HISTORIE Many

RECEPT na zapékané lilky neboli Parmigiana

LITERÁRNÍ TVORBA našich klientů

Jak na lepší SPÁNEK?

Krátké pojednání o „strážném anděli“ Vídně – Pevnostním městě Olomouci

POPLATKY za komunální odpad a psa v domácnosti

a další hodnotné příspěvky

ČASOPIS CENTRA PSYCHOSOCIÁLNÍ REHABILITACE

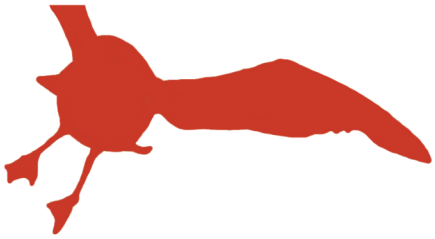
HLAS MANY

4 - 2020

PRAVIDELNÝ PŮLROČNÍK

OBSAH

1. Krátké úvodní slovo pro čtenáře časopisu ..... str. 3
2. HISTORIE Many..... str. 4
3. Co se stalo v posledním půlroce na Maně ..... str. 6
4. Básnická tvorba našich klientů ..... str. 7
5. RECEPT na zapékané lilky neboli parmigiana ..... str. 9
6. MOZEK může být fit i ve vyšším věku, pomůže správné jídlo i trénink. Jak na to? ..... str. 10
7. Zábavné luštění SUDOKU..... str. 13
8. OBRAZÁRNA ..... str. 11
9. Jak na lepší SPÁNEK? ..... str. 16
10. Elektronická neschopenka ..... str. 18
11. Krátké pojednání o „strážném anděli“ Vídně – Pevnostním městě Olomouci ..... str. 19
12. Poplatek za KOMUNÁLNÍ ODPAD a poplatek za PSA ..... str. 21
13. Cesta na konferenci o ZOTAVENÍ ..... str. 24



Ilustrace přebalu časopisu: Společný obraz - Iva L., JH

Milí čtenáři našeho časopisu,

vydání našeho nového čísla se o něco opozdilo. Důvodem byla bohužel velká změna ve fungování našeho rehabilitačního centra v souvislosti s mimořádnou situací ohledně hrozící nákazy koronavirem.

Naštěstí většinu příspěvků od vás jsme měli už nasbíráno a o hodnotné zdroje nebylo nouze. Tímto moc děkuji pravidleným i novým přispěvatelům z řad klientů, kteří se na vydávání Hlasu Many podílejí.

Jsme rádi, že s většinou z vás můžeme být v kontaktu alespoň telefonicky. Tak jak je avizováno na našich stránkách, můžete využívat telefonickou podporu od pondělí do pátku od 8-15hod.
Zároveň je možné se domluvit na procházku s pracovníkem a chvíli tak změnit prostředí domova, které už je pro řadu z nás spojeno s izolací a "ponorkou".
Pokud by jste potřebovali řešit nějaké konkrétní situace (dluhová problematika, vyřizování dávek, invalidní důchod,atd.), které se neobejdnou bez tisku potřebných dokumentů nebo osobní konzultace s pracovníkem, můžete se na nás také obrátit.

Samozřejmě s postupným rozvolňováním omezujících opatření se bude měnit i chod našeho centra. O změnách vás budeme informovat telefonicky, na našich webových stránkách a facebookvých stránkách.

Věříme, že se nám následující dny podaří zvládnout ve zdraví a všichni se zase brzy sejdeme u nás na Maně.

Pracovníci Many

Autor ilustrace: Vítězslav Marek ml.

HISTORIE Many

Často slýchávám dotazy ohledně našeho vzniku a následný údiv, jak dlouho vlastně fungujeme. Následující příspěvek popisuje jednotlivé etapy vývoje Společnosti Mana, a to od zrodu, až po současnou podobu.

1996 – vznik **svépomocné skupiny pro uživatele** psychiatrické péče při Psychiatrické klinice Fakultní nemocnice v Olomouci pod vedením Mudr. Ludmily Tirayové každou středu v místnosti denního stacionáře na klinice konají Kluby setkávání.

2000 – založení občanského sdružení **Integra Haná** sdružující profesionály i laiky působící na poli péče o duševní zdraví. Cílem sdružení je vybudovat systém komunitní péče o lidi s duševním onemocněním v regionu Haná.

2001 – při Psychiatrické klinice Fakultní nemocnice v Olomouci vzniká pod záštitou o.s. Integra Haná **Psychosociální centrum**. U jeho zrodu stojí tehdejší předseda Psychiatrické kliniky Doc. Prof. Mudr. Bouček CSc. a Mudr. Ludmila Tirayová. Probíhají zde 3x týdně volnočasové aktivity zajištěné dobrovolníky z řad studentů Univerzity Palackého v Olomouci.

2003 – Při Psychocosiálním centru je zřízena sociálně právní poradna pod vedením Bc. Kateřiny Steffanové.

2007 – Mgr. Lukáš Hrubý iniciuje vznik občanského **sdružení Mana**, které přebírá provoz Psychosociálního centra. To se stěhuje do atraktivní lokality v centru Olomouce na Dolní náměstí. Je registrovaná jako sociálně aktivizační služby pro seniory a zdravotně postižené lidi. Ta je klientům dostupná každý všední den. V Objektu sídlí i psychiatrická ambulance Mudr. Tirayové.

2010 – Mudr. Tirayová ukončuje spolupráci a odborným garantem služby se stává Mudr. Bohdan Brozda.

2010 -2012 – Realizace projektu KAIROS se zaměřením na zvyšování kvalifikace a kompetencí zvyšujících šance na uplatnění na trhu práce

2011 – Spuštění subprojektu ManaFotos. Vzniká fotografická skupina, kterou tvoří uživatelé službeb centra.

2014 – o.s. Mana se transformuje v obecně prospěšnou společnost. V o.p.s. zároveň dochází k dalším změnám. Psychosociální centrum se mění na **Centrum psychosociální rehabilitace** (registrovaná služba sociální rehabilitace dle § 70 zákona 108/2006 Sb.). Nově vznikají **Psychosociální terénní služby** (registrované jako sociálně aktivizační služby dle § 66 zákona 108/2006 Sb.) služba pracuje metodou intenzivního case managementu. Podpora je v případě zájmu poskytovaná také rodinným příslušníkům.

2015 - realizován projekt Norské fondy, díky kterému byl vytvořen multidisciplinární tým, jehož součástí se stala **zdravotní sestra**. Společně se sociálním pracovníkem a psychologem je tak v týmu zastoupeno více odborností.

2016 - 2018 - psychosociální rehabilitace byla poskytována v rámci realizace veřejné zakázky Olomouckého kraje s názvem projektu "Služby sociální prevence v Olomouckém kraji". Účelem projektu bylo zajištění sociální služby tak, aby byla zaručena její odpovídající úroveň a dostupnost pro osoby sociálně vyloučené nebo sociálním vyloučením ohrožené.

