

číslo **115** / 2021

# ZRCADLO



Časopis pro fanfy duševního zdraví  
najdete také na internetu:

[www.self-help-ul.cz](http://www.self-help-ul.cz)

**SELF HELP ÚSTÍ NAD LABEM**

## Obsah

Co nového ve Fokusu: Piknik – rok s vámi	5
Příběh zotavení: Martinův pracovní úspěch v bistro Piknik	6
Rozhovor s Mgr. Lucíí Brožkovou	7
Báseň: Letem světem Čech	9
Báseň o bourání barikád	10
Anketa Andrejky Balcarové	11
Duševní zdraví starších dospělých	12
Další z mých snů	16
Báseň: Hra rytířů, gentlemanů a pohodářů	17
Podpůrné služby duševního zdraví jako protilátka proti násilí	18
Báseň: Duha je pestrostí života	19
Báseň: Mladý král kraloval	20
Křížovka s názvy antipsychotik	21
Báseň: Do strun kytary sáhl podzim	22

### Redakce:

Šéfredaktor: Jiří Štěpánek  
Redaktoři: Radek Prouza, Jan Švehla

e-mail: [selfhelp@volny.cz](mailto:selfhelp@volny.cz)

Grafická úprava a sazba: Modrý Petr | Petr Mička  
[www.modry-petr.cz](http://www.modry-petr.cz)

Časopis je vydáván bez jazykové korektury.

# Co nového ve Fokusu: Piknik – rok s vámi

Zapsal Jan Švehla



číslo 105 / 2019

## ZRCADLO

10

Co se děje za zrcadlem?

Časopis pro fanfy duševního zdraví najdete také na internetu: [www.self-help-ul.cz](http://www.self-help-ul.cz)

SELF HELP ÚSTÍ NAD LABEM

číslo 106 / 2019

## ZRCADLO

10

Co se děje za zrcadlem?

Časopis pro fanfy duševního zdraví najdete také na internetu: [www.self-help-ul.cz](http://www.self-help-ul.cz)

SELF HELP ÚSTÍ NAD LABEM

číslo 108 / 2020

## ZRCADLO

10

Co se děje za zrcadlem?

Časopis pro fanfy duševního zdraví najdete také na internetu: [www.self-help-ul.cz](http://www.self-help-ul.cz)

SELF HELP ÚSTÍ NAD LABEM

číslo 109 / 2020

## ZRCADLO

10 9

Co se děje za zrcadlem?

Časopis pro fanfy duševního zdraví najdete také na internetu: [www.self-help-ul.cz](http://www.self-help-ul.cz)

SELF HELP ÚSTÍ NAD LABEM

číslo 110 / 2020

## ZRCADLO

Cx

Co se děje za zrcadlem?

Časopis pro fanfy duševního zdraví najdete také na internetu: [www.self-help-ul.cz](http://www.self-help-ul.cz)

SELF HELP ÚSTÍ NAD LABEM

číslo 111 / 2020

## ZRCADLO

1 1

Co se děje za zrcadlem?

Časopis pro fanfy duševního zdraví najdete také na internetu: [www.self-help-ul.cz](http://www.self-help-ul.cz)

SELF HELP ÚSTÍ NAD LABEM

číslo 112 / 2021

## ZRCADLO

100 +

Co se děje za zrcadlem?

Časopis pro fanfy duševního zdraví najdete také na internetu: [www.self-help-ul.cz](http://www.self-help-ul.cz)

SELF HELP ÚSTÍ NAD LABEM

číslo 113 / 2021

## ZRCADLO

13

Co se děje za zrcadlem?

Časopis pro fanfy duševního zdraví najdete také na internetu: [www.self-help-ul.cz](http://www.self-help-ul.cz)

SELF HELP ÚSTÍ NAD LABEM

číslo 114 / 2021

## ZRCADLO

Co se děje za zrcadlem?

Časopis pro fanfy duševního zdraví najdete také na internetu: [www.self-help-ul.cz](http://www.self-help-ul.cz)

SELF HELP ÚSTÍ NAD LABEM



Bistro Piknik, vlajková loď mezi gastro-provozy Fokusu Labe, který zaměstnává nejvíc lidí se zkušeností s DO v Ústeckém kraji. Tato rehabilitační pracovní místa mají navíc více stupňů a tak mohou lidé postupovat podle toho na jak obtížnou práci se cítí. Před samotným nástupem do práce Fokus Umožňuje projít stacionářem, neboli ještě předpracovní rehabilitací a vyzkoušení si pravidelné aktivity a činnosti samostatně i ve skupině. Po té mohou projít kursem Ven z bludného kruhu nezaměstnanosti, kde se už zaškolí a zdokonalují ve znalostech v gastronomii, hygieně a např. psychologii zákazníka. Jednotlivé stupně zaměstnání začínají v cvičné kavárně a postupně člověku umožňuje stát se perfektním baristou, prodávčem nebo číšníkem. Právě Piknik je z mého úhlu pohledu vrcholem už méně chráněné pracovní rehabilitace.. i přes to zde pracovníků, kteří mají zkušenost je stejně jako těch bez ní a je tak důkazem toho, že se ze závažné duševní nemoci lze vymanit nebo spíše mít projevy nemoci tak zvládnuté, že zvládnou náročnou práci i s ní. Co víc je tato práce ohodnocena znatelným příspěvkem do rozpočtu pracovníka a myslím, jako bývalý číšník ve Fokusu, že si to zaslouží.

Právě tento provoz dnes slavil rok od svého otevření a i přes kovidová omezení si díky vhodně zvolené cílové skupině, sortimentu a např. rozvozem jídel až domů udržel a získával řadu spokojených zákazníků. Na dnešní oslavě, i přes deštivý začátek byly plné všechny party stany. Mimo zaměstnanců, kteří nás briskně obsluhovali a operativně řešili nečekané situace, byli přítomni mnozí z Fokus Labe: odborná ředitelka PhDr. Lenka Krbcová Mašínová s manažerkou provozu Annou Kratochvílovou a Mikulášem Krbcem, který nás večerem provázel jako moderátor a na instantním fotoaparátu zvětčoval na rozesmátých momentkách. Dále nás večerem provázel beatboxer En.dru se svým partákem u looperu a kláves Jenem Hovorkou. U jednoho z plotů připravovala pětice kuchařů objednaná jídla a za druhým plotem si dešť neděšť hráli děti. Ještě před tím než začala hudební show En.drua přivítali hosty zahradní slavnosti paní Krbcová Mašínová. Poděkovala všem kteří přispěli zakoupením lístku na fungování nedávno založeného dětského centra duševního zdraví. To nyní dostává maximální možnou podporu a supervizi od odborníků z oboru na cestě už nyní zkušených pracovníků v oboru psychiatrie k brzké profesionalizaci i v péči o dětské klienty. Při otázce na hodnocení



