 700 000 Kč!** Motto „Spolu štěstí naproti...“ bylo naplněno **pomocí 125 jednotlivcům a rodinám.** Jednou ročně se schvalují také příspěvky nestátním neziskovým organizacím na zajímavé projekty, které pomáhají stejným skupinám lidí, jakým pomáhá i SNF. V roce 2023 to bylo 400 000 Kč pro 6 neziskovek a 7 projektů, které budou dále pomáhat.

Díky spolupráci s městem Brnem se dařilo získávat prostředky pro pomoc těm nejohroženějším i prostřednictvím charitativních akcí, které jsou zároveň místem setkávání lidí, kteří pomoc potřebují s těmi, jež jsou ochotni pomoci. Navazují se zde nové kontakty a přátelství a díky tomu se rodiny našich klientů i známých osobností podporují v průběhu celého roku.

## Kde jsme se tedy mohli potkat?

10. května se konal **Charitativní koncert** pro Sociální nadační fond. Diváci si mohli poslechnout muzikálové hity v podání sólistů Městského divadla Brno, se kterým fond dlouhodobě spolupracuje. Současně mohli zhlédnout výstavu s příběhy klientů. Děti se zase vyřádily u bohatého doprovodného programu. Celým odpolednem provázela herečka a moderátorka Marta Dřimal Ondráčková, která se loni stala ambasádorkou SNF. Celkový výtěžek přesahující **230 000 Kč** pomohl třem dětem

a mladým lidem s těžkým zdravotním postižením. Dále mladé dívce, která opouští dětský domov a potřebuje vytvořit zázemí pro sebe a v budoucnu i pro své dvě sestry, které zatím v domově zůstávají. Podpořit bylo možné i Simonu – mámu samoživitelku bojující – stejně jako jedno z jejích dětí – s vážným zdravotním postižením.. Uhradit tak bylo možné náklady na bydlení a školní potřeby.

Druhou velkou akcí, která byla určena široké veřejnosti, byl rodinný festival a charitativní běh **Skolíme Koliště** konaný ve stejnojmenném parku u Janáčkova divadla v Brně. Organizátoři akce, město Brno a společnost STAREZ-SPORT, a.s., připravili skutečně krásný program pro celou rodinu. Děti i dospělí si mohli zazávodit v běhu (startovné šlo na podporu SNF), zúčastnit se nějakého ze sportovních workshopů nebo kouknout na parkour show. Celá akce se nesla ve znamení sounáležitosti a vzájemné podpory, takže hlavní charitativní běh a okruh parkem mohli absolvovat i klienti nadačního fondu na různých dopravních prostředcích. A to za doprovodu svých patronů z řad známých osobností z oblasti sportu nebo kultury. Všichni společně si pak mohli poslechnout skvělé koncerty kapel Yellow Sisters, kteří vystoupili s dětským programem Zvěřinec, ale také Bereniky Kohoutové nebo LAKE MALAWI. Celý program byl pro rodiny zdarma. Sociálnímu nadačnímu fondu byl věnován krásný výtěžek ve výši **561 091 Kč.** Díky tomu bylo možné podpořit 15 žadatelů! 15 příběhů, které budou mít díky štědrosti dárců lepší pokračování. Všechny je možné najít na webových stránkách fondu.

Sociální nadační fond by nemohl fungovat bez podpory svých donátorů a dárců, kterými jsou město Brno, Teplárny Brno, a.s. a další městské i soukromé firmy. Velmi si vážíme každého daru, byť je jakýkoliv. Dokazuje, že lidem není lhostejný osud těch, ke kterým se štěstí otočilo zády. I letos bude Sociální nadační fond pomáhat těm, co to nejvíce potřebují.

## Některé ze 125 příběhů



**Lucka** je báječná veselá holčička. Od narození se potýká s těžkým postižením. Její tělo nemá správný svalový tonus a potřebuje neustálou péči. Nikdo dosud vlastně neví, co přesně Lucce je. Špatně se jí mluví, ale dokáže znakovat a škola ji moc baví. Osud to zamotal tak, že zůstaly s mámou a sestrou na všechno samy. Rádi jsme přispěli na výcvik asistenčního psa a potřebné neurorehabilitace.



Spinální muskulární atrofie je nemoc, která zasahuje neurony odpovědné za vědomé pohyby svalů. Děti s tímto postižením nemohou chodit, běhat, nebo třeba polykat. Bez léčby by jejich prognóza byla smrtelná do několika let. Trpí jí 1 ze 6 000 narozených dětí. Jedním z nich je i **Milánek**. Prima kluk, který si doma rád zahraje šachy a nezkaží žádnou srandu. Taky je velkým fandou dopravních prostředků. Jediným způsobem, jak zmírnit obtíže s tímto onemocněním spojené, jsou specializované rehabilitace. Rádi jsme mu na ně přispěli.



**Milan** je senior, který žije osaměle. Protože má zdravotní potíže, nedokáže si sám obstarat nákupy nebo běžné pochůzky. Pomáhá mu pečovatelská služba. Vzhledem k nízkému důchodu je ale obtížné pokrýt všechny náklady. Často mu nezbývají finance na jídlo nebo vytápění bytu. Přispěli jsme, a tak bude mít na chvíli zase někoho, kdo mu se základními věcmi pomůže.



**Petra** se stará o tři děti. Vloni ovdověla a zůstala tak na všechno sama. Protože má zdravotní potíže a invalidní důchod, není to vůbec jednoduché. Díky ztrátě příjmů se rodina musela odstěhovat ze svého bydlení a chvíli se ocitli téměř na dně. Podařilo se jim ale získat obecní byt a postavit se na vlastní nohy. Přispěli jsme na vybavení a doufáme, že se jejich situace stabilizuje a konečně si oddechnou.

Pokud se chcete k pomoci připojit, přispět můžete darem na transparentní účet veřejné sbírky 225782453/0600 nebo prostřednictvím QR platby. Děkuje.



QR PLATBA



Více na...

[www.socialni-nadacni-fond.cz](http://www.socialni-nadacni-fond.cz)  
nebo na [www.facebook.com/  
socialni.nadacni.fond](https://www.facebook.com/socialni.nadacni.fond)

# Klára pomáhá vyrovnat se se smutkem

**Klára pomáhá** je nezisková organizace, která vznikla v roce 2012 na základě zkušeností její zakladatelky s péčí o dcerku Kláru, které byl diagnostikován zhoubný nádor mozku, na nějž za devět měsíců ve věku 5 let zemřela. Aby mohla o dcerku pečovat, opustila místo ředitelky a potýkala se při pečování o Klárku se spoustou problémů. Po její smrti se rozhodla založit organizaci, která bude pomáhat pečujícím a ponese jméno její zesnulé dcerky.



„Od začátku byli naši cílovou skupinou pečující, kteří se v domácím prostředí starali ať už o své zdravotně postižené dítě, o nemocné rodiče nebo třeba o partnera. Nabízeli jsme pečujícím pomoc v jejich nelehké životní situaci vyrovnat se s péčí, nastavit ji tak, aby byla přínosná nejen pro opečovávaného, ale i pro pečujícího. Poskytovali jsme komplexní poradenství, pořádali svépomocná setkání, kde pečující mohli společně sdílet své problémy i úspěchy. Z projektu, jehož cílem bylo hájit a uplatňovat práva neformálních pečujících, vznikl v roce 2015 samostatný spolek s názvem *Unie pečujících*,“ říká Renata Klímová, předsedkyně spolku. „V roce 2015 se také Klára pomáhá rozrostla o odborné poradce pro pozůstalé a naše činnost se tak rozšířila na pomoc pozůstalým, kteří ztratili někoho blízkého nebo pečují o umírajícího. V současné době a i díky situaci posledních pár let, se pomoc pozůstalým stala naší hlavní činností,“ doplňuje Renata Klímová.