2017 - 2019 - spuštěn projekt Daidalos, zaměřený na **zaměstnávání osob s duševním onemocněním**. Součástí projektu byly pracovní workshopy a poradenství, IT kurzy, rekvalifikace, trénink praktických dovedností, zprostředkování pracovních míst atd. Pracovní tým Spoelčnosti Mana se rozšířil o dva další kolegy.

2018 - 2020 - další z evropských projektů realizovaných ve Společnosti Mana jsou **"Procesy"** neboli Rozvoj sociálních služeb společnosti Mana na Olomoucku v oblasti kvality mezioborové spolupráce. V rámci aktivit projektu probíhaly případová setkání, vzdělávání pracovníků, revize menuálů a metodik. Zároveň se setkávali zástupci neziskových organizací, zdravotnických zařízení a institucí státní správy za účelem lepší koordinace spolupráce s našimi společnými klienty.

Autor fotografie: Štefan Berec

Co se přihodilo v posledním půlroce na Maně?

V září, tedy přesněji 19.9.2019 proběhl **Den duševního zdraví** v Divadle na cucky, kde jste mohli vidět výstavu z děl, která vznikla v rámci arteterapie na Maně, čtení Michaely Malé z její knihy Homo psychoticus, nebo přednášku o Zotavení od pana Martina Fojtíčka z plzeňské organizace Ledovec.

V říjnu nám skončil **projekt Daidalos,** který se zaměřoval na zaměstnávání lidí s duševním onemocněním. S ním v závěru roku odešly pracovnice Veronika Kvapilová, Marie Kučerová a Iva Lekešová.

V rámci **projektu Procesy** se čtyřikrát setkal multidisciplinární tým pracovníků se spolupracujících organizací, kde jsme se školili o opatrovnictví, dluhovém poradenství nebo působení orgánu sociálně právní ochrany dětí.

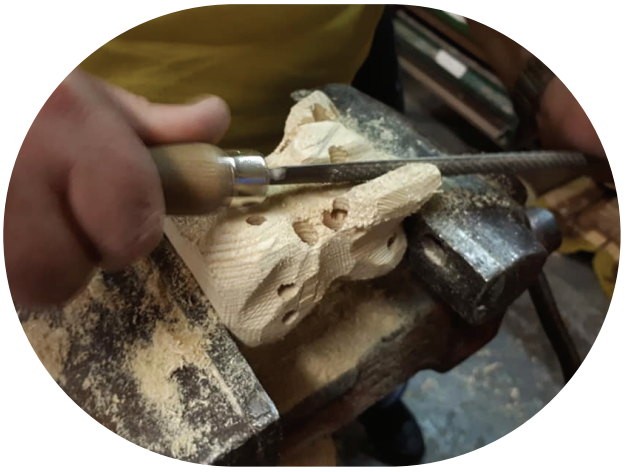
Pracovníci prošli několika **semináři**. Prošli jsme workshopem o Otevřených dialozích od pracovníků Zahrady 2000, kam nás pozvali kolegyně z Charity Olomouc, a zúčastnili se semináře o Kolaborativním přístupu jako nástroji sociálního začleňování, kterým na Krajském úřadě provázeli také pracovníci Zahrady 2000. Proškolili se v preterapii. V závěru roku jsme mohli dovybavit centrum novým nábytkem, takže to u nás prokouklo. A našli se i finance na troubu a tak jsme pekli první vánoční perníčky! Na těch jsme si pochutnali na vánočním večírku.

Během půl roku jsme se v rámci výletů podívali do **Kroměříže, Mladečských jeskyní, Uherské Hradiště, Zlín a Brno**, kde jsme viděli výstavu Největší zlatý poklad světa na. Víc se o výletech dočtete v kronice Many.

Navštívili jsme **výstavu grafik v Muzeu umění a Planetárium v Pevnosti poznání.**

Začali jsme s novým programem. Nově s námi můžeme chodit **plavat, cvičit, vyrábět v Olomoucké dílně nebo se zapojit do skupinové terapie.** Stále probíhají také skupiny pro rodiče a blízké, kde mohou hledat oporu vaši nejbližší...

Příspěvek připravila Mgr. Dagmar Říhová



Chvíle

Pod stromem ležím, jsem rád že ne sněží.
Ležím si oči mám zavřený, jsem rád když jsem tu bez ženy.
Otvírám oči do nichž mi svit jasne,
trochu mě pálí čekám až zhasne.
Ležím tu na poli, jsem tu jen na chvíli.
Bojím se eboli.
Korona virus, hepčík a smrk,
ležím tu pod dubem snad nepříjde smrt.

Sára

Autorka ilustrace: Iva L.

Zamknout slova
Vždycky znova
V přehradě odpuštění
Z které útěk není
V ní můžeš plout
Nebo utonout
Když kopeš kolem sebe
Chceš zachránit se
Natahuješ ruce
Kdo vytáhnout tě
Z té hlubiny může
Tak ač jsi žena muž či dítě
Ať tvůj život je vidět

Lenka Hradilová

13. CERVENCE L.p.
2019
Olomouc

Ticho

Fontána LÁSKY v našem
parku olomouckém ... pocity štěstí,
euforie i klidu.
Je tady absolutní liduprázdno, ticho..
to prý léčí.
Cítím smír v duši i stavy uvolnění...
Všichni se ptají ... Co prý chci ??
Ne..., nežádám nic .., nechci již víc.
Vůkol ani živáčka ..., jen přítel VÍTR..
.. ten mocný pán mi fičí nad hlavou ....
„ptá se: ... „Co tu děláš Vítě ??"
Píšu báseň, což mne velmi baví a vůkol
liduprázdno a ticho.
Teď zakřičel pár a siréna sanitky, která
spěchá, aby pomohla v nesnázích.
Je tu krásně ... i když sám ... stavy štěstí
prožívám.
Hrot mé tušky nestačí psát ... a já
sedíc ... ukryt od lidí.
Dívám se na to, co druzí vůbec nevidí.
.... a píšu báseň.
Vůkol ticho a liduprázdno ... jen
přítel Vítr ... fontána
Lásky a já ?

autor: Víťa Marek ML.

- PŘÍSPĚVKY NAŠICH KLIENTŮ -

Recept na ZAPÉKANÉ LILKY

Sára se s námi podělila o osvědčený rodinný recept. Oblíbený pokrm italské kuchyně, který si můžete vychutnat jako hlavní chod jak v zimních, tak i v letních měsících. Není složitý na přípravu a nezabere ani mnoho času. Takže jak na **parmigiana di melanzane**?

Co budete potřebovat?

4 lilky

2 plechovky rajčat

Tvrdý sýr parmazán (už nastrouhaný nebo vcelku)

Olivový olej

Česnek

2 vajíčka

Mouka

Postup:

Lilky nakrájíme na plátky (cca 0,5cm). Rozšleháme vajíčka s pepřem a solí. Jednotlivé plátky obalíme v mouce a namočíme do vajíčka. Rozehřejeme pánev s tukem a smažíme do zlatova. Rajčata dusíme na oleji s česnekem, dokud se voda neodpaří a omáčka nezhoustne. Do zapékací mísy dáváme omáčku z rajčat na dno a potom položíme vrstvu smažených lilků, posypeme parmazánem. Tento postup opakujeme v několika vrstvách až k okraji mísy. Poslední vrstvou je rajčatová omáčka posypaná parmazánem. Pečeme asi 30min. na 150 stupňů.