kvality a chuti výrobků v Pikniku se dostalo všem zaměstnancům Fokusu Labe velkých ovací a je pravda, že za dobu co zkouším jednotlivé položky menu, nemělo jediné jídlo chybu. Konkrétně například anglická snídaně, Piknik wrap, nebo belgické wafle - prostě s Piknikem můžeme procestovat kulinařsky celou Evropu. Těsně před tím než Anna Kratochvilová poděkovala všem zaměstnancům Pikniku, a rozdala jim květiny ustal déšť a po zvukové zkoušce mohla hudební zábava začít. Mezi hosty bylo hned několik známých tváří, mimo kolegyně z Fokusu a Dětského centra například i známý politik a filantrop Martin Hausenblas a mnoho dalších s rodinami nebo známými. Bohužel jsme nemohli zůstat až do konce tedy 22 hodin. Než jsme odcházeli rozzářily se láhve na stolech, aby tak dokreslily atmosféru jednoho z posledních letních večerů roku 2021, který přichozím stejně jako nám zůstane v paměti. Myslím, že proto není divu, že si Piknik vytváří komunitu zákazníků, kteří jsou zde doma. Přes 30 velkých stolů, více jak 100 zákazníků naráz a chvíle kdy se ve všem provoz musí blýsknout. Číšník Venca mi sdělil, že to bylo pro všech-



ny opravdu náročné a nám tak nezbyvá než pracovníkům a vedoucím poděkovat za skvělý kulturní zážitek a mnohem dříve než zase za rok na viděnou.

## Příběh zotavení: Martinův pracovní úspěch v bistro Piknik. Proč pracuje právě zde?



**Martin je úspěšný sportovec, který je zvyklý na sobě pořádně makat, než se dostaví výsledky – konkrétně je úspěšným hráčem badmintonu, který během spolupráce s pobočkou Fokus v Teplicích dělal vrcholově.**

Nyní je jeden z několika kolegů, kteří zvládají práci v Pikniku gastroprovozu Fokusu Labe. Jak konkrétně toho dosáhl, popisuje v rozhovoru s Janem Švehlou.

**Co vám Martine pomohlo k tomu, abyste byl úspěšným pracovníkem v oboru gastronomie ve Fokusu?**

Určitě účast v kurzu „ven z bludného kruhu“, který jsem absolvoval pod vedením Tomáše Mašina a Aleny Suchánkové (kteří mi pomáhají a podporují doposud) a pak určitě pomoc kolegů v Pikniku a podpora rodiny.

**Jak vám na cestě k soběstačnosti pomohla vaše rodina?**

Rodina mi od narození poskytla dobré zázemí a podporu a snažila se mě vychovat k samostatnosti. Pomohla mi v těžkých chvílích mého života, kdy jsem na tom opravdu byl špatně.

**Co vás přivedlo konkrétně do Pikniku?**

Do Pikniku jsem se dostal přes paní Fujanovou, která byla mojí terapeutkou v Teplicích. Chtěl jsem si najít práci a ona mě přivedla na kurz „ven z bludného kruhu“, po jeho absolvování jsem se dostal na měsíc do Chaloupky a pak když se otevřel Piknik, nastoupil jsem tam.

**Byl pro vás Piknik první pracovní zkušeností?**

Ano Piknik byl moje první pracovní zkušenost, pokud nepočítám měsíční působení v restauraci Chaloupka a nějaké brigády.

**Jaký je zde v Pikniku tým?**

V Pikniku je mladý, ambiciózní tým, profesionální tým, který je ale ke mně velmi tolerantní a dokáže mi pomoci.

**Co je v práci obtížné a co vás posouvá dál?**

Obtížné mi na práci v Pikniku přijde stav, kdy je plná zahrádka a plný vnitřní prostor Pikniku – pak je pro mě práce nejobtížnější. Nejvíce mě posouvá a udělá radost, když se naučím něco nového nebo se mi něco povede nebo mě kolegové za práci pochválí.

**Co vás na práci baví?**

Na práci se mi nejvíce líbí, když jsou zákazníci spokojeni a když se naučím nové dovednosti.

**Jaké máte další plány?**

Tak určitě další plány jsou naučit se všechny dovednosti v práci (např. naučit se vytvářet všechny druhy kávy), abych byl v práci co nejvíce platný a spokojený.

**Kdybyste si mohl představit práci, kterou chcete dělat za pět let, co by to bylo?**

Asi, když o tom teď přemýšlím, asi bych neměnil a chtěl bych zůstat v oboru gastronomie v Pikniku.

Děkujeme Martinovi za odpovědi v tomto interview a přeje-me hodně štěstí v osobním i pracovním životě a další cestě za zotavením.



## Rozhovor s Mgr. Lucií Brožkovou

**Paní Brožková dlouhou dobu působí v oblasti sociální péče kde uplatňuje svůj empatický zároveň však plně profesionální přístup.**

**Kolik seniorů se z Vaší zkušenosti potýká s duševními problémy?**

My díky tomu, že spolupracujeme i se sociálně psychiatrickým centrem Sluníčko, kde máme také denní stacionář pro seniory s duševním onemocněním, tak víme, že zhruba jedna třetina seniorů tvoří lidé, kteří mají nějakou chronickou duševní chorobu, ať už se jedná o různé formy demence, schizofrenie nebo deprese. O to víc tím, že byl covid a lidé byli izolováni, máme klientů v seniorském věku, protože samozřejmě senioři se báli chodit jednak ven, jednak rodiny se bály, aby je nenakazily, tak se taky trochu sociálně izolovali a tak je pro ně snazší při vytvoření sociální izolace vznik nějaké duševní choroby.



**AGENTURA  
SLUNÍČKO**

Komplexní domácí péče  
a terénní sociální služby



### Stačí na péči o seniory rodiny?

Ne, rodiny v péči o seniory potřebují hlavně podporu, jednak z oblasti sociálních věcí a jednak tu zdravotní podporu a proto, aby senior mohl být v domácím prostředí co nejdéle, potřebuje fungující rodinu a fungující pečující a bez podpory služeb, které pro ně budou akutně k dostání když oni potřebují, tak bez toho senioři doma nebudou, nebo nebudou mít takové podmínky, aby tam mohli být co nejdéle.

### Jakých služeb senioři nejvíce využívají?

Senioři využívají zdravotní služby, takové aby sestřičky došli k nim domů a oni nemuseli být hospitalizováni v nemocnici, takže se jim v domácím prostředí dělají různé převazy, aplikuje inzulín, podávají se těm seniorům léky, dělá se jim ošetrovatelská rehabilitace a pak potřebují i ty sociální služby jednak služby pečovatelské, kdy pečovatelská nebo pracovník v sociálních službách přijde, přinese jim oběd, pomůže jim s úklidem domácnosti, tak samozřejmě ti pečující potřebují nějakou formu odlehčovacích služeb a to buď denních stacionářů, týdenních stacionářů nebo taky odlehčovacích služeb jak pobytových tak terénních, když si ten pečující potřebuje odpočinout, tak ví, že dotyčného seniora může umístit do nějakého takového zařízení nebo, že ta služba bude k němu docházet a je o něj postaráno, klidně i osm hodin denně. Po dobu třeba co ten pečující buď může jet do lázní, může být sám hospitalizovaný a nebo může chodit do práce a zachovat si svůj dosavadní život.

