

4/2018

Mobilní hospic

Časopis Mobilního hospice Andělé stromu života p.s.



PF 2019

Přejeme Vám hodně lásky, zdraví a štěstí v novém roce 2019.
Pracovníci mobilního hospice.

STROM ŽIVOTA

VEDENÍ

Martin Šimák – ředitel, 731 439 965, simak@zivotastrom.cz
Aleš Máček – manažer provozu, 775 111 904, macek@zivotastrom.cz
Marie Ryšková – manažer zdravotních a sociálních služeb, 604 641 238, ryškova@zivotastrom.cz

SLUŽBY

Hospicové služby
Bc. Stanislav Tvrdouň, vrchní sestra, 553 038 016, zdravotni@zivotastrom.cz
Mgr. Jana Wasilová, sociální pracovník hospicové péče, 703 145 867, wasilova@zivotastrom.cz
Odlehčovací služby
Mgr. Aneta Badžgoňová, 604 144 504, odlehcovaci@zivotastrom.cz
Poradenské služby
Mgr. Marie Dorazilová, 734 571 194, dorazilova@zivotastrom.cz

PR A FUNDRAISING

Ing. Petr Arnošt, 773 233 076, arnost@zivotastrom.cz
Petr Janík, 737 525 997, janik@zivotastrom.cz
Ing. Richard Turza, 602 522 298, turza@zivotastrom.cz
Bc. Markéta Blinková – koordinátor projektů, 739 503 670, blinkova@zivotastrom.cz
Ladislav Blahuta – PR, 736 628 338, blahuta@zivotastrom.cz

OBCHŮDEK SRDČOVKA

Alena Poštolková, 603 998 437, srdcovka@zivotastrom.cz

KONTAKTNÍ MÍSTO MOBILNÍHO HOSPICE

Nový Jičín – Kostelní 71/37, 741 01
Haviřov – Dlouhá třída 1134/82, 736 01
Rožnov pod Radhoštěm – Městská poliklinika, Letenská 1183, 756 61
Přerov – Budovatelů 197/6, 750 02
Zlín – Zlínská poliklinika, tř. T. Bati 3705, 760 01

ÚŘADY PRÁCE

Zde vyřídíte dávky a příspěvky pro osoby se zdravotním postižením a příspěvek na péči.

Moravská Ostrava – 30. dubna 3130/2d, 950 143 134
Frýdek - Místek – Na Poříčí 3510, 950 113 111
Haviřov – Junácká 1632/3, Podlesí, 950 126 700
Bílavec – Pivovarská 556/41, 950 139 200
Odry – Nádražní 670/30, 950 139 273
Orlová – Rydultovská 1370, Lutyně, 950 126 857
Vítkov – Wolkera 467, 950 142 255
Třinec – Poštovní 621, Staré Město, 950 113 611
Nový Jičín – Tyršova 140/5, 950 139 111
Kopřivnice – Štefánikova 1163/12, 950 139 580(581)
Frýdlant n. O. – Náměstí 10, 950 113 212, 224
Rožnov pod Radhoštěm – Školní 2639, 950 173 649
Valašské Meziříčí – Železničního vojska 1349, 950 173 711
Vsetín – Mostecká 303, 950 173 576
Karviná – tř. Osvobození 1388/60a, 735 06 Karviná, 950 126 111

OKRESNÍ SPRÁVA SOCIÁLNÍHO ZABEZPEČENÍ

Pozůstalostní důchody se vyřizují přes místně příslušné OSSZ.

Bruntál – Rýmařovská 779/6, 792 01 Bruntál, 554 782 111
Frýdek-Místek – Palackého 115, 738 01 Frýdek-Místek, 558 604 700
Karviná – Nám. Budovatelů 1333/31, 735 06 Karviná, 596 305 111
Nový Jičín – Svatopluka Čecha 1697/15, 556 769 111
Opava – Krnovská 2975/75, 746 98 Opava, 553 604 111
Ostrava – Zelená 3158/34a, 702 00 Ostrava, 596 662 111
Kroměříž – Generála Svobody 1190/2, 767 01 Kroměříž, 573 516 111
Uherské Hradiště, Stojanova 484, 686 01 Uherské Hradiště, 572 539 111
Vsetín, Mostecká 303, 755 14 Vsetín, 571 810 110, 571 810 111
Zlín – třída Tomáše Bati 3792, 762 61 Zlín, 577 041 111

HAVÍŘOV

Nemocnice s poliklinikou, 596 491 111
Senior taxi, 607 752 550
Pohřební služba Anubis, 607 113 311
Pohřební služba Mejstříková s. r. o., 596 811 231
Pohřební služba Aron, 596 815 131, 737 238 106

KOPŘIVNICE

Poliklinika, 556 870 111
Pohřební služba, mbohmm@centrum.cz, 607 923 401 – Božena Böhmová

NOVÝ JIČÍN

Nemocnice Nový Jičín, 556 773 111
Pohotovost pro dospělé, 556 711 381
Pohotovost pro děti, 556 709 468, 556 773 325
Baby a senior taxi, 556 764 830, 730 163 331
Dossan – soukromá sanitní doprava, 556 704 801
Pohřební služba – Charitas, 604 983 456
Pohřební služba – Obelisk, 556 706 678