Dobrou chuť!

MOZEK může být fit i ve vyšším věku, pomůže správné jídlo i trénink. Jak na to?

Koncem minulého století došlo k převratnému objevu: Neurovědcům se podařilo vyvrátit vžitou domněnku, podle níž se člověk narodí s určitým počtem neuronů, ty postupně zanikají a ve stáří již nemohou vznikat nové. Tím byl vyvrácen mýtus o stárnutí mozku jako nezvratném procesu.

"Mozek si plasticitu (tvárnost) dokáže za geneticky daných předpokladů udržet i ve velmi pokročilém věku. Záleží však na jeho častém používání. Pravidelná, cílená námaha různých oblastí mozku vede k upevňování nervových spojení a vytváření určité rezervy," říká certifikovaná lektorka paměti Jana Vejsadová. Podstatné je podle jejích slov zjištění, že poznávací funkce mozku včetně paměti se sice v průběhu stárnutí mění, věkové omezení však pro ně neplatí.

Na paměť má vliv i nálada

Paměť s člověkem dokáže vyvádět věci - lépe a více do detailu si pamatujeme události, které se pojí s emočním zážitkem, ať už ve smyslu pozitivním nebo negativním. "Stres, časový tlak a panika ubírají energii a narušují zejména pozornost a paměťové procesy. Chronický stres umí téměř dokonale zničit zejména hippocampus, který hraje důležitou roli při ukládání informací do dlouhodobé paměti. Kromě toho dokáže deprese či špatná nálada negativně ovlivnit vybavování si pro nás nepříjemných trapasů nebo bolestivých vzpomínek, které se pak objevují samovolně. Jsme-li v dobré psychické kondici, dokážeme je potlačit (nikoli zapomenout) nebo se nám aspoň zdají méně bolestivé," doplňuje lektorka.

S prevencí začněte už klidně ve dvaceti

Kdy bychom měli vůbec začít myslet na svoji paměť? Kdy začít s jejím aktivním posilováním? "Za období prevence považuji 20. až 45. rok života, kdy jsme nejvíce ovlivňováni psychickými faktory (stres, informační přetížení...). Měli bychom proto pravidelně odpočívat, hýbat se a nalézt si pravidelně čas i na kognitivní trénink, abychom osvojené návyky dále rozvíjeli. Od 45. roku, kdy zpravidla začínají slábnout smysly, by mělo začít období aktivizace. Zde hrají nejdůležitější roli vnější faktory (životní styl, široké podnětové pole, sociální kontakty, životospráva), které nám pomohou zachovat duševní svěžest i ve vyšším věku," upozorňuje lektorka. **Jak?**

Televizní maratony to asi nebudou - pro aktivizaci poznávacích funkcí a vytváření kognitivní rezervy má čas strávený u televize velmi malý význam. Mnohem větší přínos má třeba četba. "To je skutečně fitness pro mozek. Proces čtení předpokládá zapojení mnoha smyslových, poznávacích, jazykových a paměťových funkcí mozku. Vyžaduje schopnost koncentrace pozornosti, rozvíjí obrazotvornost i asociativní myšlení.

Pomáhá upevňovat se v gramatice, obohacovat slovní zásobu i kultivovat jazyk," upřesňuje lektorka.

Jednou z nejdokonalejších forem mentálního tréninku je hudba. "Při provozování hudby rozvíjíme motorické dovednosti (procedurální paměť), rozeznáváme noty a tyto symboly spojujeme se zvuky (krátkodobá paměť), zatímco se mysl soustřeďuje na poslech, harmonii a vztahy mezi tóny. I pouhý poslech hudby je souhrou mnoha mozkových funkcí, díky nimž vnímáme výšky tónů, melodii, změny ve frekvenci a intenzitě tónů i rytmus. Čím vyšší je počet rytmických úderů, tím vyšší je hladina mozkové aktivity. Dokáže povzbudit, má schopnost vyvolat intenzivní citové prožitky i mentální film vzpomínek v autobiografické paměti. Pomáhá nám synchronizovat se při práci nebo učení, protože díky rytmizaci se paměťové stopy vybavují snáze," vysvětluje Jana Vejsadová.
Hudba také vykazuje obrovský terapeutický potenciál u pacientů s různými neurologickými onemocněními. "Pozoruhodná úleva a zlepšení zdravotního stavu v důsledku rytmických pohybů s hudbou byla zjištěna i u lidí s problémy s pohybovým aparátem (například při Parkinsonově chorobě).

U demence (Alzheimerova choroba a podobně), po mrtvici nebo kómatu může hudba pomoci v navazování kontaktu," potvrzuje lektorka. A když už jsme u hudby, neměli bychom zapomenout na to, co je s ní nerozlučně spjato - aktivní pohyb, tanec. "Nedávné studie potvrdily, že pohyb má na kvalitu paměti velký vliv. Je v prevenci demence snad ještě důležitější než kognitivní trénink. Tanec tak spojuje příjemné s užitečným," dodává lektorka.

Jak trénovat paměť?

S posilováním paměti a mozkových funkcí můžeme začít sami a hned teď. Jak? Tím, že co nejvíc eliminujeme technologické berličky (diáře, upomínky v mobilu, lístečky...). "Pokusíme se zapamatovat si nejdůležitější telefonní čísla pro případ nouze či ztráty mobilu. Každý večer si zopakujeme jména lidí, s nimiž jsme se během dne setkali, včetně asociací mezi tváří a jménem, které nám pomohou vzpomenout si, až je příště potkáme. Seznam na nákup si roztřídíme podle kategorií, snažíme se zapamatovat si jej a v obchodě ho ponecháme co nejdéle v kapse či kabelce. Paměť má ráda pořádek a řád a navíc - řadu našich každodenních problémů s pamětí způsobuje naše nepozornost nebo bezděčné úkony. Přemístěte si na jediný den odpadkový koš do opačného rohu místnosti a přesvědčíte se o tom sami," radí lektorka.

Každý z nás je individualitou. Univerzální návod pro všechny jak na posilování mozkových funkcí tedy neexistuje. Každý má také potřebu zlepšovat jinou složku paměti. Někdo si nepamatuje jména, jiný čísla, další se špatně orientuje v prostoru nebo čase, neudrží nit hovoru, případně se chce rychle zdokonalit v cizím jazyce. V následujícím textu najdete několik tipů jak dát svému mozku co nejvíce podnětů:

- Cestou z práce si všímejte svého okolí a snažte se zapamatovat si co nejvíc (reklamních poutačů, nápisů na obchodech, věcí ve výkladních skříních) - cvičíte si tím pozornost a krátkodobou paměť.
- Opakujte si úkony potřebné pro výběr peněz z bankomatu či kávy z nápojového automatu - cvičíte dlouhodobou paměť, kontext.