### Je potřeba transformovat v něčem i systém péče o duševní zdraví seniorů?

Tak určitě transformace je vhodná, samozřejmě, jak vždycy říkám já, bez podpory pečujících ta transformace nebude možná, obzvláště transformace péče o seniory, kteří tu péči nějakou potřebují, ať je to péče tak, že ten senior bude v denním stacionáři od sedmi hodin do devatenácti hodin, ale pak potřebuje tu rodinu, aby se měl kam vrátit a v nouzových případech rodina byla schopná zavolat odbornou pomoc pro toho seniora.

### Jak je to s finančním hrazením péče o seniory?

Tak podle toho jestli máme zdravotní nebo sociální služby. Ty zdravotní služby jsou hrazeny z veřejného zdravotního pojištění a jsou tedy pro seniory zdarma. Pokud se jedná o sociální služby, tak jednak je tam nějaký dotační příspěvek z Ministerstva práce a sociálních věcí a jednak si část té péče hradí vlastně senioři sami nebo přes-



něji hradí si ji z příspěvku na péči o který si můžou zažádat a naši sociální pracovníci mu rádi pomůžou ten příspěvek vyzískat. A na tu péči pak dostanou finanční ohodnocení a můžou si péči zajistit, aby o ně bylo postaráno.

### Jakou tendenci v úrovni péče o seniory v posledních letech vidíte ve vaší práci?

Musím říct, že ta péče je čím dál tím náročnější. Senioři se dožívají vyššího věku, než se dožívali před deseti lety a klade to velký důraz jak na ten personál samotný, tak i na ty pečující, ty laické pečující, kteří jsou s nimi v každodenním kontaktu v domácím prostředí. My musíme mít samozřejmě vyškolený personál a musí být připraven na všechny, i krizové, situace, které u těch seniorů můžou zkrátka nastat.

### Děkujeme za Váš příspěvek do časopisu Zrcadlo.

*Na rozhovoru spolupracovali Eva Kropáčková, Jiří Štěpánek a Jan Švehla.*



## Letem světem Čech

Jan Švehla

S Kamčou to je jedna báseň,  
která bude věřím bez konce.  
I když jsem sám, cítím jasně ten tvůj parfém  
do paměti vryla ses mi přesladce.

Ani v půli dovči dnové ještě nejsou,  
ale už cítím se o poznání lip,  
čeká mě práce i plavčo po návratu s Vencou,  
vsak často zapomínám na ně pro Amora šíp.

Poznáváme horizonty,  
staré nově, i nové zcela.  
Sbírky, zoo, naše architektky.  
Krajina česká promlouvá k nám celá.

Rodina nám zdá se přeje,  
pohlídá nám němou tvář,  
když vracíme se dom, to ruka pookřeje,  
s nadílkou rozdává se psí Mikuláš.

Malé jemné, i s velkou silou,  
dárky, pozornosti zahřejí.  
Nevěříš? Mám radši pohled v oči s milou,  
co provedla mě vztahovou peřejí.

Málem králem, že prý nejde víc,  
mít ze vztahu po roce byl jsem v domnění,  
po dalším létě pak děkuju, očím nevěříc  
v sonátě, jak smyčců bystrých naše porozumění.

Do foroty chtěl jsem síly zachovat,  
bláhový, jak hrát sólo symfonii šlo by?  
Kdo dá, má přece nejvíc rád,  
aniž bych rozdál balíčků jak Santa se soby.

Přátele mám, ač ne, co zeď mi hlásí.  
Teď poznávám, vztah potřebuje čas,  
už nebaví mě přehlídky vytuněné krásy,  
jde o to, kdo v editoru nakliká si včelí pas?

Doma nikdo prorok ani lumen není,  
to vím a děkuji každé ráno,  
za trpělivost té, která dva životy změní  
má Kamča, tvé jméno nechť je vytesáno.

# Báseň o bourání barikád

Šárka Vlčková

Černá mračna přede mnou  
Lehký vánek za mnou.  
V černé díře jsem,  
Ale našla jsem,  
Krásnou kopretinu  
Zem.  
Dusím se dusím,  
Závidět musím.  
Kamarád již vzdálený  
Do léčebny lehá si.  
Pomoci chci,  
Není čas ani cit.  
Koho ráda koho nerada  
Je nás celá armáda.  
Armády se našly  
Opravdoví draci.  
S bratry občas stýskám si,  
Prapořádný průvan  
Dolehne na můj divan.  
Sama občas jsem  
Ale s pořádným průšvihem.  
Hlava mi hoří  
Vždyť jsou to jen řeči.  
Jednoho bratra  
Brambora se našla.  
Líto je mi toho,  
Kdo závidí mnoho.  
Tíseň na mě dolehla,  
Budu to i já?  
Snažím se snažím  
Barikády bořím.  
Některá z těch barikád  
Drží pevně dál a dál.  
Zase po těch zborcených  
Záludný močál může být.  
Balancuji nad propastí,  
Pomůžou mi moji bratři?

# Anketa Andrejky Balcarové

## Evelína

### Kolik Vám je let a kdy se u Vás nemoc poprvé objevila?

Je mi 36 let a nemoc se u mě projevila před 21 lety na SOU.

### Jak jste poznala, že nejste v pořádku?

Bála jsem se cokoliv dělat, aby to nebylo špatně, bála jsem se chodit mezi lidi, neměla jsem sebevědomí a fyzicky jsem si ublížovala, řezala jsem se na ruku nožem. V 19 letech jsem se pokusila o sebevraždu léky která mi skoro vyšla, ale poznala to moje kamarádka, když našla prázdná platíčka od léků, a zavolala mi sanitku.

### Jakou máte diagnózu?

Emočně nestabilní porucha osobnosti hraničního typu, deprese, úzkosti, paranoidní stavy, bludy a halucinace.

### Pomáhá Vám někdo?

Kamarádi, psycholožka, psychiatr, oblastní charita Česká Kamenice a část rodiny včetně pejska a partnera. Beru léky, dováží mi je sestřička každý den. Dále hudba, a když se mi podaří něco udělat doma, třeba zamést nebo uvařit.

### Máte nějaké koníčky?

Pejsek, hudba, přítel, televize.

### Cítíte, že se sebou něco děláte?

Starám se o pejska, aspoň se o to snažím. Jinak mi je spíš hůře.

### Co byste poradila dalším pacientům, aby jim bylo lépe?

Aby se nezanedbávali, pomáhali kamarádům v nesnázích najít si záliby a nepropadat panice a pravidelně navštěvovat odborné lékaře.

### Jak se cítíte nyní?

Špatně

### Proč?

Mám deprese a nebaví mě život.

Děkujeme Evelíně za rozhovor a přejeme jí, ať se jí zdravotní stav zlepší.

## Vendulka

### Kolik Vám je let a kdy se u Vás nemoc projevila?

Čtyřicet čtyři let a nemoc se u mě projevila před deseti lety.

