

## KTERAK MÍTI OPTIMISMUS

Kde není optimismus, tam se věcem nedaří. Anebo se daří podstatně hůře. Optimistické smýšlení je zkrátka důležité pokud chcete žít život plný radosti, mít úspěch, zlomit špatné návyky anebo se naučit nějaké dobré co pomohou. Bez optimismu se hroutlí motivace, hroutlí se chuť cokoliv dokázat, hroutlí se chuť do života. Jenže optimismu se někdy nedostává. Co v takovou chvíli?

Možná jste v jádru optimističtí. Umíte být veselí, umíte dát optimistickou radu, umíte být šťastní a radovat se ze života. Ale když přijdou chvíle starosti, chvíle smutku, chvíle, které člověk netouží v životě mít a přesto tu jsou, v tu chvíli vám může optimismus pěkně vyprchat. Přijdou problémy, přijde pocit neštěstí, přijdou třeba i deprese. A udržet v těchto chvílích optimismus je opravdu často velmi těžké. Vždyť to asi dobře znáte.

Možná jste zkoušeli někdy zlomit špatný návyk, třeba skončit s kouřením nebo s přejídáním. Možná jste zkoušeli začít cvičit a hned jste to přetáhli a ráno se vzbudili a tělo celé bolelo. Možná jste se s optimistickým nadšením rozhodli ráno brzy vstávat, ale když zazvonil budík a venku byla ještě tma a postel byla tak vyhřátá - vylézt ven z ní bylo samo peklo. V těchto a jiných chvílích je potřeba udržet si optimismus a nepodlehnout a nezkatit si náladu.



Ilustrační foto

### Síla negativního myšlení

Síla negativistického myšlení je často obrovská. Stačí jen chvilková smýšlenka tím záporným směrem a nálada je tatam. Naučte se kdykoliv vám přijde na mysl negativní myšlenka, myšlenka typu „to nezvládneš, na to nemáš“ nebo myšlenka „proč já jen mám takovou smůlu, proč zrovna já, proč?“, v těchto chvílích se naučte hned negativní myšlenku vytěsnit.

### Pustte negativní myšlenku z hlavy

Jak negativní myšlenka přijde na mysl, pryč s ní, pustte ji z hlavy. HNED! Ani ji nedomýšlejte. Čím déle bude v hlavě, tím více vás bude ovládat. To přeci nechcete - zkatit si náladu, přijít o optimismus!

### Bojujte s negativní myšlenkou

Když už je myšlenka v hlavě - bojujte s ní.

### Udržujte si motivaci

Motivace je jako svaly - když se neposilují, atrofují, slábnou.

### Mám zkrátka špatnou náladu, co s tím teď?

Člověk se nevznáší jen v oblacích. Je to normální, někdy jsou chvíle, kdy se prostě jen tak necítíte fajn. Energie a nadšení není trvalé, ale obvykle jste jednou výše a jednou níže. Uvědomte si, že je normální občas nemít náladu a neřešte to, nepitvejte se v tom. Ono to odezní a zas bude fajn.

### Nadechněte se a usmějte se

V tomto malém počínu se skrývá spousta kouzla. Jen si řekněte „chci mít optimismus“ a nadechněte se přitom. Usmějte se.

### Obklopujte se optimistickými lidmi

Můžete být ultra silná osobnost, ale pracovat např. někde, kde všichni jen pláčou a nařikají, vzduch je nasycený cynismem a agresivitou nebo jakýmkoliv negativismem, tam se podlomí i ti nejsilnější. Pokud to jde, vyhněte se takovému prostředí, vyhněte se takovým lidem. Nebo vás stáhnou do pekel. Je to něco úplně jiného, když kolem vás jsou milí a radostní lidé.

...pokračování na str. 2

Téma tohoto čísla:

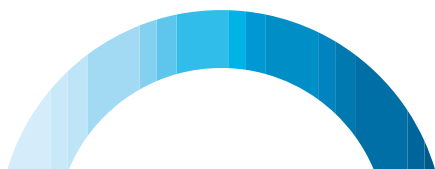
## VESELÁ MYSL - PŮL ZDRAVÍ



Jmenuji se Dana a jsem optimista. Když se někdy posloučím při konverzaci s kamarády, jak jim tvrdím, „že něco pozitivního a inspirativního se dá najít i v těch nejsmutnějších věcech, které se vám v životě udály...“, jsem si kolikrát sama sobě protivná. Optimismus je často velmi únavný. Ale já jinak přemýšlet neumím a nechci. Životní optimismus je pro mě převtělený pud sebezáchovy a pokud by zmizel, mám pocit, že by v mém životě zůstal jen strach, bolest a únava. A tak budu ze strachu „otravovat“ své okolí asi napořád.

Můj manžel se jmenuje Michal a je velký skeptik. Jsme spolu už deset let a mě nepřestane fascinovat, kde všude umí najít problém a nedokonalosti. Ale zároveň mi je dobrým protějškem, aby mne při mých, často „naivních“, představách usadil na zem a ušetřil mě tak zklamání a tvrdého nárazu reality. A o tom to je. Všichni se asi shodneme, že věčný úsměv na tváři nemá nikdo z nás a nebylo by to ani přirozené. Rádi bychom ale řekli, že když už nastane nějaká nepříjemná a složitá situace v životě, je ověřeno, ať jste jakékoliv povahy, že pozitivní mysl může někdy dělat zázraky a pokud vám to samotným nejde, tak je důležité chytit za ruku kohokoliv, kdo vám s tím pomůže.