## Poradna pro pozůstalé

V týmu organizace pracují odborné poradkyně a poradci pro pozůstalé, psychologové i právník. Klára pomáhá provozuje poradnu pro pozůstalé, na niž se lidé, kterým zemřel milovaný člověk, mohou obracet prostřednictvím mailu, telefonu a samozřejmě i osobní návštěvou. V poradně jim odborníci pomáhají vyrovnat se s touto ztrátou, provází je procesem truchlení v období zármutku, pomáhají přenést se přes těžké období jejich života, kdy mají pocit, že ztratili směr a neví jak dál. Poradenství může být jednorázové i dlouhodobé, je poskytováno jednotlivcům i celým rodinám, a to nejen v poradně, ale po domluvě i v domácím prostředí, nemocnici, hospici i jinde. Pomoc poskytují rodičům, kteří přišli o dítě v jakémkoli věku a z jakékoli příčiny, dospělým i nezletilým dětem, kteří ztratili rodiče, lidem, kterým zemřel jejich životní partner nebo jiný blízký člověk. Přicházejí i příbuzní či kamarádi truchlících, kteří jim chtějí pomoci a nevědí jak. Zvláštní pozornost a opomíjená skupina, které se chtějí v Kláře více věnovat, jsou sourozenci těžce nemocných nebo zemřelých dětí.

„*Poslední dobou se hodně staráme o rodiče, kterým zemřelo dítě. Spolupracujeme s Centrem provázení, které působí při Dětské nemocnici Brno a které podporuje rodiny dětí se závažnou diagnózou. Čím dál častěji nás navštěvují rodiče, jejichž děti ukončily svůj život z vlastní vůle, většinou jsou to mladiství kolem 20 let. Jsme průvodci na jejich cestě truchlením, jsme tu proto, abychom jim pomohli zorientovat se v těžkém období, které po smrti milované osoby přichází, ujistit je, že to co právě cítí a prožívají, je normální. Pořádáme pro ně svépomocná setkání, jejichž cílem je potkat se s lidmi, kteří se vyrovnávají se stejnou bolestnou zkušeností, kde mohou sdílet své pocity, prožitky, uvolňovat své emoce,“* přibližuje Renáta Klímová.

## Jinej svět

Pro truchlící děti a mladé lidi ve věku od 6 do 26 let Klára pomáhá vytvořila webový portál a program „Jinej svět..“ s interaktivními prvky, které jim pomáhají vyjádřit emoce a vzpomínat na zemřelého blízkého člověka. Mohou zde zapálit virtuální svíčku, poslat vzkaz zemřelému, který mu za jeho života chtěli, ale nestihli říci, mohou si zde vést deník osobních událostí a prožitků, vstoupit do online poradny. Součástí webu jsou i knihovna s užitečnými informacemi, různá videa a kontakty na spolupracující organizace či kontakty pro případ krizové situace. Kromě webu však děti a mladí lidé mohou navštívit poradnu



i osobně. O pomoc mohou žádat nejen oni, ale i rodiče, příbuzní, kamarádi, školy, zdravotnická zařízení a jiní odborníci pracující s dětmi.

„Interaktivní web „Jinej svět“ jsme spustili koncem roku 2019. Původní projekt jsme převzali od studentky Masarykovy univerzity, jíž zemřela maminka, a přetvořili ho do dnešní podoby. V té době jsme také uskutečnili pilotní besedy v základních školách, jejichž hlavním cílem je informovat žáky o existenci projektu, aby věděli, kde mohou případně hledat pomoc pro sebe nebo své blízké, kamarády, spolužáky. Dalším cílem je zjistit postoje dětí k tématu, jejich zkušenosti a názory. Podpořit je v tom, že smutek a těžké životní situace jsou součástí života a ony mají mít možnost své emoce prožít a vyjádřit, jak potřebují. Najít společně několik technik, nápadů, jak by mohly sobě nebo druhým být v takových chvílích nablízku. Mapovali jsme i jak a zda vůbec se v rodinách o smrti mluví. Smrt je totiž v naší společnosti stále tak trochu tabu, moc se o ní nemluví, i když je přirozenou součástí života. Odehrává se ve většině případů jinde, mimo naše běžné domácí prostředí, v nemocnicích, hospicích a dalších zařízeních. Není to jako dřív, kdy se rodilo i umíralo doma“, říká Renáta Klímová. „Rodiče se snaží děti ochraňovat od zlých zpráv, bojí se být upřímní a říkat pravdu, co se stalo, proč už tu babička není. Na besedách jsme ale viděli, že téma smrti děti neděsí a že mají zájem ho otevírat. Za covidu byla smrt tak nějak více na očích, děti nechodily do škol, se smrtí byly častěji konfrontovány prostřednictvím médií a někdy i přímo v rodinách. Pokud k takové události došlo, děti mohly použít náš web nebo nás kontaktovala rodina, lékaři, škola či pedagogicko psychologická poradna“, vysvětluje Renáta Klímová.

Klára pomáhá spolupracuje s řadou podobně zaměřených organizací, například s Nadačním fondem Vrba, který mimo jiné jako první pořádal v loňském roce konferenci o pozůstalosti péči. K dalším patří již zmíněné Centrum provázení, Dlouhá cesta, poradna Svítání pro pečující a pozůstalé Diakonie ČCE v Brně, Centrum pro rodinu a sociální péči nebo Centrum paliativní péče Brno.



Více na...

<https://www.klarapomaha.cz/>  
<https://www.jinejsvet.cz/>

## Tradiční akce pro pozůstalé

„Každoročně pořádáme tři již tradiční „klárovské“ akce“ uvádí paní Klímová. „V červnu je to **Cesta v srdci** - turistická procházka a setkání pro všechny, kterým chybí někdo blízký. Jdeme z Vranova do Útěchova, kde máme po procházce možnost ve Sportovním centru použít tamní ohniště, opékat špekáčky a povídat si. K další tradici patří **Dušíčkové setkání** v Otevřené zahradě na Údolní ulici, kde jako vzpomínku na naše zemřelé zapalujeme svíčky a píšeme vzkazy na „strom vzpomínek“. Druhou prosincovou neděli, na niž připadá Světový den památky zesnulých dětí, pak pořádáme v Konventu Milosrdných bratří vzpomínkové setkání pod názvem **Zapalme svíčku**. Setkání je spojeno s koncertem pro Kláru, kde vystupují žáci Základní umělecké školy Jaroslava Kvapila. Všechny tyto akce podporují v lidech pocit sounáležitosti a toho, že se svou bolestnou událostí nejsme sami,“ říká Renáta Klímová.

## Další aktivity pro pozůstalé

Od roku 2022 Klára pomáhá nabízí široké veřejnosti napříč generacemi možnost otevírat prostřednictvím konverzační karetní hry **Řekni mi** důležité životní otázky a diskuze na téma hodnot a přání v souvislosti se závěrem života. Nově chce také Klára v prostorách poradny otevřít Místo útěchy, kde se budou moci pravidelně setkávat lidé, kterým chybí někdo blízký.



# Chytře topit znamená uspořit

A to se vyplatí!

Jak topit chytře a ušetřit? Vzhledem k cenám energií se pár dobrých rad odborníků z Tepláren Brno může hodit i vám. Spotřebu totiž lze snížit v každé domácnosti prostřednictvím i v podstatě beznákladových triků.

A rozhodně to neznamená, že je třeba slevit z tepelného komfortu a pohodlí, na které jste zvyklí. Citelnou změnu ale naopak můžete pocítit na vyúčtování, kde se úspora projeví. Pokud budete důslední, lze dodržením správných pravidel snížit spotřebu tepla až o 20 procent. A to není málo.