### Jakou máte diagnózu?

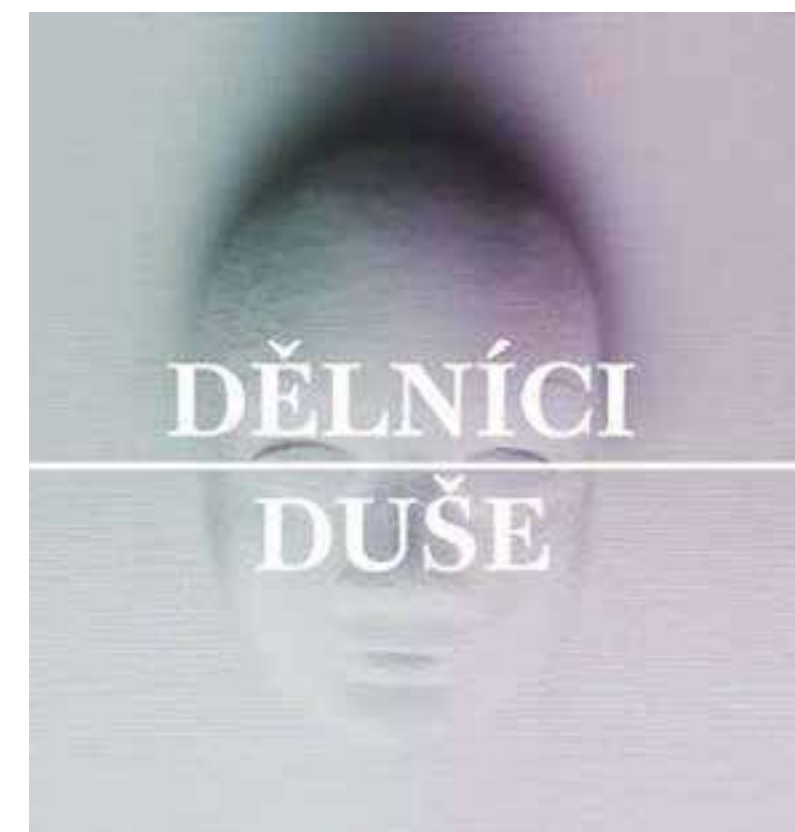
Těžké deprese, roztroušená skleróza paranoidní stavy a schizofrenie.

### Pomáhá Vám někdo?

Psychiatr.

### Co děláte pro to, aby Vám bylo lépe?

Nepoddávám se nemocem a snažím se žít život, který žijí zdraví lidé.



### Máte nějaké koníčky?

Domácí zvířata (mazlíčci), pletení, vaření, pečení, přátele.

### Cítíte posun, že se sebou něco děláte?

Ne, necítím.

(Podle bývalé peer konzultantky je úžasná v tom, že se jí svépomocí daří a je velmi aktivní, lidská a zdravý člověk by nepoznal, že je nemocná.)

### Co byste poradila pacientům, aby jim bylo lépe?

Snažit se s nemocemi bojovat a nepoddávat se nemocem.

Upřímně díky za rozhovor přeje redaktorka Andrea Balcarová.



## Lukáš

### Kolik Vám je let a kdy se u Vás nemoc projevila?

Je mi čtyřicet dva let a moje nemoc se projevila ve dvaceti letech.

### Jakou máte diagnózu?

Schizoafektivní porucha, bludy a deprese.

### Co děláte pro to, aby Vám bylo lépe?

Beru pravidelně léky a nepiju alkohol.

### Pomáhá Vám někdo?

Moje rodina, máma a sestra, Fokus a to, že se mi právě narodila dcera Maruška.

### Máte nějaké koníčky?

Poslouchám muziku, která mě uvolňuje.

### Cítíte posun, že se sebou něco děláte?

Mám brigádu, kde si vydělám pěkné peníze a hledám stálou práci.

### Co byste poradil pacientům, aby jim bylo lépe?

Někdy sám nevím, jak si poradit sám se sebou, ale nepít alkohol, mít koníčky a mít přátele, kteří Vás berou takového, jaký jste. Brát pravidelně léky a neuzavírat se sám do sebe a mít kolem sebe lidi, o které se mohou opřít.

## Radan

### Kolik Vám je let a kdy se u Vás nemoc projevila?

Je mi 37 let a projevila se mi v 15 letech.

### Jakou máte diagnózu?

Paranoidní schizofrenie, silné pocity strachu z čehokoliv a strach o blízké lidi.

### Pomáhá Vám někdo?

Strýc. Psychiatr mi moc nepomáhá.

### Co děláte pro to, aby Vám bylo lépe?

Snažím se neživit špatné myšlenky, piji alkohol a poslouchám hudbu.

### Máte nějaké koníčky?

Zabývám se počítači, rád kreslím a kutím, např. stavím domečky k vláčkům atd.

### Cítíte posun, že se sebou něco děláte?

Snažím se pracovat a nejíst tolik léků.

### Co byste poradil dalším pacientům, aby jim bylo lépe?

Hlavně neživit černé myšlenky a najít si k sobě někoho, kdo je bude mít opravdu rád a bude jim pomáhat.



Starší dospělí, ti s věkem přes 60 let, významně přispívají společnosti jako rodinní příslušníci, dobrovolníci a aktivní součástí pracovních sil. Zatímco většina z nich má dobré duševní zdraví, mnoho starších dospělých je ohroženo rozvojem duševních poruch, neurologických poruch nebo problémů s užíváním návykových látek a dalších zdravotních potíží, jako je cukrovka, ztráta sluchu a osteoartróza. Kromě toho, jak lidé stárnou, je větší pravděpodobnost, že budou mít několik potíží současně.

### Problém

Světová populace rychle stárne. Odhaduje se, že mezi lety 2015 a 2050 se podíl starších dospělých na světě téměř zdvojnásobí z přibližně 12% na 22%. V absolutním vyjádření se jedná o očekávaný nárůst z 900 milionů na 2 miliardy lidí starších 60 let. Starší lidé čelí zvláštním výzvám v oblasti fyzického a duševního zdraví, které je třeba uznat. Více než 20% dospělých ve věku 60 a více let trpí duševní nebo neurologickou poruchou (kromě bolestí hlavy) a 6,6% veškerých zdravotních postižení mezi lidmi nad 60 let je přičítáno duševním a neurologickým poruchám. Tyto poruchy u starších lidí představují 17,4% z let žitých s postižením celkově. Nejčastějšími duševními a neurologickými poruchami v této věkové skupině jsou demence a deprese, které postihují přibližně 5% respektive 7% starší světové populace. Úzkostné poruchy postihují 3,8% starší populace, problémy s užíváním návykových látek

postihují téměř 1% a přibližně čtvrtina úmrtí způsobených sebepoškozováním je mezi lidmi ve věku 60 a více let. Problémy se zneužíváním návykových látek u starších lidí jsou často přehlíženy nebo špatně diagnostikovány. Zdravotničtí pracovníci i starší lidé nedostatečně identifikují problémy s duševním zdravím a kvůli stigmau kolem těchto potíží se lidé zdráhají vyhledat pomoc.