Dana Kalistová



**Ledax** | Domácí ošetrovatelská  
a hospicová péče

- převazy, ošetření pooperačních ran
- prevence a ošetřování proleženin
- odběry krve, aplikace injekcí
- měření krevního tlaku, pulsu, glykémie
- zaučení v aplikaci inzulinu

## Když to nemáte pod kontrolou - vyhledejte pomoc

Je jasné, že ne všechno člověk může mít pod kontrolou. Možná máte opravdu deprese a je sice účtyhodné, že s tím bojujete, jak to jde (a samozřejmě se nadále o to snažte), ale někdy to bez doktorů zkrátka nejde. Když to nejde, vyhledejte pomoc.

## Odpusťte minulosti

Důležité je žít v přítomnosti. Nežijte minulostí, pusťte ji už z hlavy. Odpusťte všem,

kdo vám ublížili, odpusťte sobě. Co bylo – bylo a nekažme si tím tu úžasnou skvělou možnost žít teď, smát se na svět, smát se na lidi, žít svůj život. Právě teď. Žijme radostně a s optimismem.

## Smiřte se s tím, s čím se nedá nic dělat

Co když se trable, smutky, neveselosti světa odstraní nedají? Život vám nenadělil tolik štěstí, stalo se něco nenávratně nedobrého? Smiřte se s tím. Je to smutné, možná vás sužuje velký problém. Ale smiřte se s tím. Je to

jediná možnost jak býti šťastní na tom světě aspoň s tím co máte.

## Ale když se s tím dá něco dělat – bojujte!

Máte problém, který vás sužuje a trápí, ale dá se vyřešit? Dá se vyřešit, i když je to něco velmi těžkého k řešení, něco velmi vážného, ale řešitelného? Když se s tím dá něco dělat – bojujte!

*Autor: Kateřina Karan (Promagazin.cz) redakčně kráceno*

## Je podle Vás veselá mysl půl nebo víc zdraví? Funguje u vás Vás pozitivní myšlení?



**Jiřina Šiklová, socioložka**

Myslím, že funguje, ale jestli je to půl zdraví, to nevím. Mám ve zvyku za týden, někdy i třeba jen za den se zamyslet nad tím, co jsem prožila a co jsem dělala. Dělavám si

o tom poznámky do diáře, takže si to mohu poměrně snadno představit. Většinu toho, co jsem udělala, si dodatečně zhodnotím jako pozitivní. Třeba neprávem, třeba jsem sama na sebe moc hodná. Často i to záporné sama sobě vysvětlím jako něco, co jsem neudělala schválně, ale s původně dobrým úmyslem. Zatím jsem zdravá. Tak snad to pomáhá.



**Šárka Kovárnová, odbornice sociálních věcí Magistrátu města České Budějovice**

Positivní myšlení dokáže záznaky a rozhodně je víc jak půl zdraví. A u mne to rozhodně funguje a viděla jsem

to fungovat i u jiných, neboť mám za sebou 10 let práce fyzioterapeuta jak v ambulanci, tak i v nemocnici. Někdy jsme s kolegyněmi nevěřícně kroutily hlavami nad pacienty, kteří byli opravdu velmi vážně nemocní, ale protože byli velcí bojovníci a hlavně přesvědčení o tom, že se uzdraví, tak z té postele nakonec i přes nepříznivé prognózy vstali! Osobně pozitivnímu myšlení připisuji velký význam, nejen v oblasti zdraví, ale i v dalších oblastech života ať už je to pracovní nebo osobní rovina.



**Irena Lavická, ředitelka společnosti LEDAX o.p.s.**

Za sebe mohu říci, že když mám špatnou náladu, tak se necítím dobře ani psychicky, ani fyzicky. Jestli se tato míra dá vyjádřit tím, že se cítím

špatně tak na půl nebo na tři čtvrtě – to je otázka. Časté stresy určitě mají neblahý vliv nejen na naši náladu, ale i na naše fyzické zdraví. Bohužel v dnešní hektické době se stresům asi nikdo z nás nevyhne, záleží ale na tom, jak si je kdo z nás „připouští k tělu“. Dále si myslím, že někdo myslí pozitivně díky své povaze a někdo se musí hodně snažit a hodně se v této dovednosti cvičit, aby něco pozitivního vůbec našel.

## JAK LÉPE URČIT OSUD NAŠEHO MAJETKU

Do poradny přišla klientka, která chtěla řešit otázku závěti. Možná by člověka mohlo napadnout, že sepsat závěť je jednoduché. Tento dokument však skrývá spoustu úskalí. Proto jsme se společně s klientkou do tajů závěti ponořili a pokusili se najít nejlepší postup, jak závěť napsat.

Nejdříve jsme si k rukám vzali Občanský zákoník, který v § 476 - § 480 řeší okolnosti týkající se závěti. To, co bylo pro klientku důležité, byla informace, že závěť může napsat vlastní rukou, jinou písemnou formou za účasti svědků nebo může využít služeb notáře a formou notářského zápisu závěť vytvořit. Jelikož byla klientka rozhodnutá napsat závěť vlastní rukou, bylo důležité jí upozornit, že je nutné závěť také vlastnoručně podepsat, jinak by byla neplatná. Co je uvedeno za konečným podpisem, je taktéž neplatné. V případě jiné písemné formy závěti je nutné mít dva svědky, kteří nejsou součástí dědictví a ti musí závěť stvrdit svými podpisy.

V průběhu konzultace jsme se začali dostávat k možným komplikacím, které mohou v průběhu psaní závěti nastat. „Je důležité, abyste v závěti neškrtnala.“ Klientka v tomto problému neviděla. V případě, že se jí napoprvé vše nepovede, přepíše ji znovu a bez škrtů. Otázka

však vznikla jinde. „Co když si vzpomenu na další majetek nebo se rozhodnu pro jiný způsob rozdělení dědictví?“ Ani to není problém. V případě, že by se rozhodla pro sepsání nové závěti, stará by se zrušila. Vždy je platná poslední, případně všechny, pokud se jednotlivé úkony dědictví nevylučují.