Více rad najdete na webových stránkách Tepláren Brno

[www.topmechytre.cz](http://www.topmechytre.cz)

## Nepřetápějte zbytečně

České domácnosti ještě do nedávna patřily podle odborníků k těm nejpřetopenějším. Průměrná teplota se tu pohybovala kolem 22 - 24 stupňů, přičemž doporučováno pro obytnou místnost je 20 - 21 °C a na spánek dokonce kolem 18 stupňů. Snížení o 1 stupeň Celsia přitom znamená až 6% úsporu nákladů na teplo. Snížení teploty v domácnosti se tak jednoznačně ukazuje jako nejvíce efektivní ke snížení spotřeby.

## Správně větrejte

Do místností, kde netopíte (například chodba nebo předstíň), nechávejte zavřené dveře. Na rozdíl od léta nenechávejte otevřenou ventilačku. Účinnější je větrat nárazově a intenzivně otevřeným oknem, cca po dobu čtyř až pěti minut několikrát denně podle potřeby. Vyměníte vzduch, ale místnost neprochladne. Po dobu větrání, pokud je to možné, vypněte ventily radiátorů.

## Stáhnout radiátory

Ztlumit vytápění se vyplatí také tehdy, když domácnost opouštíte na delší dobu, ať už třeba jdete do práce nebo odjíždíte na několik dnů za vnučaty. Ztlumit ale neznamená úplně vypnout, stačí mírně temperovat v rozmezí 12 – 15 stupňů.

## Zlepšete cirkulaci tepla

Stojí před radiátorem masivní sedačka nebo skříň? Je čas změnit rozestavění nábytku, aby vycházející teplo v místnosti mohlo cirkulovat co nejlépe a nic mu nestálo v cestě. Pomůže také umístění fólie mezi zdí a topným tělesem, dobrou službu udělá i obyčejný alobal.

# Energeticko-poradenské centrum Tepláren Brno je tu pro vás

Kde hledat pomoc, když si nevíte rady s energiemi? Na internetu se laik brzy ztratí, navíc ne na všechny informace se tady lze spolehnout. Pokud si tedy například nejste jisti, zda je nabídka vašeho současného dodavatele plynu nebo elektřiny opravdu výhodná, nebo se vám něco nezdá na vyúčtování, obraťte se na **Energeticko-poradenské centrum** Tepláren Brno. Najdete ho na provozě Červený mlýn (Cimburkova 2, v sousedství Obchodního centra Královo Pole).

Poradenství je nejen bezplatné, ale i nezávazné, takže nemusíte mít strach, že vás budou nutit například k uzavření smlouvy.

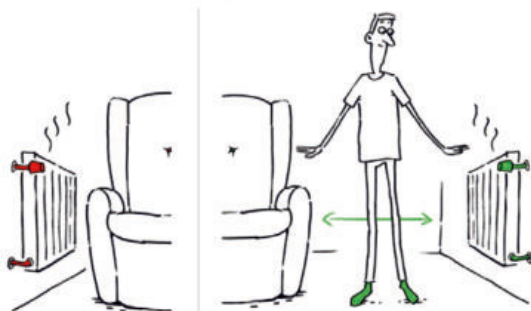


✉ Obrátit se na odborníky můžete prostřednictvím e-mailu zasláného na adresu **poradna@teplarny.cz**

🎧 Termín ke konzultaci si lze domluvit na čísle

**+420 732 991 583**

## Zlepšete cirkulaci tepla

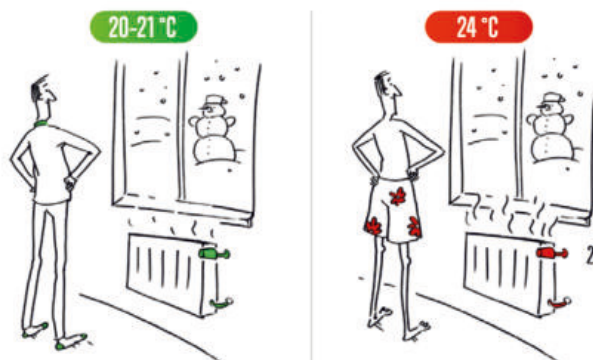


**Netopte nábytku**

**Udržujte vzdálenost**

Na topení nic neodkládejte, v dostatečné vzdálenosti udržujte také nábytek. Zlepšíte cirkulaci tepla v domácnosti a budete mít více tepla.

## Nepřetápějte

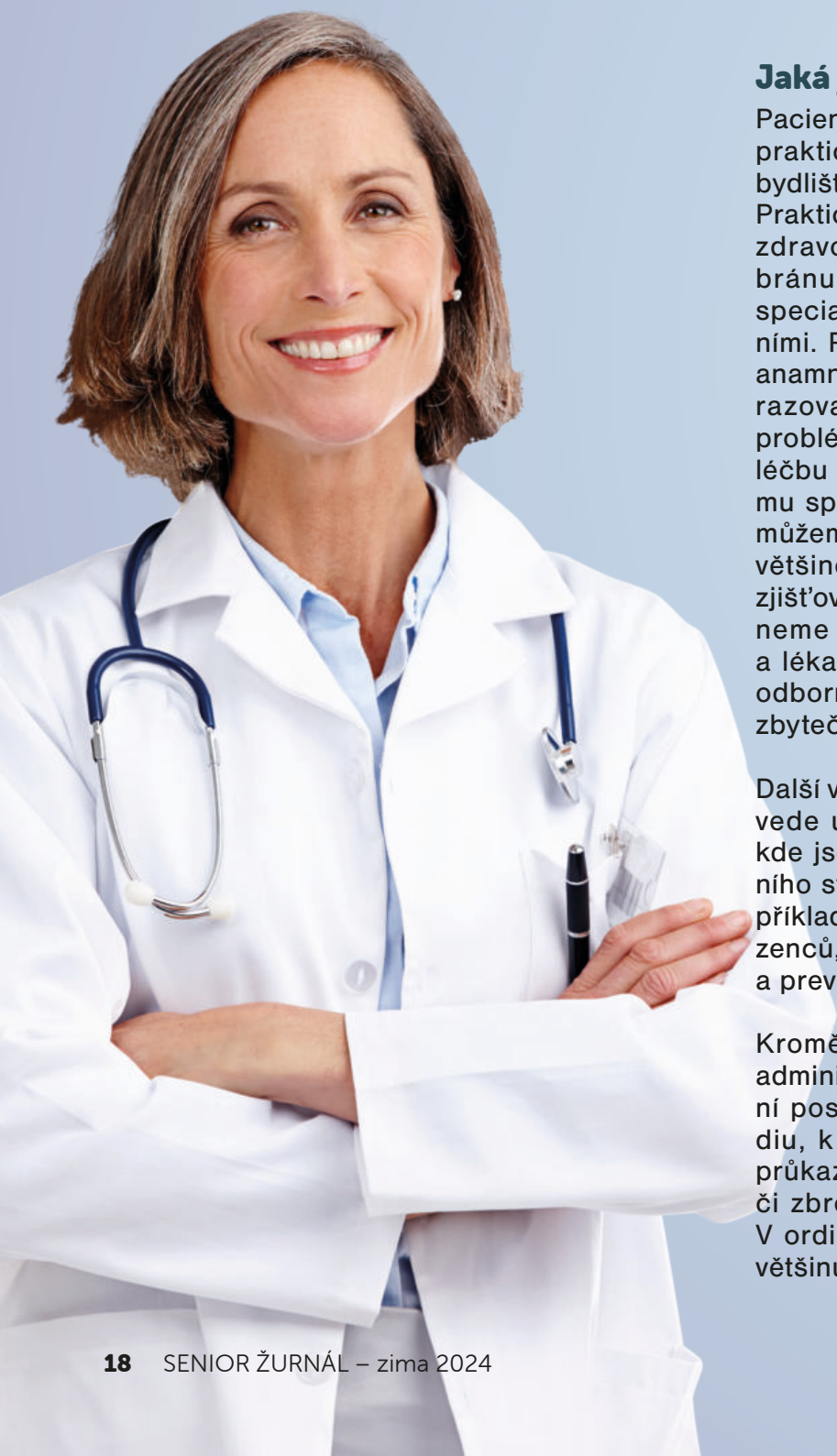


**Vhodná teplota = úspora**

**Nezvyšujte náklady**

Tepelný komfort zachováme i vhodným oblečením. Každý stupeň Celsia dolů znamená úsporu 6 %.