### Rizikové faktory problémů duševního zdraví u starších dospělých

V jakémkoli bodě života může existovat více rizikových faktorů týkajících se problémů duševního zdraví. Starší lidé mohou pociťovat životní stresy společně všem lidem, ale také stresy, které jsou častější v pozdějším věku, jako je výrazná trvalá ztráta kapacit a pokles funkční schopnosti. Například starší dospělí mohou pociťovat sníženou pohyblivost, chronickou bolest, křehkost nebo jiné zdravotní problémy, pro které vyžadují určitou formu dlouhodobé péče. Kromě toho je u starších lidí pravděpodobnější, že zažijí události, jako je úmrtí nebo pokles sociálně-ekonomického stavu v souvislosti s odchodem do důchodu. Všechny tyto stresory mohou u starších lidí vést k izolaci, osamělosti nebo psychickému strádání, pro něž může být potřeba dlouhodobá péče. Duševní zdraví má vliv na fyzické zdraví a naopak. Například starší dospělí s tělesnými zdravotními potížemi, jako jsou srdeční choroby, mají vyšší míru deprese než ti, kteří jsou zdraví. Neléčená deprese u starší osoby se srdeční-

## Duševní zdraví starších dospělých



World Health  
Organization

*Redakčně krácený článek z webu Světové zdravotnické organizace přibližuje problematiku duševního zdraví seniorů a je k vidění v anglickém originále na <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>*

### Klíčová fakta

- Globálně populace rychle stárne. V letech 2015 až 2050 se podíl světové populace nad 60 let téměř zdvojnásobí, z 12% na 22%.
- Duševní zdraví a pohoda jsou ve vyšším věku stejně důležité jako v jakékoli jiné době života.
- Duševní a neurologické poruchy u starších dospělých tvoří 6,6% z celkového množství postižení této věkové skupiny.
- Přibližně 15% dospělých ve věku 60 a více let trpí duševní poruchou.





mi chorobami může navíc negativně ovlivnit její průběh. Starší dospělí jsou také vystaveni zneužívání - včetně fyzického, slovního, psychologického, finančního a sexuálního zneužívání; opuštění; zanedbání; a vážné ztráty důstojnosti a respektu. Současné důkazy naznačují, že 1 ze 6 starších lidí zažívá týrání. Týrání seniorů může vést nejen k fyzickým zraněním, ale také k vážným, někdy dlouhodobým psychickým následkům, včetně deprese a úzkosti.

### **Demence a deprese mezi staršími lidmi jako problémy veřejného zdraví**

#### **Demence**

Demence je syndrom, obvykle chronické nebo progresivní povahy, při kterém dochází ke zhoršení paměti, myšlení, chování a schopnosti provádět každodenní činnosti. Postihuje hlavně starší lidi, i když to není běžná součást stárnutí.

Odhaduje se, že 50 milionů lidí na celém světě žije s demencí, přičemž téměř 60% žije v zemích s nízkými a středními příjmy. Předpokládá se, že se celkový počet lidí s demencí zvýší na 82 milionů v roce 2030 a 152 milionů v roce 2050.

Pokud jde o přímé náklady na lékařskou, sociální a neformální péči spojenou s demencí, způsobuje tak toto onemocnění značné sociální a ekonomické problémy. Fyzické, emocionální a ekonomické tlaky mohou navíc způsobit velký stres rodinám a pečovateli. Je zapotřebí podpory zdravotním, sociálním, finančním a právním systémem jak pro osoby s demencí, tak pro jejich pečovatele.

#### **Deprese**

Deprese může způsobit velké utrpení a vést k narušení fungování v každodenním životě. Unipolární deprese se vyskytuje u 7% obecné starší populace a představuje 5,7% z celkového množství let žitých s postižením mezi osobami staršími 60 let. Deprese je v prostředí primární péče poddiagnostikovaná i podléčená. Příznaky jsou často přehlíženy a neléčeny, protože se vyskytují společně s dalšími problémy, se kterými se setkávají starší dospělí. Starší lidé s depresivními příznaky hůře fungují ve srovnání s těmi trpícími chronickými zdravotními potížemi, jako jsou plicní choroby, hypertenze nebo cukrovka. Deprese také zhoršuje vnímání kvality zdraví a zvyšuje využívání zdravotnických služeb a náklady.

### **Strategie léčby a péče k zacílení na potřebu duševního zdraví starších lidí**

Je důležité připravit poskytovatele zdravotní péče a komunit lidí na plnění specifických potřeb starší populace, včetně:

- školení zdravotnických pracovníků v poskytování péče o starší lidi;
- prevence a zvládání chronických chorob spojených s věkem, včetně duševních, neurologických a poruch užívání návykových látek;
- navrhování udržitelných politik dlouhodobé a paliativní péče; a
- rozvoj služeb a prostředí přátelských k věku.

#### **Podpora zdraví**

Duševní zdraví starších dospělých lze zlepšit podporou aktivního a zdravého stárnutí. Podpora zdraví starších osob v oblasti duševního zdraví zahrnuje vytváření životních podmínek a prostředí, které podporují pohodu a umožňují lidem vést zdravý život. Podpora duševního zdraví do značné míry závisí na strategiích, jak zajistit, aby starší lidé měli zdroje potřebné k uspokojení jejich potřeb, jako například:

- zajištění bezpečnosti a svobody;
- adekvátní bydlení prostřednictvím podpůrné bytové politiky;
- sociální podpora starších lidí a jejich pečovateli;
- zdravotní a sociální programy zaměřené na zranitelné skupiny, jako jsou ti, kteří žijí sami a venkovské obyvatelstvo a ty kdo trpí chronickými nebo recidivujícími duševními nebo fyzickými nemocemi;
- programy pro prevenci a řešení zneužívání starších; a
- programy rozvoje komunity.

#### **Intervence**

Okamžité rozpoznání a léčba duševních, neurologických a návykových poruch u starších dospělých je zásadní. Doporučují se jak psychosociální intervence, tak léky. V současné době nejsou k dispozici žádné léky k léčbě demence, ale lze toho udělat hodně pro podporu a zlepšení života lidí s demencí a jejich pečovateli a rodin, jako například:

- včasná diagnostika s cílem podpořit včasný a optimální management;
- optimalizace fyzického a duševního zdraví, funkčních schopností a pohody;
- identifikace a léčba doprovodných fyzických nemocí;
- detekce a zvládání náročného chování; a
- poskytování informací a dlouhodobé podpory pečovateli.

#### **Péče o duševní zdraví v komunitě**

Dobrá všeobecná zdravotní a sociální péče je důležitá pro podporu zdraví starších lidí, předcházení nemocem a zvládání chronických nemocí. Je proto důležité vyškolení všechny poskytovatele zdravotní péče o práci s problémy a poruchami souvisejícími se stárnutím. Účinná primární péče o duševní zdraví na úrovni komunity pro starší lidi je zásadní. Stejně důležité je zaměřit se na dlouhodobou péči o starší dospělé, kteří trpí duševními poruchami, a také poskytnout pečovateli vzdělání, školení a podporu.

K zajištění nejvyšší kvality služeb lidem s duševním onemocněním a jejich pečovateli je zapotřebí vhodné a podpůrné legislativní prostředí založené na mezinárodně uznávaných normách v oblasti lidských práv.

#### **Odpověď WHO**

WHO podporuje vlády s cílem posílit a podporovat duševní zdraví u starších dospělých a integrovat účinné strategie do politik a plánů. Globální strategie a akční plán pro stárnutí a zdraví přijalo Světové zdravotnické shromáždění v roce 2016. Jedním z cílů této globální strategie je sladit zdravotnické systémy s potřebami starší populace, a to jak pro duševní, tak pro fyzické zdraví. Mezi klíčová opatření patří: orientace zdravotnických systémů na vnitřní kapacitu a funkční schopnosti, rozvoj a zajištění cenově dostupného přístupu ke kvalitní a integrované klinické péči zaměřené na starší osoby a zajištění udržitelné a náležitě vyškolené, nasazené a řízené pracovní síly ve zdravotnictví.