Klientka byla následně upozorněna na několik bodů, které by jí mohly v sepsání pomoci. Jelikož má klientka syna i vnuka stejného jména a oba chce v závěti uvést, pro nezaměnitelnost osob je dobré osoby odlišit alespoň datem narození. U každé osoby, která dědí, je dobré mít i bydliště, pro urychlení vyhledávání potencionálních dědiců notářem. V případě dědění konkrétního majetku je důležité, aby klientka dobře a podrobně tento majetek popsala. Vše je konáno z důvodů, aby nedošlo k možné záměně. Pokud bude chtít klientka určit podíl, který připadne jednotlivým dědicům, může, ale nemusí, jelikož se má za to, že v případě neurčení jsou podíly stejné. Je nutné, aby byl uveden den, měsíc a rok, kdy byla závěť podepsána jinak by byla neplatná. Stejně tak by byla závěť neplatná v případě opomenutí neopomenutelného dědice v jejich zákonném dědickém podílu. Zákonný podíl je u nezletilých dětí nutno za-

chovat celý u zletilých alespoň z poloviny. Výjimkou jsou případy vydědění těchto dědiců. Klientka si je vědoma skutečnosti, že synovec je malý a chtěla uvést podmínky, za kterých by mohl dědit. „Co když bude vést nezřízený život?“ V tom však klientka podpořena nebyla, jelikož podmínky, které jsou součástí závěti, nemají žádné právní následky.

Pro klientku bylo velice náročné všemu „neměla byste a dávejte si pozor“ naslouchat. Ačkoliv byla původně rozhodnuta pro sepsání vlastní rukou, v průběhu konzultace se rozhodla pro formu notářského zápisu. Tento zápis pro ni skýtal několik pozitivních účinků. Notář vše shledne a upozorní na některá úskalí či formální chyby, které by mohly způsobit neplatnost závěti. V případě úschovy závěti u notáře má notář dokonce povinnost za úplatu vložit závěť do centrální evidencce, tudíž se neztratí a v případě úmrtí vyjde najevo. Klientce tak vznikla otázka poslední. „Kolik mě to všechno bude stát?“

Sepsání závěti notářem stojí 1 500,- Kč plus DPH a poplatek za evidenci závěti ve výši 300,- Kč plus DPH. DPH je v roce 2013 21%, tudíž by naší klientku závěť vyšla na 2 178,- Kč.

*Autor: Miloslava Hanousková*

# DŮLEŽITÉ JE MÍT RADOST I Z KAŽDODENNÍCH MALIČKOSTÍ

Text: Eva Hejduková

O pozitivním myšlení a překonávání životních nesnází jsme si povídali s PhDr. Věrou Müllerovou, psychoterapeutkou v oblasti manželského a rodinného poradenství, náhradní rodinné péče a krizové intervence.

**Jste optimistka nebo pesimistka? Ne tedy ve smyslu se pořád usmívat, spíš mě zajímá Váš celkový pohled na život a na svět kolem nás.**

Pokud to bereme takto, jsem optimista. Věřím, že si lidé chtějí pomáhat, že když se člověk snaží, tak se díky Boží pomoci podaří. Že když je hůře, bude zase lépe. Že je dobře zasmát se, jak to jen jde, protože úsměv pomáhá a smích prý prodlužuje život.

**Přijde mi, že optimista se musí mít zákonitě lépe než pesimista... Víím, že je to hodně zjednodušené, ale jde to takto paušalizovat?**

Nevím, jestli se dá otázka položit takto. Pravda je, že někdy nějaký člověk vstoupí do místnosti a Vy si říkáte, že je to, jakoby s ním vyšlo sluníčko a někdy vstoupí do místnosti někdo jiný a Vy cítíte dusno a tíži. Ale to záleží na mnoha okolnostech. Většina lidí by asi řekla, že s optimistou se bude žít lépe, než s pesimistou. Při výběru partnera pak například platí, že se berou lidé navzájem podobní si v určitých charakteristikách a jedna z nich je právě pesimismus-optimismus. Alespoň tak to vnímám ze svých zkušeností z rodinné terapie.

Mám-li se lépe nebo hůře, abych se vyjádřila přímo k Vaší otázce, to možná záleží spíš na tom, jestli a jak se učím rozlišovat věci, které mě obklopují a potkávají na ty, které mohu a nemohu ovlivnit. A využívat síly k ovlivňování těch prvních věcí.

**Myslíte si, že pokud je někdo rozený pesimista, že se svou vůlí, případně tréninkem může naučit myslet pozitivně? Eventuálně jak?**

Obecně se dá říci, že každý jsme určitý typ osobnosti, pesimismus bychom asi připsali melancholikovi, ale žádný typ není „čistý“ a každý má svá plus a svá mínus. Důležité je, jak se cítím a jestli s tím chci něco udělat. Jestli mě to trápí, mohu to chtít změnit. Netrápí-li mě to, nechám to tak. Na to jsou v psychoterapii různá cvičení, např. dekonstrukce přesvědčení, přeznačkování, tzn. učít se věci vidět opačně. A prospívá to.