# Praktický lékař jako průvodce světem zdravotnictví



## Jaká je úloha praktického lékaře

Pacient může být registrován pouze u jednoho praktického lékaře, obvykle v blízkosti místa bydliště, ačkoliv to nemusí být vždy pravidlem. Praktický lékař je prvním milníkem v systému zdravotnictví a představuje jakousi vstupní bránu a současně spojku mezi pacientem, specialistou a dalšími zdravotnickými zařízeními. Pomáhá nám pomocí pečlivého odběru anamnézy, klinického vyšetření, odběrů a zobrazovacích metod určit příčinu zdravotních problémů, které nás trápí, zahájí neodkladnou léčbu a v případě potřeby nasměruje k danému specialistovi. K některým specialistům se můžeme objednat i sami bez doporučení, ale většinou je to složitější. Musíme si sami vše zjišťovat a riskujeme také, že chybně odhadneme příčinu našich zdravotních problémů a lékař specialista nás pak přepošle k jiným odborníkům, čímž se zahájení patřičné léčby zbytečně oddaluje.

Další výhodou také je, že praktický lékař o nás vede ucelenou zdravotnickou dokumentaci, kde jsou kromě našeho současného zdravotního stavu i prodělaných chorob uvedena například i onemocnění našich rodičů či sourozenců, což může pomoci v časně diagnostice a prevenci některých dědičných chorob.

Kromě toho praktický lékař provádí některé administrativní úkony, jako je například vydání posudku o zdravotní způsobilosti (ke studiu, k práci s dětmi, atd.), potravinářského průkazu, žádosti o lázeňské pobyty, řidičské či zbrojní průkazy nebo o invalidní důchod. V ordinaci je také možno si nechat aplikovat většinu běžných očkovacích látek.



## Preventivní péče

Péče o vlastní zdraví zahrnuje mimo zdravého životního stylu, zdravého stravování a dostatku pohybu také pravidelné preventivní prohlídky. Na ty by člověk neměl zapomínat, i když se cítí zcela zdravý. Hlavní roli v prevenci hrají právě praktičtí lékaři, stomatologové a u žen také gynekologové.

Nárok na pravidelnou preventivní prohlídku u registrujícího praktického lékaře vzniká po dovršení 18 let věku jednou za dva roky. Tyto prohlídky jsou plně hrazené ze zdravotního pojištění a obsahují klinické vyšetření, odběry krve a vyšetření moči diagnostickým papírkem. U pacientů starších 40 let k prohlídce patří jednou za čtyři roky také natočení EKG.

Jednou za rok je důležité neopomenout ani návštěvu zubaře. V rámci každoročního gynekologického vyšetření je u žen současně prováděn screening rakoviny děložního čípku. Tuto prohlídku by ženy neměly opomínat ani v případě, že jim byla odstraněna děloha. Ačkoliv v takovém případě riziko některých onemocnění pominulo, je pravidelné vyšetření pánevních struktur odborníkem více než vhodné.

Mimo již zmíněného screeningového programu zaměřeného na prevenci rakoviny děložního čípku jsou v ČR již delší dobu zakořeněny také programy pro včasné odhalení rakoviny prsu a tlustého střeva. Nárok na mamografické vyšetření prsu mají ženy starší 45 let každé dva roky. Screening rakoviny tlustého střeva zahrnuje test okultního krvácení ve stolici, který je prováděn každý rok mezi 50 a 55 lety, a každý druhý rok po dovršení 55 let. Alternativou je preventivní vyšetření střeva kolonoskopií, na které vzniká nárok po padesátce jednou za 10 let.

V České republice není zákonná povinnost mít svého praktického lékaře. Pokud ho nemáte, žádné pravidlo neporušujete, ale značně si komplikujete dostupnost zdravotní péče.

Mezi poměrně nové screeningové programy patří program časného zachytu karcinomu plic určený pro kuřáky či ex-kuřáky ve věku 55 až 74 let, kteří za život vykouřili více než čtyřicet krabičkoroků (tedy kouřili např. 20 cigaret denně po dobu 20 let). Zahrnuje vyšetření plicním lékařem a provedení CT vyšetření plic.

V současnosti je v běhu také screening osteoporózy. Toto onemocnění představuje jednu z nejčastějších metabolických chorob, jejíž výskyt v české populaci navíc stále stoupá. Každá druhá žena a každý pátý muž starší 50 let utrpí osteoporotickou zlomeninu, zejména u vyšších ročníků přitom tyto zlomeniny doprovází řada velmi závažných komplikací, včetně vysoké úmrtnosti. Muži nad 70 let a ženy nad 60 let jsou při preventivní prohlídce odesláni na denzitometrické vyšetření, zatímco u mužů ve věku 65 až 69 let a žen rok po menopauze do 59 let je nejdříve vyplněn jednoduchý dotazník FRAX. Na základě jeho vyhodnocení může být pacient k vyšetření taktéž odeslán, nebo bude dotazník zopakován při následující preventivní prohlídce.

Rozhodně není dobré se preventivním prohlídkám vyhýbat. A to ani tehdy, cítíme-li se zcela zdraví a v rodině nemáme žádné závažné onemocnění. Díky preventivním prohlídkám můžeme včas podchytit případný zdravotní problém a vyhnout se tak řadě komplikací.

**MUDr. Markéta Hašová**

Autorka působí jako praktická lékařka v Brně

Všichni víme, že pro nás všechny je nejlepším řešením prevence, ale i přesto musí existovat systém, který dokáže zločin odhalovat, vyšetřovat, soudit a v neposlední řadě i trestat. Trest je nedílnou součástí každé společnosti. Od útlého dětství člověka trest provází. V rodinách, školách, či komunitách různého zaměření. Každé uskupení lidí má svá pravidla a také tresty za jejich nedodržení. Nicméně tresty za spáchané zločiny

jsou mezi lidmi snad nejčastějším námětem bouřlivých diskuzí. Někdy je vnímáme jako příliš mírné, jindy zase nepřijatelně přísné. Ať tak či tak, bez trestní spravedlnosti se prostě neobejdeme. Proto, abyste se lépe orientovali v mediálních zprávách, které o zločinech a jejich potrestání informují, pokusíme se vám přiblížit nejen to, jaké tresty mohou české soudy ukládat, ale ve zkratce vám přiblížíme i historii trestu.

# TREST NENÍ

## §

### Něco málo z historie trestu

Trest uložený pachateli vnější autoritou se vyskytuje už v archaických společnostech. Běžnými tresty byly například veřejný posměch, vyloučení z kmene, tělesný trest anebo smrt. Trest, vynesený kmenovou autoritou, vykonávalo celé společenství. Ve starověkých společnostech se trestní řízení chápalo pouze jako spor mezi poškozenými nebo jejich příbuznými a pachatelem. Nešlo tedy o spor mezi společností a pachatelem. Ještě v antickém Římě musel žalobce obviněného sám chytit, předvést a usvědčit.