- Cestou v tramvaji nebo ve vlaku si cvičte pozornost tzv. korektorským čtením. V libovolném odstavci časopiseckého článku zkuste spočítat, kolikrát se v něm vyskytuje určitá samohláska či souhláska. Cvičíte soustředění.
- Při cestě autem se snažte si zapamatovat SPZ auta, které jede před vámi. Spojte si číslice pomocí příběhu nebo přemýšlejte, zda pro vás části čísla nemají osobní význam - posílíte tak numerickou paměť.
- Zpívejte si v autě a vybavujte si texty známých písniček atd. Cvičíte dlouhodobou paměť.

Chcete se o mozku, paměti a kognitivním tréninku dozvědět víc? Zkuste například webové stránky www.cvicenipameti.cz. Kromě jiných zajímavostí zde najdete i on-line testy paměti. Kromě toho se na trhu objevila řada zajímavých publikací, jež jsou vhodné pro trénink poznávacích funkcí. "K nejpopulárnějším jistě patří knihy Mgr. Jitky Suché "Trénujte si paměť" či "Trénink paměti pro každý den'. Zajímavé náměty poskytuje i časopis Makovice, který nabízí luštění pro chytré hlavy od 8 do 108 let. Na internetových stránkách České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging (www.trenovanipameti.cz) najdete seznam center, která provádějí mozkový trénink," uzavírá lektorka.

DESATERO JANY VEJSADOVÉ:

1. Udržujte mozek ve formě. Lepší nekoupíte!
2. Nakrmte ho!
3. Dejte mu přivonět!
4. Dejte mu zahrát!
5. Proběhněte se s ním!
6. Používejte ho!
7. Dopřejte mu klídek!
8. Nechejte ho vyspat!
9. Rozesmějte ho!
10. Neškoďte mu!

Strava je důležitý prvek, který přispívá nejen k nasycení těla, ale dodává také živiny nepostradatelné pro mozek. Je to velice citlivý orgán a hodně mu záleží na tom, zda upřednostňujete nasycené živočišné tuky, nebo zdravé omega-3 a omega-6 mastné kyseliny, vitaminy, minerály, antioxidanty, glukózu. Když se tedy rozhodnete pro hamburgery, brambůrky či každodenní pizzu s tučným sýrem, počítejte s tím, že své mentální funkce v běhu času příliš neposílíte - přidat cihlu k cihle byste snad ještě zvládli, na novou teorii relativity to už ale asi nebude.

Zapomnětlivost, únava, změny nálady, poruchy spánku, třes a další potíže mohou signalizovat, že mozek neprodukuje dostatečné množství chemických látek (neurotransmiterů) nutných k přenosu nervových vzruchů mezi neurony (dopamin, acetylcholin, GABA atd.). K odstranění potíží někdy stačí jen obohacení stravy, která produkci neuropřenašečů podpoří.

Odborná spolupráce: **Jana Vejsadová Česká společnost pro trénování paměti, www.mneme.cz**

---

https://www.mojezdravi.cz/psychika/mozek-muze-byt-fit-i-ve-vyssim-veku-pomuze-spravne-jidlo-i-trenink-jak-na-to-1434.html

Zábavné luštění SUDOKU

Tuto hru vymyslel Howard Garns v roce 1979 a publikoval ji v pod názvem „Number Place“. Své velké obliby se dočkala v Japonsku, odkud se později vrátila zpět pod názvem „sudoku“. Ve světě je sudoku vydáváno v mnoha periodikách.

Cílem hry je doplnit chybějící čísla 1 až 9 v předem dané zčásti vyplněné tabulce. Tabulka je rozdělena na 9 × 9 polí, která jsou seskupena do 9 čtverců (3 × 3). K předem vyplněným číslům je třeba doplnit další čísla tak, aby platilo, že v každém řádku, v každém sloupci a v každém z devíti čtverců jsou použita vždy všechna čísla jedna až devět, ovšem každé číslo jen jednou. Pořadí čísel není důležité. Čísla se nesmějí opakovat v žádném sloupci, řadě ani malém čtverci.

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

Chcete si více pamatovat, lépe se koncentrovat, rychleji reagovat, jasněji myslet? Například cvičení zvané sudoku vám může pomoci procvičovat kognitivní funkce.

https://cs.wikipedia.org/wiki/Sudoku

OBRAZÁRNA

Silva, Kuba

Martin Konečný

Petr Kadula

Tomáš

Jak na lepší SPÁNEK?

Naší první zásadou zdravé psychohygieny je "Pamatuj na svou pohodu - ujisti se, že máš dostatek spánku, čerstvého vzduchu a vyvážené stravy". Spánek má vliv na naši duševní pohodu a naše duševní pohoda má zase vliv na náš spánek. V případě chronického stresu a mnohých duševních onemocnění, jako třeba při depresi nebo úzkostných poruchách, může být spánek výrazně narušen. Ať už se jedná o nespavost nebo zvýšenou únavu a tzv. “zaspávání” přes den nebo časté noční buzení. Z vědeckých studií vyplývá, že by dospělí měli ideálně spát 7 - 9 hodin denně. Zanedbání spánku v nabitém pracovním týdnu zpravidla nelze dohnat tím, že si o víkendu dopřejete 12 hodin v posteli. Naopak to většinou ještě více rozhodí váš spánkový rytmus. Jak ale jistě tušíte, spánek není jen o kvantitě, ale také o kvalitě. V následujícím článku se tak můžete dočíst, co lze pro zlepšení spánku udělat.

Prostředí, ve kterém spíme

Vaše ložnice by měla být pouze místem odpočinku. Čas v posteli bychom měli omezit na spánek a sex. Měli bychom se vyvarovat sledování mobilů, tabletů, notebooků, počítačů a televizorů před spánkem. Všechna tato zařízení vyzařují modré světlo, které tlumí tvorbu melatoninu - hormonu, který nám pomáhá spát. Řešením je na večer odložit tato zařízení bokem a nesledovat je. Na místo toho strávit čas s knihou, hudbou či s rodinou. Uvědomujeme si však, jak je v dnešní době těžké tato zařízení nepoužívat. Pak alespoň doporučujeme využívat aplikace, které modré světlo tlumí - např. f.lux. (Některá zařízení už mají automaticky nastavenou funkci tlumení modrého světla).

Pro náš spánek je také důležité, zda je v pokoji tma a ticho. Řešením pro dostatečnou tmu mohou být dobré závěsy, žaluzie nebo maska na oči. Pokud je vaše okolí hlučné a nemůžete usnout, lze také využít špuntů do uší. Před spaním je důležité v pokoji vyvětrat, aby v něm byl dostatek čerstvého vzduchu. Pokud je vám v noci horko, můžete spát s otevřeným oknem a tenčí přikrývkou. Naopak, pokud je vám chladno, je dobré si pořídit teplejší přikrývku a klidně obměňovat podle sezóny. Ideální teplota v pokoji je pro každého individuální - někteří z nás jsou zimomřivější a jiní naopak ne.