**Provozujete psychoterapeutickou praxi. Jakou roli hraje pozitivní myšlení ve Vaší psychoterapii – v terapii Vašich klientů?**

Velkou, ale nepoužívám termín „pozitivní myšlení“, připadá mi poněkud nadužívaný. Myslím, že jde o hledání porozumění. Učít se hledat laskavé vysvětlení a porozumění chování lidí, věcem, které mě obklopují, udá-

lostem, které se dějí. Věci jsou často jiné, než se zdají být. Události dostávají význam postupně. Krátkodobě je to špatné, ale dlouhodobě? Věci, které při prvním pohledu vypadají nedůležité, jsou často důležité a naopak. Událost, kterou prožívám jako těžkou životní zkoušku, která je mi nepříjemná, zpětně často hodnotím i jako určitý přínos. Třeba jako nové poznatky, dobrý trénink a velkou vzpruhu do nějaké jiné životní oblasti. Někdy i životní období, které vypadá jako nedůležité, je důležité a naopak. Je to zase otázka přijetí...

I v případě životní krize, je důležité učít se

**Motto praxe Věry Müllerové je: Chceme-li změnit věci nebo lidi kolem nás, musíme v první řadě změnit sami sebe.**

přijímat věci, které přicházejí. Říká se, že přijetí krize je první krok, teprve přijmu-li krizi, mohu ji začít řešit. Některé tragédie jsou dokonce nevratné, ztráta blízké osoby, ztráta zdraví, člověk nemůže ten problém vyřešit, musí se ho učít přijmout a adaptovat se na novou realitu. Je dobré si říci: „Co znamená ta událost, zkouška, krize, která mě postihla? Co to znamená pro mne? Jaká je to pro mne výzva, jaký životní úkol?“ A to jsme se již ocitli na poli logoterapie, jejímž ústředním tématem je hledání životního smyslu v situaci, kdy si člověk připadá vykořeněn. Říká například: „Nic nemá cenu, všechno jsem ztratil, nemám pro co žít.“ Důležitým cílem je pomoci mu najít nový smysl života, sílu žít. Každý potřebuje najít ten svůj smysl. Například věřící člověk může hledat podporu ve víře.

**Jedno z témat, které ve Vaší praxi řešíte, jsou psychosomatické obtíže. Jak Vy vnímáte souvislosti tělesného a psychického?**

Léčit tělesnou nemoc je úloha medicíny, v návaznosti na péči lékařskou pak nastupuje podpůrná psychoterapeutická péče. Myslím, že tak to má být. Proto každého klienta, který mě navštíví a stěžuje si na nějakou potíž, kterou označuje za psychickou a která se, zase podle něj, nějak projevuje tělesně, například nejlí, špatně spí, má bolesti hlavy, deprese, povzbuzuji k tomu, aby napřed navštívil svého lékaře, eventuálně další specialisty, aby se zjistilo, zda tyto symptomy nesouvisí s nějakou chorobou (v zdravém těle zdravý duch). Pak v návaznosti pečují podpůrně psychoterapeuticky.

Zároveň platí, že každá nemoc je ovlivněna psychikou, na každém onemocnění se určitou měrou podílejí jak somatické, tak psychické faktory.

**Je známo, že při léčení různých závažných onemocnění je velmi důležité pozitivní myšlení, víra v uzdravení. Jaký byste mi**

**poradila postup např. v situaci, kdy potřebuji motivovat těžce nemocného člena rodiny, který psychicky „podlehl“ špatné diagnóze a je odevzdaný a pesimistický?**

Nejde odpovědět jednou větou, je to velké a těžké téma. Provázet ho, naslouchat mu, sdílet - to je nejdůležitější. Je zapotřebí uvědomit si a přijmout i svou bezmoc - nemohu to zařadit. Ohromný význam má pomoci mu hledat smysl proč má žít. Nepomůže tvrdit, že to bude výborné. Podporou pro nemocného člověka, i pro příbuzného nemocného, může být také rozhovor s odborníkem, eventuálně s knězem nebo četba literatury.

**Máte Vy osobně recept na pozitivní myšlení - dobrou mysl?**

Recept, tak jak ho chápeme v klasickém pojetí, nemám. Za důležité pokládám dělat smysluplné věci a dělat je dobře, jak nejlépe to dovedu. Pomáhat druhým, potřebují-li pomoc a dovedu-li to. Důležité je také jíst, spát, pracovat a odpočívat a umět se radovat i z maličkostí. Výzkumy opakovaně zjišťují, že pocit dobrého života nesouvisí ani s bohatstvím, někdy dokonce ani se zdravím. Někdy „chudý nemocný“ je spokojenější a šťastnější než „bohatý zdravý“.

**Recept tedy nemám, nicméně pokládám za důležité následující:**

**PÉČE** o zdraví.

**HARMONIE** - být v souladu sám se sebou.

**PŘIJETÍ** - umět přijímat věci, které mě omezují.

**OCEŇOVÁNÍ** - oceňovat co mám, ne hořkovat nad tím, co nemám.

**RADOST** - i z maličkostí všedního dne.

Mít **SMYSL** života.

**PhDr. Věra Müllerová**



Vystudovala Filozofickou fakultu Univerzity Karlovy v Praze a postgraduál v oboru sociologie/pedagogika dospělých tamtéž. Absolvovala specializované výcviky v oblasti

rodinné terapie v IRT Praha - Institut rodinné terapie.

Působí jako psychoterapeutka, má dlouholetou praxi v oblasti manželského a rodinného poradenství a v krizové intervenci, působí jako pedagog na Jihočeské univerzitě, jako lektor, je autorem odborných publikací.

## TÝNSKÝ SBĚRATEL DOPORUČUJE ZAHNAT CHMURY ČETBOU

V Domě s pečovatelskou službou v Týně nad Vltavou nemají o zajímavé lidské příběhy nouzi. Jedním z nich je i příběh Jaroslava Kališe, na kterém je možno ukázat, že i přes nepřízeň osudu a zdravotní komplikace je možno žít aktivní a pestrý život.