Teprve s posilováním centrální moci přebírá funkci žalobce stát, který také zařizuje vyšetřování a případný výkon trestu. Naopak poškozený hraje v procesu nanejvýš roli svědka. Tak vzniká funkce veřejného žalobce a později i policejního vyšetřování. Důležitým krokem bylo také zavedení práva na obhajobu, jež se prosadilo ve vrcholném středověku. Stejně tak vznikl jakýsi monopol státu na legitimní užívání násilí v zákonem stanovených podmínkách. V tradici římského práva, se konečně prosadila i zásada, že trest lze ukládat jen na základě zákona a jen v jím stanovené výši. Od 18. století se také zavádí instituce odvolacích soudů a odvolání.

Starší hrdelní a tělesné tresty se od počátku novověku nahrazují vězením nebo pokutami. V průběhu 20. století ve většině zemí zrušil trest smrti. Přispělo k tomu i zneužívání trestu smrti totalitními režimy 20. století.



### Tresty v českém právu

Český trestní zákoník zná následující druhy trestů. **Odnětí svobody** nejvýše na 20 let, **výjimečný trest** spočívající v odnětí svobody nad 20 až do 30 let, nebo na doživotí a **alternativní tresty**, jimiž může být domácí vězení, obecně prospěšné práce, propadnutí majetku, peněžitý trest, zákaz činnosti, zákaz pobytu, zákaz vstupu na sportovní, kulturní a jiné společenské akce, ztráta čestných titulů nebo vyznamenání, ztráta vojenské hodnosti, pro cizince vyhoštění.

Sledujete-li doma v televizi reportáž o tom, že se stal nějaký závažný zločin a současně uslyšíte informaci o výši uloženého trestu, tak vás zpravidla napadne, že by si pachatel zasloužil trest přísnější. Zejména pokud jde o tresty odnětí svobody. Nicméně i soudci jsou vázáni zákonem. Také jsme si řekli, že již v římském právu platila zásada, že: „*Trest lze ukládat jen na základě zákona, a jen v jím stanovené výši*“. Právě proto si řekneme, za co lze tresty uložit a v jakém rozsahu. Začneme u toho VÝJIMEČNÉHO.

### Výjimečný trest

Jedná se o nejvyšší možnou formu trestu, kterou český trestní zákoník umožňuje. Jsou rozlišovány dvě formy tohoto trestu:

➔ Trest odnětí svobody nad 20 až do 30 let lze uložit jen tehdy, pokud je spáchaný zločin velmi závažný nebo pokud je možnost nápravy pachatele obzvláště ztížena.

“Nejlepší ústava je ta, kde moc není v rukou lidí, nýbrž zákonů.”  
Immanuel Kant

# POMSTA

➔ Trest odnětí svobody na doživotí lze uložit jen za určité trestné činy, a jestliže je takový zločin spáchaný zvlášť zavrženíhodným způsobem, nebo ze zvlášť zavrženíhodné pohnutky anebo došlo k zvlášť těžkému a těžko napravitelnému následku. Uložení takového trestu také vyžaduje, aby byl soud přesvědčený, že je to nutné k účinné ochraně společnosti, případně, že není naděje, že by pachatele bylo možno napravit výjimečným trestem v mírnější formě.

I když je uložen výjimečný trest ve formě odnětí svobody na doživotí, může být odsouzenému udělena milost od prezidenta republiky anebo může být vyhověno jeho žádosti o podmíněné propuštění. Tu ovšem může podat nejdříve po odpykání 20 let trestu.

## Filozofie trestu

Emoce, které v nás spáchané zločiny probouzejí, jsou pochopitelné a oprávněné. Nicméně i přesto anebo právě proto bychom si stále měli připomínat, že tresty ukládané soudy nemůžeme vnímat jako pomstu. V minulosti na toto možné úskalí upozornil již Immanuel Kant (jeden z nejvýznamnějších evropských myslitelů a poslední z představitelů osvícenství), který řekl: „*Od pomsty by se trest měl lišit tím, že se neukládá za utrpěnou újmu, nýbrž za porušení pravidel, že jej ukládá a vykonává autorita (společnost) a nikoli poškozený sám, že je co do rozsahu omezen*“.

A právě proto, aby se trestní spravedlnost nestala nástrojem pomsty, je podrobně upravena zákony. Uložení trestu společnost vymáhá dodržování svých norem, čímž uznává, hodnotí a potvrzuje jejich závažnost a zároveň uznává trestaného jako osobu odpovědnou za své jednání. Trest může plnit čtyři základní funkce:

1. přispět k nápravě potrestaného (výchovná funkce);
2. odradit či odstrašit jiné od podobného jednání (preventivní funkce);
3. chránit společnost před pachatelem (ochranná funkce – např. vězení);
4. obnovit spravedlnost, která byla přechílenem narušena (restaurativní funkce).

Člověk je ze své podstaty tvor značně nedokonalý. Právě proto musí být fungování společnosti postaveno na pravidlech, která kromě jiného, upravují i ukládání trestů. V současné době se diskutuje o účelnosti a účinnosti běžného trestu vězení a zkoušejí se různé alternativní tresty, které například pachatele konfrontují s jeho obětí a ukládají mu, aby se o ni nebo o pozůstalé postaral nebo mu ukládají veřejně prospěšné práce. Ale o tom všem třeba v příštím čísle.

**Luboslav Fiala**

Městská policie Brno

## Kdo je sendvičový senior?



**O sendvičové generaci jsme už psali. Pečující osoba, většinou žena, sevřená ze dvou stran.**

Na jedné straně starost o rodinu a děti, na druhé péče o stárnoucí rodiče, kteří již potřebují pomoc. O sendvičových seniorech zatím takové povědomí moc není. Jedná se o pečující seniory starší šedesáti let, kteří se starají o svého partnera nebo sourozence ve vyšším věku, často i o rodiče ve vysokém stáří, a zároveň pečují o vnoučata či vypomáhají svým dětem. Starají se také o více generací, kromě toho ještě nezřídka chodí do práce. I oni, stejně jako ostatní pečující, čelí problémům jako je nedostatek času, stres, vyčerpání nebo riziko sociálního vyloučení. Do toho se začínají potýkat s vlastními zdravotními obtížemi, spojenými se stárnutím, s poklesem fyzického výkonu, eventuálně odchodem do důchodu a snížením příjmu.

Sendvičový senior se jmenuje i projekt, který realizuje organizace Centrum pro rodinu a sociální péči. Projekt se snaží **zviditelňovat problémy a potřeby sendvičových seniorů a poskytnout jim podporu, kterou potřebují. A to prostřednictvím informačních kampaní a vlastního webu i sít'ování služeb a budováním kontaktů. A to vše s cílem, aby se tato problematika dostala více do povědomí odborné i širší veřejnosti.**

<https://www.sendvicovysenior.cz/>



## Brno vydalo novou brožuru pro seniory

## Cena pro obyčejné lidi, kteří dělají neobyčejné věci

**Oceněním práce dobrovolníků je udělování ceny Křesadlo.**

Jde o symbolické poděkování těm, kteří zdarma svůj volný čas věnují obecně prospěšným činnostem, pomáhají postiženým lidem či vedou různé organizace, které rehabilitují myšlenku dobrovolnictví. Cílem je také upozornit na přínos dobrovolnických činností, zviditelnit příběhy vzájemné a nezištné pomoci, a především podpořit další lidi k zapojení se do dobrovolnických aktivit. Hlasováním na webu lze vybírat dobrovolníky z několika desítek nominovaných celkem v šesti kategoriích od sociálních služeb a zdravotnictví, přes environmentální aktivity až po lidská práva.

Iniciátorem projektu Křesadlo je organizace HESTIA – Centrum pro dobrovolnictví, která ocenění realizuje od roku 2001 v jednotlivých regionech České republiky. Jihomoravský kraj udělování této ceny zorganizoval poprvé v roce 2019 ve spolupráci s městem Brnem a neziskovou organizací Maltézská pomoc. Vloni na podzim proběhlo hlasování v jihomoravském regionu již po páté. Více se dozvíte na webu.