Komplexní akční plán pro duševní zdraví na období do roku 2020 je závazkem všech členských států WHO přijmout konkrétní opatření na podporu duševní pohody, předcházení duševním poruchám, poskytování péče, zlepšení zotavování, prosazování lidských práv a snižování úmrtnosti, nemocnosti a zdravotního postižení pro osoby s duševními poruchami, včetně starších dospělých. Zaměřuje se na 4 klíčové cíle:

- posílit efektivní vedení a správu oblasti duševního zdraví;
- poskytovat komplexní, integrované a reagující služby v oblasti duševního zdraví a sociální péče v komunitním prostředí;
- implementovat strategie podpory a prevence v oblasti duševního zdraví; a
- posílit informační systémy, výzkum a získávání důkazů v oblasti duševního zdraví.

V květnu 2017 schválilo Světové zdravotnické shromáždění Globální akční plán reakce veřejného zdraví na demenci 2017–2025. Plán poskytuje komplexní řadu akcí - pro tvůrce politik, mezinárodní, regionální a národní partnery a WHO - v oblastech, jako je zvyšování povědomí o demenci a zakládání iniciativ přátelských k demenci; snížení rizika demence; diagnostika, léčba a péče; výzkum a inovace; a podpora pečovateli o lidi s demencí. Jeho cílem je zlepšit život lidí s demencí, jejich pečovateli a rodin a zároveň snížit dopad demence na jednotlivce, komunity a země. V rámci úsilí o zprovoznění Plánu byla pro tvůrce politik a výzkumné pracovníky zřízena mezinárodní platforma pro dohled, Global Dementia Observatory, s cílem usnadnit sledování a sdílení informací o politikách týkajících se demence o poskytování služeb, epidemiologii (věda o výskytu a kontrole nemocí pozn. red.) a o výzkumu.

*Překlad Jan Švehla, Jiří Štěpánek a Eva Kropáčková*



## Další z mých snů

Jiří Štěpánek

Pohyboval jsem se někde v cizině, kde jsem byl na dovolené u moře. Unikl jsem o vlasek žralokovi, který na mě měl zálsk. Když jsem se vrátil do Čech, čekalo mě překvapení. Už na hranicích mi říkali, že je vládní nařízení, že všichni musí mluvit pozpátku, jinak z nařízení vládních špiček každého, kdo bude mluvit normálně, čeká těžký žalář. Nikomu jsem nerozuměl, všichni mluvili tak nějak jako: „Iloš od itěd tsévdo kap a tipuokan títj mísu.“

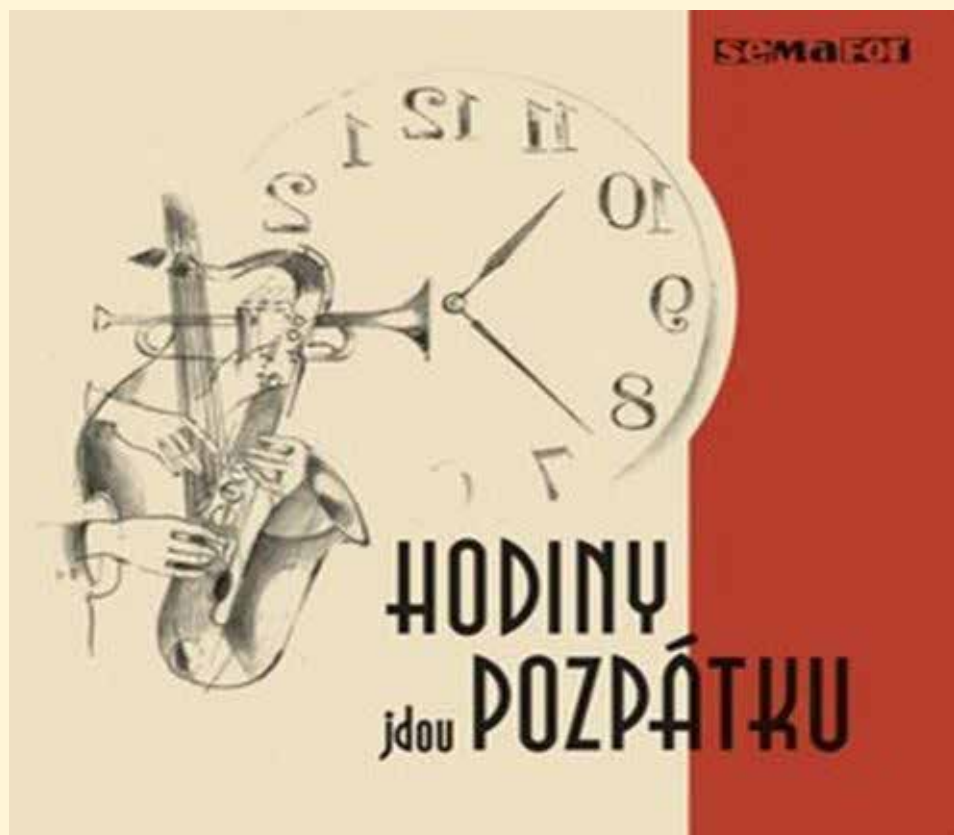
Šel jsem na plovárnu a tam potkal pár lidí, kteří mezi sebou mluvili normálně. Řekli mi, že na veřejnosti a v práci mluvím pozpátku, ale ve chvílích volna se scházejí a mluví normálně. Šli jsme do Domu kultury chemiků a tam jsme se v jedné z kluboven dali do pátrání, jak k této situaci došlo. Bylo

nás tam pár známých z Fokusu a všichni jsme se shodli, že máme ukončené středoškolské nebo i vysokoškolské vzdělání a že po takových tajná bezpečnost státu jde. Pak mezi nás přišli nějakí lidé, které jsme neznali a řekli nám, že jsou z podzemní odbojové skupiny pro normální řeč a že s námi budou mluvit a psát normálně. Moji kamarádi mi pošeptali, že jsou to vládní agenti pro kontrolu „čisté řeči“ a že se snaží pokojnou cestou navrátit lidi k původní mluvě. Kdo měl tedy zájem na tom, aby lidi mluvili pozpátku? Najednou jsme se ocitli v jedné ze tříd ústeckého gymnázia na Klíši, kde jsme

chtěli pokračovat v pátrání potom, kdo celou tu situaci s mluvením pozpátku zorganizoval. Někteří z naší skupiny se báli, že nás všechny zavrou do vězení a tak občas, když nás přišli zkontrolovat vládní agenti, začali mluvit pozpátku. Kamarádka Marie mi řekla, že když chtějí někoho zatknout, tak mu nastrčí do zavazadel nebo do tašky pornografické materiály z dávných dob a pak ho soudí pro nemravnou mluvu a obscenitu. Ale

ti naši agenti nevypadali, že by nám něco takového chtěli provést. Když jsme se jich zeptali, jaké mají představy o tom, jak by situace měla přejít do normálu, řekli nám, že jsou skutečně vysláni vládními špičkami mezi odbojové skupiny, jako je ta naše, aby nás motivovali chodit mezi lidmi a učili je mluvit normál-

ně. Že došlo ve vládě ke změně sil a ti, kteří zavedli řeč pozpátku jsou nyní v menšině a celá situace se vymkla z rukou tajné bezpečnosti, protože stejně nikdo nikomu nerozumí. Kamarádka Marie mi řekla, abych jim nevěřil, že nás chtějí mít akorát pod kontrolou, že jim vůbec nejde o lidi, ale o vlastní prospěch a o moc a že včera večer našla v tašce pornografické materiály, kterými ji chtějí kompromitovat. Pak jsem se probudil a zjistil jsem, že táta ještě spí, tak jsem se zaradoval, že to byl jen sen a že nemusím vést podzemní odboj za normální řeč.