Na naše setkání dorazil pan Jaroslav s několika alby pod paží. Sešity, ve kterých jsou výstřižky různých pamětihodností, jsou tematicky zaměřeny na České Budějovice, Prahatice a okolí. Ve 13 letech začal vystřihávat z novin a časopisů obrázky historických budov, soch, měst. Dnes jeho sbírka čítá 20 sešitů, které si rozdělil podle obcí či okresů. Zájem o historii ho provází už od školy a přetrvává dodnes. S historií souvisí i další velký koníček, kterým je četba historických románů i další beletrie a literatury faktu. Jeho knihovna čítá téměř tisíc knih a většinu z nich přečetl. Panu Jaroslavovi začíná být malá dokonce i místní knihovna, kde už si pomalu nemá co půjčovat. „Pana Kališe nevidíte jinak než s knihou. Vždycky si sedne v mezizpatře domova a čte a čte“, potvrzuje Naděžda Podhorcová, vedoucí střediska Pečovatelské služby Ledax o.p.s. v Týně nad Vltavou, poskytující služby v místním Domově s pečovatelskou službou. Už od dětství bavil pana Jaroslava také zeměpis. Tento koníček pak dokonce ovlivnil i výběr jeho budoucího povolání. „Původně jsem přemýšlel, že bych se stal zedníkem. Táta mi ale vždycky říkal, že jsem „tintítko“ a neuvezu ani kolečko s maltou. Radil mi, abych se vzhledem k zálibě v zeměpisu stal poštákem. A tak jsem ho poslechl!“, vzpomíná pan Jaroslav a dodává: „Na poště jsem opravdu využil své znalosti. Znal jsem všechny poštovní uzly, sběrná místa a z té doby mám i zakreslené historické poštovní trasy“.

Zajímavou aktivitou pana Jaroslava je sbírání starých pohlednic Týna a okolí. Dnes jeho sbírka čítá několik desítek kusů, nejstarší je z roku 1912 a jak sám říká, má velkou historickou hodnotu. „Když tady v Týně nějaký vandál něco poškodí, přijdou za mnou z městského úřadu a chtějí vidět, jak to vypadalo předtím, jak vypadal originál“, poznamenává pan Jaroslav.

### Přání najít spřízněnou duši

Jaroslav Kališ se narodil v Chomutově, ale od

jednoho roku věku žije na jihu Čech. „Až když jsem se oženil a hledal práci, odstěhoval jsem se zpět do Chomutova. V Týně mi nedali byt, protože v té době se zrovna stavěl Temelín a byty nebyly. V Chomutově nám dali dokonce na vybranou, jak velký byt chceme, tak jsme šli tam“.



Jaroslav Kališ se sbírkou pohlednic

Manželství se však po několika letech rozpadlo a tak se pan Jaroslav vrátil zase „domů“ do Týna. V manželství se narodili i dva synové. Obrovskou ránou byla smrt jednoho z nich v pouhých 19 letech.

Další datum, na které pan Jaroslav asi nikdy

nezapomene, je 9. 9. 2010. Datum operace. Po mozkové příhodě zapříčiněné ucpáním krčních tepen byl zákrok nevyhnutelný. S mozkovou příhodou i operací se pan Jaroslav zdárně „popral“ a i když byl nucen odejít do částečného invalidního důchodu, našel si práci, díky které se mu daří podporovat syna na studiích. Při otázce na plány do budoucna nesměle odpovídá, že by si přál najít nějakou šikovnou partnerku pro život.

### Čtením proti těžkostem

Náš čas vymezený pro povídání se pomalu chýlí ke konci. Vracíme se k tématu těchto Ledax NOVIN: „Veselá mysl – půl zdraví“. Jaroslav Kališ překonal ve svém životě nejednu těžkou chvíli a jak sám zmiňuje, k jejich překonání mu hodně pomohly jeho záliby. Recept pana Jaroslava na těžké chvíle je četba. „A někdy po večerech u televize vyšívám“, uzavírá náš rozhovor představením dalšího nezvyklého koníčka pan Jaroslav.

Připravila: Eva Hejduková,  
Naděžda Podhorcová



Ukázka vyšívání pana Kališe



**Ledax** | Pronájem zdravotnických pomůcek

- antidekubitní matrace (prevence proleženin)
- polohovací pomůcky
- polohovací lůžka
- a mnohé další

Festival:

### Festival Okolo Třeboně 2013

Termín velkého hudebního festivalu Okolo Třeboně 2013 je pátek až neděle 28. – 30. června 2013.

Multižánrový hudební festival Okolo Třeboně – jeden z nejstarších v Čechách – vstoupil do třetího desetiletí. V roce 2013 se bude konat již 22. ročník.

Program festivalu na rok 2013 se teprve připravuje, ale bude jistě opět velmi bohatý. Nejvíce umělců, skupin a různých seskupení se představí v dvoudenním festivalu o prvním prázdninovém víkendu. Zatím víme, že se můžeme těšit 28. 6. na představení Švestka Divadla Jary Cimrmana.



Divadlo:

### DÍVČÍ VÁLKA František Ringo Čech

Legendární komedie Františka Ringo Čecha Dívčí válka se za dobu své existence dočkala více než 3000 repríz. Nyní přichází v novém zpracování, které však ctí genialitu originálu, v novém mladém složení, v nových kostýmech, s novou scénou a hlavně s novou radostí a chutí!