Zdraví

Každý máme zdraví - jak fyzické tak duševní. Je tedy potřeba, abychom i jemu věnovali dostatek naší pozornosti. Aktuální stav našeho zdraví totiž taktéž výrazně ovlivňuje kvalitu našeho spánku. Určitě to dobře znáte, jaké to je jít spát s plným nosem, když nemůžete pořádně dýchat. A jaké to je, když máte stresovější období a ještě než usnete, děláte si myšlenkový seznam všeho, na co nesmíte zapomenout nebo dokonce cítíte balvan na hrudi a před spaním vám buší srdce. Proto je důležité, abychom o sebe pravidelně pečovali, uměli odpočívat a případně neváhali vyhledat odbornou pomoc.

Převalování

Může se stát, že večer, například před důležitým dnem, nemůžete usnout. V hlavě se vám honí spousta myšlenek, jak bude zítřek vypadat, jestli se všechno podaří, jestli jste perfektně připraveni a tak dále.

Víte, že se potřebujete vyspat, a o to víc se vaše zoufalost nad neúspěchem usnout zhoršuje. Tím se také zhoršuje i šance usnout. Pokud se nám nedaří usnout, je vhodné vstát z postele, jít si třeba přečíst pár stránek knihy a vrátit se zpátky do postele až ve chvíli, kdy se budeme cítit ospalejší. Díky tomu naši pozornost upoutáme na jiný podnět a naše mysl si může odpočinout a zkusit usnout později s "čistější hlavou".

Pohyb

To, co děláme v průběhu dne, má také vliv na náš spánek později večer. Například pravidelné cvičení snižuje míru úzkosti a uvolňuje od stresu. S klidnější myslí se nám pak daleko lépe spí. Je však důležité, abychom si nešli zaběhat těsně před spaním, jelikož cvičení (pohyb) zvyšuje v našem těle produkci adrenalinu, který nás naopak udržuje v bdělosti.

Návykové látky

V podvečer je dobré omezit pití kofeinových nápojů. Nejen kofein je špatným přítelem pro dosažení kvalitního spánku. Mezi látky, které nepříznivě ovlivňují spánek patří také nikotin a alkohol. Ačkoli se nám po požití alkoholu může zdát, že se cítíme více unaveni a pomůže nám s usínáním, velice poškozuje kvalitu spánku. Požití alkoholu zvyšuje pravděpodobnost nočního buzení, ať už kvůli potřebě na toaletu nebo kvůli žízni způsobené dehydratací organismu.

Pravidelnost & rituály

Tím posledním a nejzásadnějším tipem pro zlepšení spánku je obyčejná pravidelnost. Chodit spát a vstávat přibližně ve stejný čas každý den. Pro zklidnění a lepší a rychlejší usínání, si můžeme pomoci rituálem. Vždy těsně před spánkem vykonáme stejnou činnost - čištění zubů, horká koupel, četba knihy a jiné. Náš mozek si tak navykne, že po dané činnosti přichází spánek.

Pokud máte dlouhodobé problémy se spánkem, nebojte se navštívit lékaře. Začít můžete u svého obvodního lékaře, pomoci může ale také psychiatr, někdy i neurolog. Je-li váš spánek narušen z důvodu psychických obtíží, psycholog nebo psychoterapeut vám mohou také efektivně pomoci.

https://nevypustdusi.cz/2018/10/22/jak-na-lepsi-spanek/

ELEKTRONICKÁ NESCHOPENKA

O co se konkrétně jedná a jak nyní funguje systém vystavení pracovní neschopnosti, zjistíte v následujícím letáku ČSSZ. V případě nejasností se mohou klienti Many obrátit na kteréhokoli z našich sociálních pracovníků.

1. Pokud onemocníte a ošetřující lékař vás uzná dočasně práce neschopným, od 1. 1. 2020 vám dá pouze **průkaz dočasně práce neschopného pojištěnce** (ne již 3 díly papírové neschopenky).

2. Od lékaře můžete odejít přímo domů, protože už není třeba předávat, posílat či jinak doručovat zaměstnavateli papírovou neschopenku ani žádné jiné formuláře. Nemění se vaše povinnost dodržovat režim stanovený lékařem a povinnost umožnit kontrolu jeho dodržování v prvních 14 dnech nemoci i zaměstnavateli, kterému z tohoto důvodu v uvedených dvou týdnech nahlašujete případnou změnu místa pobytu a vycházek.

3. Nadále také máte povinnost nahlásit neprodleně zaměstnavateli (telefonicky, SMS zprávou, e-mailem), že jste onemocněli a lékař vás uznal dočasně práce neschopným.

4. Průkaz práce neschopného, který vám lékař vytiskne a předá, je vaším dokladem, máte v něm zaznamenán termín příští návštěvy lékaře, čas povolených vycházek, záznam o nástupu/propuštění z lůžkové péče, záznam o předání do péče jiného lékaře apod., předkládáte ho také případné kontrole z OSSZ.

5. Nemusíte sami žádat o náhradu mzdy ani o nemocenské, peníze obdržíte stejným způsobem, jako vám zaměstnavatel vyplácí mzdu (na stejný účet nebo adresu). V případě, že dostáváte mzdu v hotovosti, prostřednictvím držitele poštovní licence na adresu do ciziny nebo do ciziny na účet jiného peněžního ústavu než banky, postupujete jako v následujícím bodě. Pořád přitom platí, že nemocenské vyplácí OSSZ do 30 dnů od doručení řádně vyplněných podkladů pro výplatu dávky.

6. Chcete-li nemocenské poslat jiným způsobem nebo na jiný účet než je vám zasílána výplata, musíte tuto skutečnost sdělit OSSZ. Nejjednodušší je použít k tomu tiskopis „Žádost o změnu způsobu výplaty při dočasné pracovní neschopnosti" (k dispozici je na webu ČSSZ), který lze odeslat elektronicky z ePortálu ČSSZ (zde je i ke stažení a ručnímu vyplnění) nebo písemně poštou na OSSZ, pod kterou spadá váš zaměstnavatel.

7. Veškeré podklady a údaje k výpočtu nemocenského obdrží OSSZ elektronicky přímo od vašeho zaměstnavatele (u OSVČ má OSSZ potřebné údaje ve své evidenci). Informace o vyměřovacím základu, ze kterého se počítá výše dávky, bude jako dosud uvedena formou zprávy pro příjemce (při výplatě bankovním převodem) nebo na složence.

8. Jste-li osoba samostatně výdělečně činná - OSVČ (dobrovolně účastná nemocenského pojištění), bude vám nemocenské zasláno na účet, ze kterého hradíte pojistné na nemocenské pojištění, nebo na adresu, kterou eviduje vaše OSSZ v souvislosti s vyplácením dávek. Pokud chcete nemocenské poslat jiným způsobem nebo na jiný účet, musíte to sdělit OSSZ. Postup je stejný, jako výše u zaměstnanců a využívá se i stejný tiskopis „Žádost o změnu způsobu výplaty při dočasné pracovní neschopnosti".