## Hra rytířů, gentlemanů a pohodářů

Jan Švehla

Šachy to je svět pro sebe  
taktiku tvou prověří.  
Příprava je nutná denně  
prohraje ten, kdo tomu nevěří.

Předmětem je volné chvíle  
i u kávy se známým náplní.  
Je to sport a tak nutná píle,  
se v ovoce vždy promění.

Rébusy dnes na mobilech  
také v Lidovkách pravidelně jsou,  
jak diskuse a v kriminálce příběh  
tah po tahu zas se rozvinou.

Politika hra je vysoká však král  
se svou dámou nechce býtí jat  
mozek, nutno dodat, je jak sval  
dvakrát měř neb k zemi král by spad.

Někdy ve spor, hádku, zášť se mění  
prohra či remíza u vítězné partie.  
Úmyslnou porážku lze vzít v uvážení,  
však jen přítel v šachu takto prohraje.

Ideálně, to je moudrost za hrou,  
srovnávat se jen sám se sebou.  
A mít v soupeři společnost bodrou  
skončit s díky a rukou podanou.

Cvičit dvoufázově to vždy výhra není  
je to i náplň kratochvil.  
V důvod sejít se, když se střet změní,  
pak taktiku jsem dobře využil.

Jak král bez dámy má být? Ztracený je pak.  
Neodpoví na to let myslí nad šachovnicí.  
Střídat srdce, myslí náplň v čase dobré tak,  
že občas i od šachu dám si abstinenci

Indie před tisíciletím, ne-li více,  
šachy dala světu a pak skvělý darjeeling.  
Tak v čajovně obé zakouším, lehce bdíce  
a netrápí mě rychlost připojení a dlouhý ping.

# Podpůrné služby duševního zdraví jako protilátka proti násilí



Carlos Ríos Espinosa - Senior Researcher and Advocate, Disability Rights Division



John Raphling - Senior Researcher, US Program

Když se Isaias Cervantes, nedoslýchavý mladý dospělý muž s autismem a duševním onemocněním, stal rozrušeným a znepokojil svou rodinu, zavolali 911 (telefonní číslo na policii v USA) a požádali o podporu. Operátor 911 poslal místo týmu krizové intervence zástupce šerifa. Poté, co si se členy rodiny promluvili a zjistili, že Cervantes je neozbrojený a není nebezpečný, vešli do domu a okamžitě požadovali, aby vyšel ven.

Když zůstal sedět na gauči, zástupci vešli dovnitř, popadli ho a pokusili se ho spoutat. V reakci na tuto sílu Cervantes bojoval se zástupci šerifa, kteří ho zastřelili a tvrdili, že sahal po jedné z jejich zbraní. Zástupci šerifa se nijak nepokusili s ním mluvit, než se ho pokusili spoutat, a nevolali tým péče o duševní zdraví, aby řešil Cervantesovu situaci.

Tento příšerný incident, jak se zdá, není v Kalifornii ojedinělým.

Policejní násilí páchané na lidech se zdravotním postižením a duševním onemocněním je dlouhodobě problémem. Neexistují přesná čísla o tom, kolik lidí se zdravotním postižením policie zabila nebo těžce zranila, protože policejní oddělení nemusí shromažďovat a zveřejňovat tato data. Studie z roku 2016 však odhaduje, že zhruba jedna třetina až polovina policejních incidentů, při nichž byla použita síla, se týkal někoho se zdravotním postižením.

Tyto incidenty se často stávají, když dotyčná osoba volá 911 a hledá pomoc pro osobu, která prožívá krizi duševního zdraví. Když někdo zažívá emocionální tíseň, dezorientaci nebo jiné formy duševního utrpení, jeho emocionální stav se může zhoršit, když je konfrontován s policií a jejími příkazy, kterým nemusí rozumět a nevládá se jimi řídit. V roce 2020 došlo podle odhadů k 9 procentům vražd policie v USA během těchto takzvaných „wellness kontrol“. Mezitím výzkum

naznačuje, že pouze zlomek - 3 až 5 procent - násilných činů v USA souvisí s duševním onemocněním.

Vymáhání práva se zaměřením na dodržování předpisů je často špatně uzpůsobeno pro řešení krizí s duševním zdravím. Místo toho by byly neúčinnější vřelé, empatické a uklidňující zásahy.

Proto je nutné, aby úřady vyvinuly alternativní reakce na tyto situace, které mají základ v komunitě a obecně nezačínají policií, jejíž zapojení může mít za následek zbytečné nebo nadměrné použití síly.

Kalifornské vládní shromáždění udělalo důležitý krok k řešení tohoto problému, když 28. května schválilo iniciativu Community Response Initiative to Strengthen Emergency Systems (CRISES). Tento návrh zákona, AB 118, který čeká na projednání ve státním Senátu, by umožnil komunitním organizacím poskytovat podpůrné reakce na nenásilná nouzová volání lidem, kteří prožívají krizi duševního zdraví nebo akutní emoční tíseň.

CRISSES ACT vytvoří grantový program pro nevládní organizace, aby zavedl nenásilné reakce na lidi, kteří prožívají krizi duševního zdraví a různé sociální problémy, včetně násilí intimních partnerů, komunitního násilí, poruchy užívání návykových látek a přírodních katastrof. Mnoho skupin v Kalifornii a dalších státech pracuje na vybudování alternativ k policejní reakci na krizi duševního zdraví, například Mental Health First, která působí v Sacramentu a Oaklandu.

Odborníci již dlouhou dobu diskutují o tom, jak by vypadala nenásilná krizová reakce a jaká opatření je třeba přijmout k zajištění řádné implementace.

Týmy reakce na mimořádné události by se měly místo uložení léčby zaměřit na přání osoby o podporu. Mnoho přístupů k duševnímu zdraví, i bez zapojení policie, stále obsahuje prvek donucení. Nahrzování policejních zásahů zacházením bez souhlasu od odborníků na duševní zdraví také není cestou vpřed. Krize duševního zdraví samy o sobě nepředstavují bezpečnostní riziko pro třetí strany a měly by být řešeny přístupy, které nezahrnují vymáhání práva a použití síly.