Jiráskovy Staré pověsti české zná každý z nás. Ovšem ne všechno, co Alois Jirásek napsal, a co nás ve škole učili, musí být pravda! Úsměvný pohled do historie starých Čechů z pera Františka Ringo Čecha vyvrací zažité pověry a mýty a přináší nový pohled na notoricky známé události.

**Režie:** Jindra Kriegel

**Účinkují:** Miluše Bittnerová, Jindra Kriegel, Miroslav Šimůnek, Tomáš Krejčí, Václav Upír Krejčí, Petr Jablonský, Veronika Nová, Dominika Kadlčková

**Čtvrtek 18. 4. 2013**

Divadlo Artur - Týn nad Vltavou

Výstava:

### Jiří Plachý: Ohlédnutí

Fotografie je uměním okamžiku. I statická fotografie vzniká v konkrétní chvíli a v určité situaci. Obrazy vznikají a zanikají ve zlomcích vteřiny. Pro to, aby vznikla dobrá fotografie, je důležitý rozhodující okamžik, ve kterém fotograf zmáčkne spoušť. A tento rozhodující okamžik od sebe odděluje dobrou a špatnou fotografii. Pro Jiřího Plachého je fotografie součástí života...

**19. 3 - 12. 5. 2013**

Galerie Nahore - České Budějovice



Veletrh:

### Jihočeský kompas

Veletrh turistických zážitků, možností a vizí JIHOČESKÝ KOMPAS doznal pro letošní rok několik zásadních změn. Do svého šestého ročníku vstupuje s novou koncepcí a především jarním termínem přehlídky. Veřejnost tak dostane příležitost seznámit se s nabídkou turistických atrakcí ještě před zahájením hlavní turistické sezóny. Letošní ročník přehlídky nese titul 100 nových turistických příležitostí z regionů, měst a obcí.

**5. 4. - 6. 4. 2013**

**KD Metropol - České Budějovice**

Vstup na veletrh je volný.



Přednáška:

### Jakub Vágner SLADKOVODNÍ GIGANTI

Jakub Vágner se svým pořadem FRESHWATER GIANTS, nebo chcete-li SLADKOVODNÍ GIGANTI navštíví Metropol. V rámci Jakubovi přednášky diváci uvidí zajímavé záběry z četných rybářových expedic, seznámí se s jeho projektem pro NATIONAL GEOGRAPHIC a v neposlední řadě uvidí tvory, které ještě nikdo předtím neobjevil a lidské oko je nikdy předtím nespátřilo. Společně navštívíme povodí řeky Amazonky v Jižní Americe, Kongo, Mongolsko a také zcela nové lokality, které se teprve objeví ve vysílání pořadu Rybí legendy v ČT.

**29. 4. 2013 / 19:00 hodin**

KD Metropol - České Budějovice  
Společenský sál 19:00

Film:

### Dopolední představení v Digitálním kině MDK Sokolovna v Týně nad Vltavou.

Pravidelné zlevněné projekce pro seniory. Tento cyklus umožňuje starším lidem zhlédnout nové zajímavé filmy v rozumnou denní dobu, vyhnout se tak frontám i přeplněnému sálu při večerních projekcích. Filmy jsou vybírány cíleně pro tuto věkovou kategorii a z aktuálních filmových novinek.



- pomoc při osobní hygieně
- pomoc při přípravě stravy
- výchovné a vzdělávací akce (procvičování paměti, cvičení hrubé motoriky apod.)
- aktivizační činnost
- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím

POMŮCKA: DAN, DYFTYN, RAC, ŠČÍ	PUCH	SKRYTÍ	CHEM. ZN. HLINÍKU	KUCHYŇSKÁ POTŘEBA		ČÁST MSE	PROGRAM NA ÚPRAVU TEXTU	SPORTOVNÍ KLUB ZKR.	SPZ RAKOVNÍKA		TÉLOCVIČNÝ PRVEK	ŽENSKÉ JMÉNO	CHEM. ZN. NIKLU	RUSKÁ POLEVKA S MASEM A ZELENINOU		FINANČNĚ ZAVÁZANÝ	PŘITAKÁNÍ	
TKALCOV NÁSTROJ					OBRANNÝ SPREJ						PŘÁNÍ HOVOR.				ZNAČKA DECIBELU			
					POVEL VOZKY										JÍŘINA DOMÁCKY			
1. DÍL TAJENKY											2. DÍL TAJENKY							
											OTEC ZASTAR.							
INICIÁLY POLITIKA JOHNA			V MINULÉM ROCE					GONIOMETR. FUNKCE					NUŽE				VÝKONNOST. STUPEŇ V DŽUDU	
			DŮLNÍ PŘEDEK					JEDOVATÁ BYLINA					CITOSLOVCE ŠKY-TÁNÍ					
SOUHLAS				UKAZOVACÍ ZÁJMENO					ZAKLADATEL SOKOLA					AUTOMATIZ. ŽELEZNIČNÍ DOPRAVY				
				TROPICKÝ ZÁCHVAT					KOSATEC					SFOUKNUTÍ				
OTVOR					TMAVÉ ČÁSTI DNŮ						CHYBA HOVOR.					CHEM. ZN. SODIKU		
					ATLET. KLUB ANGL. ZKR.						PŘÍSTROJ HOVOR.					ZABÍRAT ČAS		
	ZNAČKA OHŘÍVAČU VODY	STAV BEZ SVĚTLA					KAMNA SLOVENSKY					ČESANÁ BAVL. LÁTKA						
		3. DÍL TAJENKY					HRACÍ LISTY					LISTNATÝ STROM						
AKADEMIE VĚD ZKR.								ŽENSKÁ OZDŮBK					KRÁVA				PŘÍPRAVEK NA MYTÍ MOTORŮ	MÍSTO BEZ SLUNEČNÍHO SVITU
			SPZ OLOMOUCE					CITOSLOVCE SMÍCHU					KYSELÁ POCHUTINA					
			AFRO-ASIAT															
JIHO-ASJSKÝ STROM					POVZDECH					KRÁTKÝ KABÁT				TĚSTO NA VÝR. CHLEBA				
					VÝZVA K ZAHÁJENÍ SOUBOJE					LĚK. POSUD. KOMISE				ELIŠKA DOMÁCKY				
MAĎARSKO BYVALÁ ZKR.						ZLÝ SKRÍTEK					RASA				ARTUR DOMÁCKY			
						CHEM. ZN. PLUTONIA					ŘÍDIČSKÝ PRŮKAZ ZKR.				CHEM. ZN. SAMARIA			
OPADAT PO KAPKÁCH									4. DÍL TAJENKY									
HLAVOLAMY								ZKR. VOJENSKÉ HODNOSTI								STARÉ ČESKÉ ZÁJMENO		