9. Pokud vás během pracovní neschopnosti přebírá do péče jiný lékař, postačí předložit mu průkaz dočasně práce neschopného pojištěnce (je na něm uvedeno číslo pracovní neschopnosti).

10. Zaměstnavateli nepředáváte žádné doklady o trvání pracovní neschopnosti ani o jejím ukončení, všechny tyto informace se dozví elektronicky z ČSSZ. Stejně jako jste však povinen informovat zaměstnavatele o vaší návštěvě u lékaře a vzniklé pracovní neschopnosti, máte tu samou povinnost i u jejího trvání a ukončení.

ČSSZ
ČESKÁ SPRÁVA SOCIÁLNÍHO ZABEZPEČENÍ

Více informací: **www.cssz.cz/eneschopenka**
ZELENÁ LINKA: **800 050 248**
Kontakty na OSSZ: **http://www.cssz.cz/cz/kontakty**

Krátké pojednání o „strážném anděli“ Vídně – Pevnostním městě Olomouci

Na první pohled působí Olomouc jako město, které ukázalo zcela svou tvář. Ale teprve po podrobném zkoumání se nám vyjeví její jednotlivé charakteristické rysy, které mají zakotvení v jejím rodokmenu vojensko- historické podstaty. Pokud jste si mysleli, že o ní víte vše, jsem přesvědčen, že nikoli. Říkáte si, Olomouc jako pevnost, nebylo to zbytečné? Vždyť pevnosti se dají obejít. V tom je ten vtip, že Olomouc byste jen tak neobešli, o čemž se pokusím vás přesvědčit na následujících několika řádcích.

Bastionová pevnost

Bylo to poprvé a také naposledy co si Olomouc zabojovala v regulérní bitvě sedmileté války jako Hlavní hraniční pevnost Olomouc (po ztrátě Slezska) a zvítězila, což potěšilo posádku i panovnici Marii Terezii, která město odměnila na důkaz vděčnosti. Stalo se tak poté co známý vojevůdce Laudon a méně známý Žiškovič rozprášili pruský zásobovací konvoj vyslaný na pomoc pruskému obléhacímu sboru u Olomouce.

Město v té době 2. pol. 18. století vypadalo doslova jako želva s krunýřem, ne příliš velkým, ale ani malým. Krunýř dokonale zakonzervoval její historické jádro, které můžeme obdivovat dodnes jakožto druhé ve svém významu po Praze. Bohužel, bohudík, se zastavil na dlouhou dobu průmyslový rozvoj města a město tzv. zakrnělo.

Táborová pevnost

Bastionové opevnění nebylo ovšem konečnou fází opevnování města, na řadu v polovině 19. století pomalu přicházela Táborová pevnost, z níž se dochovalo několik tzv. fortů (pevnůstek), které výrazně zvětšily střežený prostor města Olomouce. Stalo se tak proto, aby se předpolí města rozšířilo a lépe zabezpečilo. Samozřejmě i výzbroj prošla modernizací, na fortu v Radíkově u Olomouce se mělo střílet z drážkovaných děl, jejichž dostřel byl úctyhodný (až 7 km se uvádí v případě fortu č. 2 v Radíkově). Není tajemstvím, že ta děla na fortu reálně nikdy umístěna nebyla. Mělo to prozaický důvod, byla zkrátka potřebná jinde. Tak ačkoli si nikdo netroufl Císařsko–královskou pevnost dobývat, přesto si celkem 3 objekty na postupující pruské vojsko v roce 1866 vystřelily. **Tomáš**

Internetové zdroje:

https://fortressolomouc.webnode.cz/
http://www.pevnostolomouc.wbs.cz/?flash=ne
http://fortradikov.wbs.cz/

Pokud vám pevnost Olomouc učarovala, můžete se stát jejími fanoušky na facebooku - https://www.facebook.com/pevnostolomouc/

Poplatek za KOMUNÁLNÍ ODPAD a poplatek za PSA

Poplatek je určen na úhradu za provoz systému shromažďování, sběru, přepravy, třídění, využívání a odstraňování komunálních odpadů. Platí jej každá fyzická osoba, která má v dané obci **trvalý pobyt**. Poplatek a termín pro zaplacení je stanoven obecně závaznou vyhláškou, kterou je možné dohledat na internetu.
V Olomouci můžete poplatek platit složenkou, která je k dispozici na oddělení místních poplatků, Palackého 14, dále hotově i kartou na pokladnách oddělení místních poplatků, Palackého 14, 779 11 Olomouc (pokladny poplatku za komunální odpad jsou umístěny v přízemí (v hale) objektu NAMIRO), na hlavní pokladně magistrátu (v budovách Palackého 14 a Hynaisova 10), nebo převodem z účtu (příkaz k úhradě se nachází na druhé straně složenky). Při platbě na pokladně je nutné uvést své jméno, trvalé bydliště a rodné číslo. Platbu lze provést za více osob současně prostřednictvím společného zástupce, např. člena rodiny, vlastníka domu nebo správce objektu.

Pokud si jako klienti Many nejste jistí, jak postupovat, obraťte se naše sociální pracovnice.

Milan Páral nám připravil přehled několik měst v Olomouckém kraji, kde je uvedeno kolik vás bude poplatek stát a do kdy je třeba ho zaplatit.

OLOMOUC Poplatek za svoz komunálního odpadu v Olomouci je v roce 2020 nastaven na 816 Kč na poplatníka a kalendářní rok. Splatnost je do 31.5. 2020.

PROSTĚJOV Místní poplatek za svoz komunálního odpadu je v Prostějově již sedmý rok stejný, činí 600 Kč za osobu a kalendářní rok 2020. Pokud poplatník v příslušném roce dovrší 65 a více let věku, poplatek klesá na 492 Kč.

PŘEROV Poplatek za smetné je v Přerově v roce 2020 opět nastaven na částku 700 Kč za osobu a kalendářní rok, stejně jako v roce 2019. Splatnost poplatku je do konce června.

ŠTERNBERK Poplatky za svoz komunálního odpadu ve Šternberku činí v roce 2020 o 50 Kč více než v roce 2019, tedy 600 Kč ročně, chataři platí 300 Kč.

ŠUMPERK Sazba poplatku za svoz komunálního odpadu je v Šumperku pro rok 2020 stanovena na 696 Kč za poplatníka a kalendářní rok. Slevu 72 Kč za kalendářní rok může získat poplatník, který ke svozu používá svoji vlastní nádobu. Úlevu lze poskytnout jen jednotně pro všechny poplatníky v objektu označeném jedním orientačním číslem.

UNIČOV Poplatek za svoz komunálního odpadu v Uničově v roce 2020 činí 480 Kč. Meziročně vzrostla o 96 Kč.

ZÁBŘEH Místní poplatek za svoz komunálního odpadu je v roce 2020 v Zábřehu opět stanoven na 500 Kč za osobu a kalendářní rok.