Měly by být k dispozici služby založené na komunitě. Mezi ně by měly patřit oddechové domy, ve kterých je člověku dovoleno se uklidnit, nabídnout mu jídlo, sprchu a místo na krátký pobyt. Základní potřeby by měly být řešeny jako výchozí bod pro zotavení, protože mnohdy každodenní starosti a potřeby - například bezpečné místo na spaní, jídlo nebo vodu - a nemožnost jejich uspokojení vedou k eskalaci a akutnějším krizím.



Služby musí být vysoce kvalitní a dostatečně pružné, aby z nich mohli těžit i lidé bez domova. Měly by zahrnovat přístupy ke snižování škod při užívání drog, nikoli kriminalizaci.

Přijetí AB 118 je prvním krokem k humánnějšímu modelu a modelům respektujícím lidská práva při řešení krizí duševního zdraví. Kalifornský zákonodárce schválil podobný návrh zákona v roce 2020, ale guvernér Gavin Newsom jej vetoval s obavami, že správa grantového programu spadá pod Úřad pro záchranné služby (OES). Tento návrh zákona ukládá vedení a dohled nad úřadem guvernéra.

Musí se stát zákonem.

U lidí s duševním onemocněním je potřeba empatie a komunitní služby, nikoli použití síly.

Carlos Rios Espinosa je vedoucím výzkumným pracovníkem v oblasti práv osob se zdravotním postižením a obhájcem lidských práv a John Raphling je vedoucím výzkumným pracovníkem v USA, oba jsou ze společnosti Human Rights Watch.

Publikováno v: San Francisco Chronicle  
Přeložil Radek Prouza a Jiří Štěpánek

## Duha je pestrostí života

Jitka Kučerová

Plyne jako mraky  
Slzy jako déšť stékají  
Hromy i blesky bývají  
Slunce se usměje a ukáže  
Hvězdičky se rozsvítí  
Zůstane tma, aby byla zase



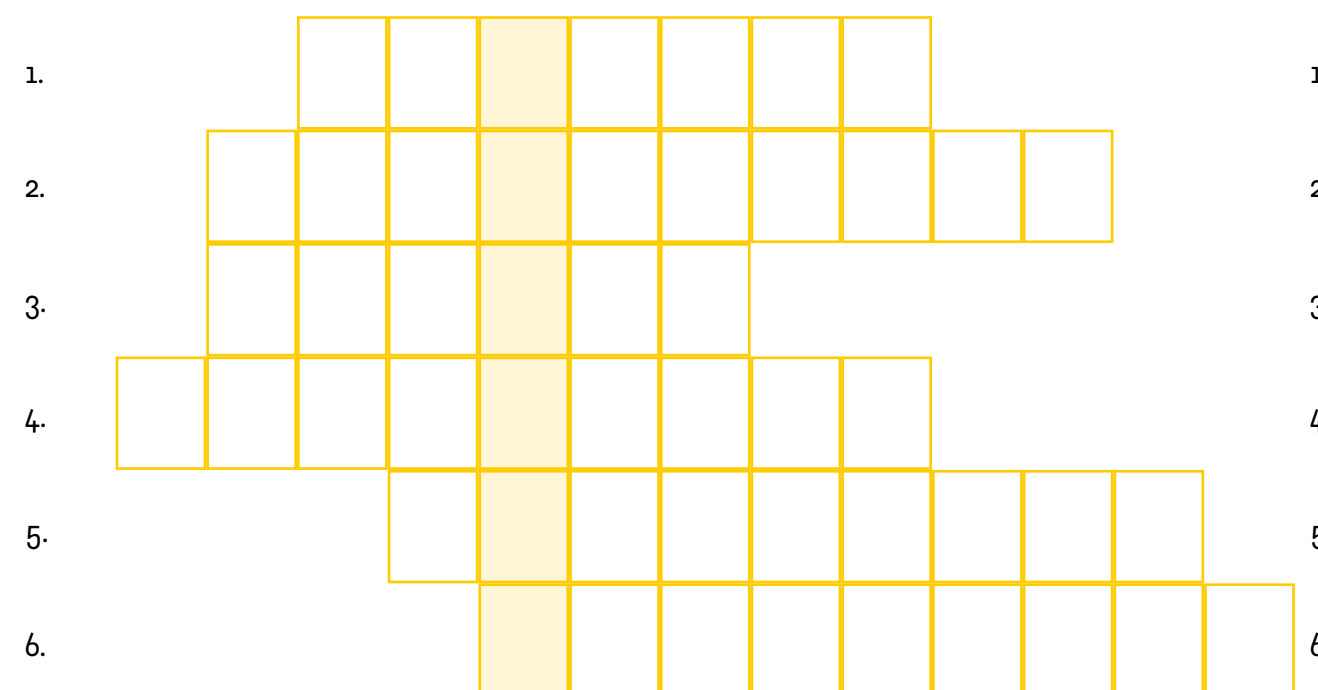
# Mladý král kraloval

Michal Zemánek

Na tolik bolesti už káva, chleba ani papír nestačí,  
jen žít a uklidit se a uklidit vše  
na cestě ke štěstí,  
alespoň něco ob den chtít.  
Tolik úzkosti - žít -žít  
a znova žít.  
Kdo umí štěkat,  
a kdo pohladit...  
Oprava -  
oprava není přípustná teď a ničeho,  
napij se krásně a neříkej už nic,  
všechno jsem ti už řekl,  
snad to bolelo,  
a přece ti chci toho ještě tolik říct.  
Ale slova nejsou!  
Pomozte!  
Někdo je zahodil,  
hledejte v nebi i na zemi  
a co dál,  
písně a děti u moře zavřeny,  
mladý král kraloval.



# Křížovka s názvy antipsychotik



## Tajenka: Jedno z ročních období

1. Lék třetí generace antipsychotikum.
2. Depotní lék, neuroleptikum.
3. Starší typ léku (antipsychotikum, neuroleptikum).
4. Léčivá látka používaná proti halucinacím.
5. Jeden z léků, třetí generace starší antipsychotikum.
6. Lék, v jehož názvu lze najít výraz pro mír a klid.

# Do strun kytary sáhl podzim

Jiří Štěpánek

Podzim sáhl do strun kytary,  
listy zlátnou – obraz prastarý.

Varvažovský oprám duši mou osvěží,  
zvuk zvonů zaznívá z kostela od věží.

Babí léto jiskří do kapradí,  
Šárka ve Fokusu dobře mi poradí.  
Hladina jezera klidně les zrcadlí.

Vše zlátné podzimem i vlasy dívek všech  
vzduch jiskří také a zaslechneš varhan vzdech,  
vzdáš se na cestě své peněz i pohodlí.

(jedině astry teď v říjnu snad nezvadly).





**Vydává:**

SELF HELP Ústí nad Labem z. s. ve spolupráci s FOKUS-LABE z. ú.

Poštovní adresa: Stroupežnického 1372/9, 400 01 Ústí nad Labem  
www.self-help-ul.cz | selfhelp@volny.cz

**Odpovědní pracovníci:**

Šéfredaktor: Jiří Štěpánek  
Redaktoři: Ing. Radek Prouza a Jan Švehla

**Grafická úprava a sazba:**

▣ Modrý Petr | Petr Mička

**Časopis je vydáván za finanční podpory**

**Fokusu Labe**

Náklad: 200 výtisků