Tajenkou je citát dalajlámy: „**Nedopustě, aby ...dokončení v tajence**“. Správné znění posílejte na adresu: **Ledax o.p.s., Riegrova 1756/51, 370 01 Česká Budějovice**. Obálku či korespondenční lístek prosím označte heslem „Ledax NOVINY“. Správné odpovědi budou slosovány a výherce obdrží 2 ks ČESKÝ KRUMLOV CARD v hodnotě 800 Kč (vstup zdarma do těchto expozic v Českém Krumlově: HRADNÍ MUZEUM A ZÁMECKÁ VĚŽ, EGON SCHIELE ART CENTRUM, REGIONÁLNÍ MUZEUM V ČESKÉM KRUMLOVĚ, MUSEUM FOTOATELIER SEIDEL). Uzávěrka soutěže je 31. května 2013.

Výherkyní poukázky v hodnotě 500,-Kč na nákup do ZDRAVOTNÍ PRODEJNY - Jana Hůlková z minulého čísla Ledax NOVIN se stala paní Alena Kupcová z DPS Dačice.

Za Pečovatelskou službu Ledax o.p.s. gratulujeme!

## SUDOKU

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



Alena Kupcová se zaměstnanci Pečovatelské služby Ledax o.p.s.

## MÁ POSKYTOVATEL POVINNOST CHRÁNIT PRÁVA UŽIVATELŮ SLUŽBY?

Často se hovoří o povinnostech poskytovatelů sociálních služeb, co a jak mají plnit, aby byla poskytovaná služba kvalitní. Kvalitu poskytované služby kontroluje a hodnotí inspekce kvality podle daných kritérií a každá služba svou kvalitou může zvyšovat. Jednou z hlavních povinností poskytovatele služby, na kterou se inspekce kvality zaměřuje, je zajištění ochrany práv uživatelů poskytované služby. Při poskytování sociální služby může dojít ke zneužití či porušení práv jejich uživatelů a daná služba musí učinit taková opatření, aby zneužití práv uživatelů předešla nebo zabránila. Kvalitní služba v rámci tohoto opatření např. posiluje pozitivní přijetí svých uživatelů veřejnosti.

Pracovníci poskytované služby mají ochraňovat práva uživatelů před předsudky a negativním hodnocením, se kterými se ve společnosti mohou setkat. Pro to, aby se zamezilo porušování práv uživatelů, má daná služba nastavena pravidla, kterými se musí řídit všichni její pracovníci. Mezi nejčastější pravidla patří například to, že pracovníci mluví a jedná slušně, podporuje uživatele ve vyjádření jeho přání a potřeb, jedná s uživateli s respektem a úctou. Při jednání s uživateli nevyvolává v okolí soucit nebo představy o závislosti uživatele na službě, na veřejnosti hovoří o uživatelích pozitivně a v souladu s Etickým kodexem. Pracovníci jedná jako odborníci, používají správnou terminologii, respektují individualitu každého uživatele a zachovávají jeho důstojnost.

Poskytovatel musí při poskytování služby vytvářet takové podmínky, které umožní uživatelům naplňovat jejich lidská i občanská práva a která zamezí střetům zájmů těchto osob se zájmy poskytované služby. Ochrana práv uživatelů má být pro pracovníky dané služby prioritní.

Základní lidská práva a svobody vyplývají z mezinárodních úmluv a ústavních norem České republiky, jsou zakotvena také v jednotlivých zákonech a jejich prováděcích předpisech. Základní lidská práva každému člověku náleží nezávisle na jakýchkoliv dalších skutečnostech. Patří všem bez rozdílu

věku, barvy pleti, pohlaví, rasy, náboženství, zdravotního stavu apod. Mezi nejdůležitější lidská práva, která mohou být při poskytování služby ohrožena či porušena, patří osobní svoboda, ochrana soukromí, právo na důstojné zacházení a zachování lidské důstojnosti. Při poskytování služby je kladen důraz především na možnost volby a rozhodování všeobecně o sobě samém. Uživatelé mají právo rozhodovat o svém čase, o aktivitách, kterým se chce věnovat, o oblečení, které chce nosit, atd. Nedotknutelnost osoby zaručuje uživateli právo rozhodovat o svém vzhledu, právo rozhodnout, kdo mu bude pomáhat s osobní hygienou, právo, aby v choulostivých situacích bylo dbáno na co největší diskretnost. Právo na důstojné zacházení zahrnuje zacházení přiměřené věku uživatele. Pracovníci poskytované služby nepoužívají nevhodné přezdívky a tykání při oslovování uživatele, nestylizují dospělého člověka do role dítěte, respektují intimitu a stud uživatele při osobní hygieně apod. Právo na osobní a rodinný život zahrnuje rovněž podporu a pomoc při jeho naplňování.