[kresadlo2019-jmk.cz](https://kresadlo2019-jmk.cz)



# Kalendárium významných osobností a událostí města Brna:

## Leden - březen 2024



### OSOBNOSTI

#### **Franz, svobodný pán von der Trenck**

(1. ledna 1711 Reggio di Calabria – 4. října 1749, Brno)

O dobrodruhovi a vojenském veliteli Františkovi von der Trenck se tradovalo, že se po narození jevil jako mrtvé novorozeně. Porodní bába jej prý vykoupala v červeném víně a on skutečně ožil. Františkovi se dostalo slušného vzdělání, ovládal sedm jazyků, miloval anglickou literaturu, psal básně a výborně hrál na housle.

Jeho poměrně krátký život byl divoký. Již jako sedmnáctiletý narukoval do pěšího pluku hraběte Pálfyho, který musel po třech letech opustit kvůli nekázní a výstřednímu chování. Oženil se a měl čtyři děti, tři však zemřely v kojeneckém věku a čtvrté zemřelo spolu s jeho manželkou na mor. Nechal se naverbovat k husarům do carského vojska, v rusko-turecké válce se vyznamenal v boji s Turky a krymskými Tatary. Měl však časté spory s velitelem ruské armády, byl dokonce odsouzen k trestu smrti, trest byl posléze zmírněn, a nakonec byl z Ruska vyhoštěn.

Vrátil se se na své statky na Balkáně, kde s malou soldateskou surově lovil loupežníky a bandity, za což se ocitl ve vězení. Dovolání našel u arcivévodkyně Marie Terezie, která mu povolila naverbovat tisíc chorvatských pandurů. Jako vojenský velitel byl velmi úspěšný ve válce o dědictví rakouské proti Prusku, Francii a Bavorsku. Trenckovo vojsko se značně rozrostlo, když do něj vstoupil Ernst Gideon von Laudon, se kterým se spřátelil v Rusku. Trenckovi panduři byli úspěšní ve válce, byli však neobyčejně krutí k civilnímu obyvatelstvu, drancovali, loupili a vraždili. Osudným se Trenckovi stal konflikt s generálem von Löwenwaldem. Byl opět odsouzen k trestu smrti, Marie Terezie

však nechala rozsudek přezkoumat a trest mu byl zmírněn na doživotní žalář na brněnském hradě Špilberk. V jeho případě to byl mírný trest, protože zde obýval dvě místnosti, obědval s velitelem pevnosti a později měl dovoleno bydlet přímo ve městě. Zde v říjnu 1749 zemřel, jeho tělo bylo uloženo do kapucínské hrobky v Brně, kde došlo přirozenou cestou k jeho mumifikaci. V roce 2017 bylo jeho tělo podrobeno ve Fakultní nemocnici v Brně tomografickému vyšetření pod vedením radiodiagnostika Vlastimila Válka.

Podle barona Trencka jsou pojmenovány chorvatská brandy a pivo.



## Jarmila Kurandová

(30. ledna 1890 Veselá u Počátek – 6. prosince 1978 Brno)

Jedna z nejznámějších Babiček Boženy Němcové se narodila do chudé a početné rodiny hajného. S divadlem se seznámila v Praze, kam odešla v 15 letech a kde přijala místo vychovatelky. Odpověděla na inzerát Houskovy divadelní společnosti, během první světové války prošla řadou amatérských kočovných divadelních společností. Po vzniku Československa nastoupila do prvního angažmá v kamenném divadle v Ostravě, pak hrála 15 let v Českém divadle v Olomouci. Od roku 1935 až do roku 1960 byla členkou Státního divadla Brno, po odchodu do důchodu zde nadále vystupovala pohostinsky. Uplatnila se i v rozhlase a později i jako pedagožka na JAMU. Výborné herecké výkony předvedla ve hrách Strakonický dudák, Maryša, Loupežník, Lucerna a zejména Babička, kterou hrála v Mahenově divadle.



K filmu se dostala až v zralém věku, poprvé ji obsadil Rudolf Hrušínský do svého režijního debutu Pancho se žení (1946), a to do role matky hlavního hrdiny. Od konce 40. let hrála ve filmu častěji, ale vzhledem k svému typu byla většinou obsazována do rolí laskavých starších chův, matek, venkovských žen a babiček. Hrála například ve filmu Trampoty oficiála Třisky, v historických filmech, moudrou babičku si zahrála v Pyšné princezně. V následujících letech se objevila také v dalších pohádkách, výjimečně spolupracovala i s televizí. Jarmila Kurandová se ke své životní (a zároveň poslední) roli dostala ve věku 80 let, a to v divadle i před kamerou. Do paměti diváků se vryla svou titulní rolí ve dvoudílném televizním filmu Babička (1971), který režíroval Antonín Moskalyk. Televizní film byl později promítán i v kinech. Stejnou roli hrála v téže době i na jevišti Mahenova divadla. Je pochována na Ústředním hřbitově v Brně.

## František „Franta“ Kocourek

(21. února 1947 Brno – 7. července 1991 Víř)

Bavič, silák, divadelní herec, znalec a propagátor brněnského hantecu, autor řady recesistických kousků, které později proslavil Miroslav Donutil ve svých historkách. Je neoddelitelně spojen s městem Brnem, v němž žil a působil. Od mládí se věnoval zápasu a posilování v zápasnickém oddílu brněnské Zbrojovky, profesionálním sportovcem se však nestal. Svou obrovskou sílu zúročil v kariéře showmana, který na sobě nechal rozbíjet kameny nebo se přejet autem, utáhl v zubech železniční vagon nebo přetrhl telefonní seznam či balíček karet.

Vyučil se pismomalířem na brněnském výstavišti, v 70. letech pracoval v uhelných skladech. Řadu let byl členem hereckého souboru v Divadle na provázku (dnes Husa na provázku), zahrál si i ve filmu (např. Balada pro banditu). V roce 1975 vstoupil do povědomí tehdejšího Československa, když se rozhodl, že ze svého mentálně postiženého kamaráda Rudyho Kovandy udělá Zlatého slavíka. To se mu málem podařilo. Když se organizátorům začaly hromadit hlasy pro Rudyho, začali po něm pátrat

a zjistili, že o akci nic netuší a že se vlastně jedná o recesi. Anulovali všechny jeho hlasy a opět vyhrál Karel Gott.

Franta Kocourek zemřel předčasně na selhání srdce, když seděl s přáteli v restauraci ve Vířu, kam rád s rodinou jezdil. Mnoho lidí si myslelo, že zpráva o jeho smrti je jen jeho další recesí. Je pohřben na hřbitově v Brně-Řečkovících. V roce 2021 při příležitosti 30. výročí jeho smrti mu byl odhalen pomník instalovaný na Palackého náměstí v brněnských Řečkovících v parku u kostela sv. Vavřince.