Máte doma psa? Pak byste neměli zapomínat platit poplatek za psa, jehož výše se liší v závislosti na konkrétní vyhlášce dané obce. Poplatek za psa patří mezi jednu z mnoha povinností, kterou mají obyvatelé vůči obci, ve které bydlí. Kromě poplatku za odpady nebo vodné a stočné tak musí uhradit i poplatek za psa. Víte, kolik se za psa platí, kdy se má platba provádět a k čemu vybrané peníze slouží?

Poplatek za psa **hradí jeho držitel**, nikoliv majitel. V minulosti se totiž obyvatelé městských částí s vysokými poplatky snažili vyhnout vysokým platbám tak, že chtěli oficiálně jako majitele uvést osobu, která žije na vesnici, kde jsou poplatky mnohem nižší. Nezáleží tak na tom, čí pes doopravdy je, ale kde se nachází. Pokud ho máte u sebe doma, musíte odvést **poplatek u svého obecného úřadu.**

Poplatek se týká psů starších 3 měsíců, za štěňata se tedy neplatí. Existují případy, ve kterých je držitel od poplatku osvobozen. Poplatek za psa nemusí platit:

- Osoba nevidomá nebo bezmocná
- Držitel průkazu ZTP/P
- Osoba, která provádí výcvik asistenčních psů
- Osoby provozující útulek

U druhého a každého dalšího psa smí obec zvýšit sazbu až o 50 %.

Je-li držitelem psa osoba starší 65 let, činí poplatek nejvýše 200 Kč za rok.

V případě, že je poplatek nižší než 600 Kč, je splatný jednou ročně, a to do posledního března. Při vyšší částce je poplatek za psa splatný ve dvou splátkách, a to do poslední března a do posledního srpna. Poplatek za psa můžete **uhradit osobně** přímo na obecním úřadě nebo prostřednictvím složenky.

Pokud se k poplatku za psa přihlásíte v průběhu roku, bude jeho výše odpovídat **poměrné částce podle počtu měsíců** od přihlášení.

Milan Páral nám opět připravil přehled několika měst v Olomouckém kraji, kde je uvedeno kolik vás bude poplatek za pejska stát.

OLOMOUC Místní poplatek ze psů v Olomouci pro rok 2020 činí 1 000 Kč za prvního psa chovaného v bytovém domě (3 a více bytů). Obyvatelé rodinných domů a osoby od 65 let platí pouze 200 Kč. Pokud důchodce žije osaměle, platí 150 Kč. Za druhého a každého dalšího psa je sazba zvýšená o 50 %. Jestliže si pejska vezmete z útulku, platíte jeden rok o 50% nižší poplatek.

PROSTĚJOV Místní poplatek ze psů v Prostějově pro rok 2020 činí 1 000 Kč za prvního psa chovaného v bytovém domě (3 a více bytů) a 1 500 Kč za každého dalšího. Obyvatelé rodinných domů platí jen 500 a 750 Kč. Snížená sazba pro osoby od 65 let je 200 a 300 Kč. Osvobození od poplatku je možné u psů adoptovaných z útulku a to pro rok osvojení a následující dva roky.

PŘEROV Místní poplatek ze psů v Přerově pro rok 2020 činí 1 000 Kč za prvního psa chovaného v bytovém domě a 1 500 Kč za každého dalšího. Obyvatelé rodinných domů platí jen 400 a 600 Kč. V okrajových částech je poplatek snížen na 300 a 450 Kč. Sazba pro občany od 65 let a mladší důchodce (mající důchod za jediný zdroj příjmu) je 200 a 300 Kč. Osvobození od poplatku po dobu 6 měsíců je poskytováno držitelům psů adoptovaných z útulku.

ŠTERNBERK Místní poplatek ze psů ve Šternberku pro rok 2020 činí 1 000 Kč za prvního psa chovaného na sídlišti a 1 500 Kč za každého dalšího. Ve více bytových domech mimo sídliště se platí 800 a 1 200 Kč. Nižší poplatek mají obyvatelé rodinných domů – 400 a 600 Kč. Pokud bydlíte v okrajových částech je výše poplatku 150 a 225 Kč. Osoby od 65 let platí sníženou sazbu 200 a 300 Kč ve městě, nebo 100 a 150 Kč v okrajových částech.

ŠUMPERK Místní poplatek ze psů v Šumperku pro rok 2020 činí 1 000 Kč za prvního psa chovaného v bytovém domě a 1 500 Kč za každého dalšího. Pro obyvatele rodinných domů jsou sazby 500 a 750 Kč. Snížený poplatek pro občany od 65 let je 200 Kč za prvního psa a 300 Kč za každého dalšího.

UNIČOV Místní poplatek ze psů v Uničově pro rok 2020 činí 1 000 Kč za prvního psa chovaného v bytovém domě (3 a více bytů) a 1 500 Kč za každého dalšího. Obyvatelé rodinných domů platí 300 a 450 Kč. Občané bydlící v okrajových částech a osoby od 65 let mají sazbu sníženou na 200 a 300 Kč.

ZÁBŘEH Místní poplatek ze psů v Zábřehu pro rok 2020 činí 1 000 Kč za prvního psa chovaného v bytovém domě (3 a více bytů) a 1 300 Kč za každého dalšího. Obyvatelé rodinných domů platí 400 a 500 Kč. Pokud bydlíte v okrajových místních částech, vyjde vás první pes na 200 Kč, každý další na 300 Kč. Snížená sazba pro osoby od 65 let bydlící ve městě je 200 a 300 Kč, v okolí jen 100 a 200 Kč.

Cesta na konferenci o ZOTAVENÍ

Občas my pracovníci mizíme z Many. Já jsme takhle zmizela začátkem února. Vydala jsem se pracovně do Plzně na Druhou první mezinárodní českou konferenci o zotavení, kterou pořádala **organizace Ledovec**. Ještě do poslední chvíle jsem doufala, že přemluvím někoho z kolegů, aby jel se mnou. Nakonec jsem se musela smířit s tím, že pojedu sama.

Už cesta byla zábavná. První vlak se opozdil o patnáct minut. Když jsem přesedala v Praze jen jsem valila oči na informační tabuli o odjezdech, jak naskakuje zpoždění vlaku do Plzně. Nakonec se nám to zastavilo na krásných 40 minutách. Uf... a to jsem si myslela, že do Plzně dorazím s nesmyslným předstihem.
Radši jsem varovala pracovnici Ledovce, která mne měla ubytovat. Rozhodla jsem se totiž, že ušetřím, a aspoň se s někým seznámím, když budu spát na CHRCu. CHRC je Club House a Recovery College, kterou provozuje spolek Ledovec v krásné vile na ulici Boženy Němcové.
Konečně jsem dorazila do Plzně. Oříšek bylo už zvládnout se vymotat z hlavního nádraží. Vůbec jsem netušila, kterou cestou se vydat. Nakonec jsem šla úplně opačným směrem, ale i tak jsem našla zastávku tramvaje č. 1. Dál už to šlo s pomocí Google map.
Jen jsem si složila věci na CHRC a na místo konání konference mě hodili autem pracovníci Fokusu Tábor.