Rozhodování o sobě a svých záležitostech je základním právem dospělé osoby. V tomto ohledu je především nezbytné, aby uživatel dostával informace v přiměřené formě tak, aby mohl danou situaci pochopit a na základě možností volby se mohl rozhodnout. Neméně důležitým je také právo stěžovat

si – právo podávat stížnosti, podněty a připomínky je nezanedbatelným právem uživatelů služby.

Sociální služba vytváří takové podmínky, aby osoby, kterým poskytuje službu, mohly uplatňovat vlastní vůli při řešení své nepříznivé situace. Klade důraz na to, aby uživatelé měli dostatečný prostor pro vlastní rozhodování a v případě potřeby měli možnost požádat při rozhodování o pomoc.

Každá služba má mít zpracované metodické postupy, výčet situací, ve kterých může při poskytování služby dojít k ohrožení či porušení práv uživatelů, podle kterých budou její pracovníci postupovat v případě, že k takové situaci dojde.

**V příštím čísle tohoto občasníku bych Vám ráda popsala metodické postupy situací, které máme jako poskytovatel pečovatelské služby a osobní asistence vypracovány. S tím úzce souvisí střety zájmů mezi uživateli, nebo mezi uživatelem a pracovníkem. Při poskytování služby mnohdy dochází k tomu, že jsou zájmy rodiny odlišné od zájmů uživatele, nebo že má uživatel požadavek, který je v rozporu s jeho zdravotním stavem apod. O těchto situacích si řekneme příště.**

*Drahomíra Lencová  
garant kvality sociální práce*

## DAČICKÁ DOBRÁ PRAXE



Jsou věci, které si v životě můžeme zvolit a rozhodnout. V případě stáří to neplatí: přijde a neptá se. Čas je spravedlivý ke všem. A je také pravdou, že úroveň společnosti je měřena schopností postarat se o slabší a méně mohoucí. V Dačicích péči o seniory bereme jako jednu z priorit našeho města. Činíme praktické kroky pro zlepšení jejich života.

V uplynulém období jsme ve spolupráci s městskou policií provedli tři školení pro seniory v domě s pečovatelskou službou (DPS) na téma týkající se především bezpečí. Jedno z témat např. upozornilo na hrozby krádeží, maskované podomním prodejem výrobků. Policisté si připravili poutavou

přednášku o tom, jak by se měli uživatelé v těchto situacích chovat. Dále pro účastníky přednášky přinesli reflexní nalepovací proužky na hole a berle, které uživatelům bezplatně rozdali. Základem všeho je, aby se seniory u nás cítili v bezpečí a věděli na koho se případně obrátit. To byl také jeden z rozhodujících argumentů k posílení počtu strážníků městské policie tak, aby byli k dispozici celých 24 hodin. Klíčová je v těchto situacích právě ona blesková schopnost strážníků zasáhnout a pomoci.

Dalším krokem bylo zpřehlednění a zjednodušení městského webu, aby se na něm naši seniory lépe orientovali. Podporujeme, aby naši důchodci byli v rámci svých možností aktivní fyzicky i duševně. Vidím to i na svých rodičích, protože společná aktivita přispívá k radosti ze života. Mám tedy radost, že se v uplynulém roce podařilo městu iniciovat znovu nastartování Klubu důchodců.

Má velmi zajímavý program a seniory si jej připravují sami pod vedením pana Hájka a paní Krtkové, dvou šikovných seniorů. Patří jim velký dík, že se do toho vrhli s takovým elánem. Klub je otevřený všem důchodcům z města a schází se pravidelně každý druhý čtvrtek.

V praxi se dlouhodobě setkáváme s vysokým počtem žádostí o přijetí do DPS. Je to stav, který nás trápí a rozhodli jsme se jej v letošním roce řešit. V návrhu rozpočtu roku 2013 byla schválena výstavba nového bezbariérového DPS. Tím nám vznikne 18 nových bytů a 21 lůžek. Vzhledem k náročnosti projektu se bude realizovat v roce letošním a příštím. Těším se, že se tím v Dačicích zlepší situace pro seniory. Protože, jak se my budeme chovat ke starším lidem, budou se další generace chovat k nám.

*Ing. Jan Bartošek, místopředseda Dačic*



Připravili jsme pro vás novou webovou prezentaci [www.ledax.cz](http://www.ledax.cz), kde jsme se snažili jednoduchým a přehledným způsobem popsat nabídku služeb Ledax o.p.s.

### Fotky z aktivitací uživatelů služeb Ledax o.p.s.



Jindřichův Hradec



Trhové sviny



Dačice

**Dostaly se k Vám Ledax NOVINY náhodou? Máte zájem o jejich pravidelné zaslání?**  
Pokud ano, zašlete e-mail na adresu: [info@ledax.cz](mailto:info@ledax.cz) a nebo zavolejte na tel.: +420 724 771 027.

Ledax NOVINY  
ke stažení



Ledax NOVINY - Bulletin společnosti Ledax o.p.s. (Občasník – ročník V). MK ČR E 19452.  
VYDAVATEL: Ledax o.p.s., Riegrova 51, 370 01 České Budějovice  
VEDOUČÍ REDAKTOR: Dana Kalistová  
ADRESA REDAKCE: Riegrova 51, 370 01 České Budějovice  
GRAFICKÉ ZPRACOVÁNÍ: Daniel Kyncl  
TISK: Tiskárna PROTISK, České Budějovice

Společnost Ledax o.p.s. je součástí skupiny