## Významné události a dny v prvním čtvrtletí roku 2024

říjen-31. leden 2024



### Výstava MegaBrouci (brněnské výstaviště)

Pokud jste tuto unikátní výstavu ještě nestihli navštívit, máte příležitost do konce ledna. Neměli byste si ji nechat ujít, představuje totiž zástupce hmyzu tak, jak jsme je ještě neviděli – v podobě extrémně zvětšených exponátů s cílem postihnout i ten nejmenší detail. **Tým výtvarníka Michala Olšiaka** deset let **usilovně pracoval** na zhotovení více než dvaceti detailních exemplářů dosahujících velikosti až pět metrů a váhy jedné tuny. Výroba exponátů si vyžádala více než 15 tisíc hodin práce. Na výstavě je instalován audiobox, ve kterém si návštěvníci mohou poslechnout broučí zvuky. Hmyz je nezbytnou součástí základu ekosystému planety Země, a proto si zaslouží naši pozornost. I při své malé velikosti jsou to fascinující stvoření, zejména když je mnohonásobně zvětšíte. Popsáno je přibližně milion druhů, ale odhaduje se, že dalších 10 milionů zůstává nepopsaných. Předtím byla výstava instalována a testována v letních měsících roku 2023 v pilotním provozu **v Zimní jízdárně Státního zámku Valtice.**

18. červen 2021-1. leden 2029



### Leonardovy stroje

Výstavu unikátního souboru ručně vyráběných strojů **Leonarda da Vinci** najdete na Kapucínském náměstí vedle vchodu do Kapucínských hrobek. Leonardo da Vinci, geniální renesanční člověk, není znám jen jako sochař, spisovatel, ale také vynálezce a konstruktér mnoha strojů, které předběhly svoji dobu. Na výstavě **uvidíte přes 50 funkčních modelů strojů** – létající, pracovní, válečné a vodní, například vodní tank, vrtulník, vodní pilu, automobil, mechanický lev, kolo a mnoho dalších. Většina z nich je interaktivní – to znamená, že si je můžete i vyzkoušet a zjistit, jak fungují. Výstava je ideální pro všechny věkové kategorie.

### Březen – měsíc čtenářů

Jedná se o celostátní akci, jejímž organizátorem je Svaz knihovníků a informačních pracovníků České republiky, sekce veřejných knihoven. **Březen jako měsíc knihy** existuje už od roku 1955, jako měsíc čtenářů se slaví od roku 2009. Na přelomu tisíciletí se knihovny připojily ke kampani Březen – měsíc internetu a využily tento měsíc k propagaci nového média a nových služeb knihoven s ním spojených. V rámci tohoto měsíce v knihovnách prezentují především nově zaváděné služby: zahajuje se



např. půjčování elektronických čteček knih, tabletů, elektronických knih, tematických kufříků, audioknih, upravují se webové stránky pro mobilní zařízení. Také **Knihovna Jiřího Mahena v Brně**, druhá největší knihovna v České republice s 34 pobočkami **pořádá v tomto měsíci autorská čtení, aktuální debaty** a slavnostně vyhlašuje Čtenáře uplynulého roku za Jihomoravský kraj.

# Kognitivní trénink

**Milí senioři,**

zdravím vás v rubrice kognitivního tréninku časopisu SENIOR ŽURNÁL.

Všímám si, že čím dál tím více seniorů se snaží žít co nejvíce aktivním životem. Do svých aktivit zařazují i procvičování paměti a kognitivních (poznávacích) funkcí. Osobně to vnímám jako velmi prospěšnou aktivitu, která je jedním z faktorů prevence před vznikem demence.

Milí senioři, je skvělé, že jste aktivní a chráníte sami sebe. A co budeme trénovat? Tematicky si pohrajeme s vlastními názvy i jmény a celkově procvičíme následující:



- **sémantickou paměť**
- **pojmové myšlení**
- **schopnost vizualizace**
- **pozornost a koncentraci**
- **a nechybí kvíz: Vlastní názvy**

*Tak hurá do toho, ať se daří!*

**Monika Čermáková**  
([www.procvicujpamet.cz](http://www.procvicujpamet.cz))

## Úkol č. 1



Napište minimálně 5 jmen končící na následující část slova:

např.: *Vladimír*

... mír .....

... slav .....

... lena .....

## Úkol č. 2



Skládejte správně názvy památek

- |                     |                     |                               |
|---------------------|---------------------|-------------------------------|
| <b>1</b> Kamenný    | <b>A</b> Rosa Coeli | <b>a</b> v Kroměříži          |
| <b>2</b> Vila       | <b>B</b> zahrada    | <b>b</b> v Písku              |
| <b>3</b> Květná     | <b>C</b> mlýn       | <b>c</b> v Kuželově           |
| <b>4</b> Větrný     | <b>D</b> most       | <b>d</b> v Brně               |
| <b>5</b> Klášter    | <b>E</b> Tugendhat  | <b>e</b> v Dolních Kounicích  |
| <b>6</b> Zlatá      | <b>F</b> vodopád    | <b>f</b> v Moravském krasu    |
| <b>7</b> Mumlavský  | <b>G</b> lázně      | <b>g</b> v Moravském Krumlově |
| <b>8</b> Punkevní   | <b>H</b> eposej     | <b>h</b> v Krkonoších         |
| <b>9</b> Sluneční   | <b>I</b> ulička     | <b>i</b> v Luhačovicích       |
| <b>10</b> Slovanská | <b>J</b> jeskyně    | <b>j</b> v Praze              |

### Úkol č. 3

příklad



Pojmenováním obrázků získáte slova, která chybí ve slovech křestních jmen.

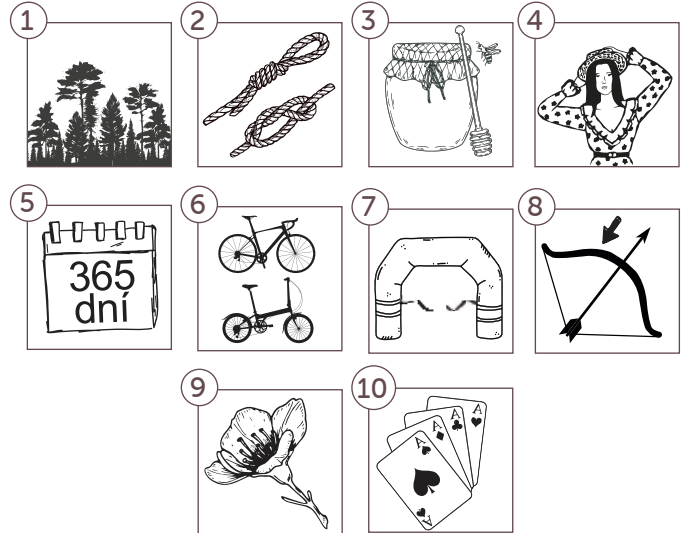
Am- .....



Am- brož



- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Van- .....   | <input type="checkbox"/> Bo- .....-lav |
| <input type="checkbox"/> Ni- .....    | <input type="checkbox"/> P- .....-op   |
| <input type="checkbox"/> .....-ard    | <input type="checkbox"/> Svatop- ..... |
| <input type="checkbox"/> Ni- .....-ie | <input type="checkbox"/> .....-uše     |
| <input type="checkbox"/> Jo- .....    | <input type="checkbox"/> Bo- .....     |



### Úkol č. 4



Doplňujte vlastní názvy

- Název afrického státu** ..... Faso  
 a) Burundi  
 b) Burkina  
 c) Burina
- Název státního vyznamenání** ..... lva  
 a) Řád Bílého  
 b) Medaile Bílého  
 c) Řád českého
- Název sportu, ve kterém se běhá v terénu s mapou a buzolou** ..... běh  
 a) Terénní  
 b) Orientační  
 c) Skandinávský
- Název modrého kamene** ..... lazuli  
 a) Akvamarín  
 b) Tyrkys  
 c) Lapis
- Název přílohy – rýže** .....  
 a) Bamasti  
 b) Basamti  
 c) Basmati
- Název knihy Jaroslava Foglara – Záhada**  
 a) Stínadel  
 b) Rychlých šípů  
 c) hlavolamu
- Název televizního pořadu** - .... z půdy  
 a) Klenot  
 b) Poklad  
 c) Cennost
- Název známé písně bratří Nedvěďů** - ..... kámen  
 a) Na kameni  
 b) Jsi jako  
 c) Ztracený jako
- Název legendárního osobního auta** ..... favorit  
 a) Fiat  
 b) Dacia  
 c) Škoda
- Název starověkých svitků s náboženskými texty – Svitky** .....  
 a) svaté knihy  
 b) od Mrtvého moře  
 c) Judské pouště