Celá konference se konala v DEPO 2015, dřívějším areálu dopravního podniku. V obrovské hale, kde je velký sál, ale také kavárna a obchůdky. Když jsem se usadila a rozhlédla se zjistila jsem, že hned za mnou si našli místo kolegové ze Zahrady 2000 a o kousek dál sedí náš supervizor, který pracuje v CDZ Uherské Hradiště.

Konference začala videopozdravy Marka Ragginse a videohovor s Dirkem den Hollanderem, kteří se zotavení lidí s duševním onemocněním věnují dlouhá léta.

Hned první přednášející onemocněl a tak se přednášky o **RECOVERY (zotavení)** ujal přednášející ze Severního Irska, jehož jméno jsem si bohužel nezvládla zapamatovat a ani ho dohledat. Báječný severoirský přízvuk mi dal dost zabrat, ale aspoň jsem se pořádně soustředila. Zaujalo mě, když mluvil o tom, že kromě specifické historie se musí severoirští chlapi vyrovnávat s tím, že se nikdy moc nenosilo projevovat emoce, což zrovna duševnímu zdraví neprospívá.
První den zakončili Bratři v tričku se svým Prasečím cirkusem. Dlouho jsem se tak nezasmála a Bratři v tričku sklidili právem bouřlivý aplaus.

Po jedné plzni v Plzni jsem si na závěr dala noční bloudění, když tramvaj, do které jsem nasedla, změnila trasu do depa. Nakonec jsem se našla a prospala se do druhého dne.

Druhý den jsme začali v 9 hodin pěkně zostra přednáškou Catrine Ebert Stavy jazyka a etapy zotavení. Pak si vzal slovo Martin Fojtíček a Martin Hollý.
Rozešli jsme se na workshopy, já si vybrala ten, kde se debatovalo nad tím, jestli má Zotavení svůj vlastní jazyk. Odpověď neznám, asi záleží, jak se na zotavení díváte.
Organizačně náročný oběd se zvládl. No, nedivte se, kdy se má najíst 300 lidí, není to jen tak. Slupnout jídlo a pokračovat dál, protože na vaše místo se už hrne někdo další s plným tácem.
Pokračovalo se s Housing First. Přístup k bydlení, který říká, že bydlení je právo, že napřed se má bydlet a pak si teprve hledá člověk práci, řeší zdravotní problémy a dává svůj život dokupy. V Plzni se pilotní projekt Housing First osvědčil a hodlají v něm pokračovat. S podobnou myšlenkou přišli i přednášející z francouzské Marseille, ti nezůstávají jen u bydlení, ale uplatňují podobný přístup i k hledání práce. Znavená přívalem informací jsem se odkutálela na kafe.
Někde se stala chyba. Po kafi jsem mířila na workshop s názvem Na zotavení zaměřený příjem a došla jsem na "PLD, odd.25", kde se vzpomínalo na historii Dobřanského oddělení 25. Nakonec mě téma tak vtáhlo, že jsem vydržela do konce, ale pak už honem na vlak, koupit si sváču do vlaku a nějaké to čtení. Cesta zpět se obešla bez komplikací a já jsem dorazila do Olomouce sice unavená po dlouhé cestě, ale s novým elánem na cestě k zotavení a vděčná pořadatelům konference.

(Příspěvek připravila Mgr. Dagmar Říhová)

Co že je to ZOTAVENÍ?

Zotavení (recovery) je „ hluboce osobní, jedinečný proces změny vlastních postojů, pocitů, hodnot, cílů, dovedností a rolí. Je to způsob, jak žít spokojený, nadějeplný a přínosný život přes všechna omezení způsobená nemocí. Zotavení buduje nový význam a smysl života tím, že člověk katastrofální důsledky způsobené duševním onemocněním překoná." (Anthony 1993)

Společnost Mana, o.p.s. poskytuje sociální služby osobám se závažným duševním onemocněním, kteří mají psychiatrickou diagnózu z okruhu psychóz (převážně schizofrenie) a afektivních poruch (bipolárně afektivní porucha). Podmínkou využívání služeb je aktivní vztah k léčbě, tzn. spolupráce s ambulantním psychiatrickým lékařem a dodržování naordinované medikace. V případě, že je klient v akutní fázi nemoci a nedokáže sám vyhledat pomoc, zajišťujeme zprostředkování či předání do lékařské péče za asistence sociálního pracovníka, psychologa, zdravotní sestry či peer konzultanta.

V současné době poskytujeme dva druhy sociálních služeb. V ambulantní formě poskytujeme Sociální rehabilitaci (Centrum psychosociální rehabilitace, dříve Psychosociální centrum) a v terénní a Sambulantní formě Sociálně aktivizační služby pro osoby se zdravotním postižením (Psychosociální terénní služby). Sociální pracovníci a terapeut využívají principy komunitní sociální práce, kdy hlavní důraz je kladen na skupinové aktivity, mezilidské vztahy, podporu rodinného zázemí klientů služeb a zejména na dobrovolnost a respektující přístup. Klienti služeb jsou podporování v samostatnosti a spolurozhodování o svém životě. Při individuálním přístupu podporu koordinujeme s rodinou a ošetřujícím lékařem, navazujme na silné stránky klienta a na jeho vlastní zdroje. Významnou roli v přístupu ke klientovi služeb hraje svépomoc, kdy skupina poskytuje autentickou zpětnou vazbu při zhoršení zdravotního stavu. Spolupráce se sociálním pracovníkem pak umožní včasnou intervenci s ohledem na potřeby samotného klienta.

V roce 2016 jsme obohatili náš multidisciplinární tým i o pozici **PEER KONZULTANTA**. Peer konzultant je člověk s vlastní zkušeností s duševním onemocněním, který prošel vzděláváním, supervizí a odbornou stáží. Jeho pozice v týmu je jedinečná vzhledem k jeho pohledu na duševní onemocnění. Peer konzultant lépe rozumí a dokáže i lépe neformálně komunikovat s klienty terénních služeb. Při práci s klientem sdílí peer konzultant svou zkušenost se zotavováním; využitím vlastního příběhu či osobních příběhů jiných zotavujících se lidí, dodává klientovi naději, motivaci a podporu, snaží se spolu s klientem hledat a zdůrazňovat klientovy silné stránky, podporuje ho v nezávislosti a v samostatném rozhodování, podněcuje ho v přijetí vlastní zodpovědnosti na cestě k zotavení. Při práci s rodinnými příslušníky, popř. se širším sociálním okolím motivuje ke spolupráci, vysvětluje zkušenosti s nemocí z pohledu nemocného, podporuje komunikaci o nemoci, posiluje naději a víru, že zlepšení je možné. Zařadit tuto pozici do pracovního týmu nám pomohl projekt Centra pro rozvoj duševního zdraví, kterého jsme partneři a zároveň tuto pozici podpořilo Statutární město Olomouc.

Mana