Výsledky kvízu najdete na straně ..... 29



## Luštěte s námi:

„Pravá láska je ta, v níž...“ Mahátma Gándhí

POMŮCKA: DIN, ERST, PMA, SONP	ČASOVÝ ÚSEK	OVINUTA	1. DÍL TAJENKY	TAMTEN		STAV	ANGLICKÝ NESOUHLAS	LIST PAPÍRU	2. DÍL TAJENKY		BÝVALÝ PODNIK V Kladně ZKR.	ŠPRÝM
ČESKÁ ZNAČKA PRAČEK						ASI					STŘEDNÍ ŠKOLA ZKR.	
ASIJSKÝ STÁT						BÝV. JEDN. TLAKU VÝZVA K SOUBOJI					OBČANSKÝ PRŮKAZ ZKR. KRÁVA	
BRNĚNSKÝ HOKEJOVÝ KLUB							CHUTNA- JÍCÍ BOLÁK V ÚSTECH					
	OSIDLA POLICIE ČR ZKR.							CITOSLOVCE SKOKU LOLITA DOMÁCKY				
OZDOBNÝ PTÁK				NÁPOVĚDA BOJOVÉ VOZIDLO							OPUŠTĚNA	NEJVĚTŠÍ SUCHO- ZEMSKÝ SAVEC
VÝČNÍVAT						KOPEC SLÁMY ŘÍM. KRUTO- VLÁDCE					NACISTICKÁ ORGA- NIZACE TLUČENÍ	
LEHKÉ PRUŽNÉ DŘEVO						HLINÍKOVÁ FÓLIE KOKAIN HOVOR.						
	HALUCINO- GENNÍ AMFETAMIN	HLEMÝŽD PAMÁTNÝ VRCH ČECHŮ					CHUŤ ZASTAR. HOLUBÍ CITOSLOVCE					
POKLOP								UHLOVODÍK SE DVĚMA UHLÍKY POPELNICE				
KLID ZBRANÍ				KREJZL HBITÝ ČLOVĚK							DRUH PILKY	MPZ KOLUMBIE
INDIÁN						VNITŘEKEM CHEM. ZN. NEONU					OBCHODNÍ CENTRUM ZAS. KREV NA RÁNĚ	
	ŠPERK ZASTAR.	OZN. CITL. FILMU VÁHOVÉ JEDNOTKY				ORGANIZACE OSN ZKR. ZNAČKA KILOMETRU						
DŘEZ HOVOR.							JMÉNO FENKY LESKLÝ NÁTĚR					TÍMTO ZPŮSOBEM
DELEGACE						ZNAČKA MLILITRU POVZDECH		NEJDŘÍVE NĚMECKY ZEMSKÉ DIVADLO				
EXTRA						RUSKÁ ABECEDA						
ASIAT						KDE						

V	S	E	D	A	N	R	E	D	Z	A	P	S	Á	N	Í
O	P	T	V	Ř	A	L	F	U	J	A	V	I	C	E	A
D	O	E	Ř	N	Á	R	O	M	R	O	K	O	L	R	F
O	R	Í	N	E	Č	N	E	T	Z	N	R	R	N	O	I
Z	T	A	D	Z	H	N	I	S	Á	N	Í	B	Y	S	T
N	P	I	K	P	O	E	E	L	T	N	C	E	Z	T	O
A	P	R	A	V	O	B	O	K	E	A	R	Ž	J	Ý	Í
K	N	N	E	Y	A	U	E	Ž	D	M	N	E	I	V	V
V	Í	C	S	Z	Í	B	O	N	Z	O	Š	T	T	I	T
A	R	N	P	N	A	L	E	D	A	T	I	C	Ř	N	C
P	A	T	E	A	Y	I	A	L	Ě	O	E	H	E	H	I
U	G	Č	K	V	C	N	A	R	A	R	A	U	N	A	D
R	R	N	S	A	R	K	K	T	E	E	A	Ř	Í	L	Ě
CH	A	E	H	Č	V	A	L	H	E	L	O	B	B	A	D
M	M	P	O	H	Ř	E	B	Ř	Í	Č	E	K	A	C	J
Í	N	E	Z	I	C	Z	C	Z	E	E	I	C	R	E	T

„Lenivého v zimě  
(tajenka).“

pranostika

- AKVABELA ● ARARAUNA
- ARESTANT ● AVERZ
- BOLEHLAV ● BUBLINKA
- CELTA ● CITADELA ● DĚDICTVÍ
- EROTOMAN ● FOYER
- FUJAVICE ● HACIENDA
- HERECTVÍ ● CHRČENÍ
- CHRUPAVKA ● IDEÁL
- INHALACE ● JEŠTĚRKA
- JMENOVEC ● KORMORÁN
- MANKA ● MARGARÍN ● NEROST
- ODĚRA ● OSNOVA ● PANNA
- PARTIE ● PAZDERNA ● PILOT
- POHŘEB ● PRAVOBOK ● RABÍN
- ŘEBŘÍČEK ● SEDAN ● SKEPSE
- SPORT ● STŘEH ● ŠMELINÁŘ
- TERCIE ● VODOZNAK
- VRTKAVEC ● VYLOŽENÍ
- VÝZBROJ ● VYZNAVAČ
- ZAPSÁNÍ ● ZBARVENÍ
- ZCIZENÍ ● ZHNISÁNÍ ● ZJITŘENÍ
- ZTENČENÍ ● ŽEBRO

	2						6	
		1						9
		6	2	9	8			
						7	5	
2		4	7		3	8		6
	5	3						
			3	4	9	6		
4						9		
	1						7	

9	2	7	4	3	1	5	6	8
3	8	1	6	7	5	2	4	9
5	4	6	2	9	8	1	3	7
1	6	8	9	2	4	7	5	3
2	9	4	7	5	3	8	1	6
7	5	3	8	1	6	4	9	2
8	7	5	3	4	9	6	2	1
4	3	2	1	6	7	9	8	5
6	1	9	5	8	2	3	7	4

Řešení sudoku



## Řešení kvízu...

### Úkol č. 1:

Radomír, Jaromír, Čestmír, Lumír, Lubomír  
Rostislav, Stanislav, Boleslav, Bronislav,  
Vladislav Mahulena, Apolena, Milena,  
Alena, Helena

### Úkol č. 2:

1Db, 2Ed, 3Ba, 4Cc, 5Ae, 6Ij, 7Fh, 8Jf, 9Gi,  
10Hg

### Úkol č. 3:

10 Vanesa, 6 Nikola, 3 Medard, 7 Cecílie,  
2 Jolana, 1 Boleslav. 5 Prokop, 8 Svato-  
pluk, 9 Květuše, 4 Božena

### Úkol č. 4:

1b; 2a; 3b; 4c; 5c; 6c; 7b; 8a; 9c; 10b

### Tajenka křížovka:

máme větší radost z druhého než ze sebe

### Tajenka osmisměrka:

ani pec nezahřeje

# poradna **Socio Info Point**

Odboru sociální péče MMB

B | R | N | O

**Staráte se o někoho blízkého?**

**Potřebujete podporu a nevíte jakou?**

Poradna SIP je místem, kde vám poskytneme komplexní informační servis k pochopení a řešení obtížné životní situace.

Poradíme, jakým směrem se vydat a pomůžeme objasnit fungování sociálního systému.

Nabídka dalších aktivit:

- skupiny pro pečující pod vedením zkušeného odborníka
- individuální konzultace s psychologem
- vzdělávací setkání s odborníky v oblasti práva, fyzioterapie, paliativy, bezbariérovosti a dalších...

**Nebojte se zeptat.**

**800 140 800**

**Koliště 19, Brno**

**sip@brno.cz**

**socialnipece.brno.cz**