OLOMOUC

Fakultní nemocnice, 588 441 111
Moravská pohřební společnost, 585 428 739, 777 733 618
Pohřební služba, s. r. o., 582 341 368, 603 814 527
Pohřební služba, Via Ultima, 585 416 398, 605 206 444, 777 010 060

PŘEROV

Nemocnice Přerov, 581 271 111, 725 797 148
Senior taxi, 720 078 661
Pohřební služba – Fudencia s. r. o., 604 707 555
Pohřební služba Přerov, 602 534 255

ROŽNOV POD RADHOŠTĚM

Poliklinika Rožnov pod Radhoštěm, 571 655 444
Zdravotnické centrum Brillovka, 571 116 567
Senior taxi, 732 380 996
Pohřební služba – Ultimus, 571 654 797, 604 423 086

ZLÍN

Krajská nemocnice T. Bati, a.s., 577 551 111
Krajská nemocnice T. Bati, a.s. - dospělí, 577 553 260 (17:00 - 21:00)
Krajská nemocnice T. Bati, a.s. - úrazová pohotovost, 577 552 377 (15:30 - 7:00)
Krajská nemocnice T. Bati, a.s. - děti 577 552 870 (17:00 - 6:00)
Nemocnice Atlas, a.s., 571 857 111, 571 857 123
Handicap Zlín – doprava pro seniory, 577 211 475, 605 546 679
Linka SOS, 577 431 333

LINKY POMOCI

Linka důvěry – Modrá linka, 549 241 010
Linka důvěry pro děti a mládež, 800 155 555
Linka psychopomoci, 224 214 214
Linka vzkaz domů, 800 111 113
Nádorová telefonní linka, 800 222 322
Pomoc a poradenství pro ženy a dívky, 603 210 999
Rodičovská linka, 840 111 234
Senior linka, 800 200 007

Strom života: 553 038 016
info@zivotastrom.cz

Mobilní hospic, časopis mobilního hospice Anděl stromu života pobočný spolek Moravskoslezský kraj

Periodikum vycházející v čtvrtletní frekvenci.
Datum vydání čísla: 10.12.2018, číslo: 4/2018
Vydavatel: Anděl Stromu života
pobočný spolek Moravskoslezský kraj, IČ 03632661
Registrační číslo: MK ČR E 23188
Redakční rada: Martin Šimák, Marie Ryšková
Vychází čtvrtletně, v nákladu 2500 ks.
Redakce: Ladislav Blahuta, Petr Sobol,
Jan Škraňka, Zuzana Kaňáková

Jazyková úprava: Jana Poláková
Není-li uvedeno, autor fotografie je autorem článku, redakce nebo server Pixabay.com.
Sazba, předtisková úprava, tisk a zajišťování distribuce: YOU STORY UP! s.r.o.
Pravidelná redakční uzávěrka: 10. dne předchozího měsíce
Adresa redakce: Časopis Mobilní hospic, Anděl Stromu života pobočný spolek
Moravskoslezský kraj, Msgr. Šrámka 1186/16, Nový Jičín, 741 01
email: hospic@youstoryup.cz
Příjem inzercí, námětů a otázek na distribuci pouze elektronicky:
hospic@youstoryup.cz





Vážení čtenáři, podporovatelé hospice, přátelé...

Blíží se závěr roku a my máme takřka za sebou další rok poskytování domácí hospicové péče. Za celý rok se toho událo opravdu mnoho. Žádosti o přijetí do hospicové péče stále přesahují naše kapacitní možnosti. Také se nám ozývá mnoho rodin, které ještě v loňském roce byly mimo naši dojezdovou vzdálenost. Velmi mě těší, že se nám podařilo zprovoznit služby na dalším území. Ještě v roce 2017 jsme za pacienty jezdili především v okresech Nový Jičín, Frýdek-Místek, Karviná, Ostrava, Vsetín a částečně Opava. V letošním roce 2018 se na nás s důvěrou obraceli pacienti i z okresů Zlín, Kroměříž, Přerov, Olomouc a Prostějov.

Jako velký posun vnímám přijetí dvou dětských pacientů do naší péče, na což jsme se velmi dlouho připravovali. Získání přenosného ultrazvukového zařízení od Nadačního fondu Vítkovice steel nám umožňuje provádět punkci ascitu v domácím prostředí pacientů a zamezit tak extrémně náročnému převozu do nemocnice pro výkon tohoto zákroku. V letošním roce jsme se také ve spolupráci s Fakultní nemocnicí Olomouc pustili do hledání cesty, jak umožnit i hematoonkologickým pacientům strávit jejich poslední čas v domácím prostředí. Díky podpoře Nadačního fondu Avast se nám snad podaří najít správný způsob, o který se pak budeme moci podělit s ostatními mobilními hospici. Již v letošním roce jsme se starali o šest hematoonkologických pacientů, kteří mají velmi specifické potřeby péče. V letošním roce se

nám také podařilo zahájit poskytování mobilní hospicové péče pro klienty hned dvou domovů pro seniory. A to v Domově pro seniory Rožnov pod Radhoštěm a v domově SILOE Ostrava, kde jsme se již starali o tři pacienty.

Poprvé v naší historii jsme letos uspořádali úspěšnou konferenci na téma paliativní a hospicové péče na Moravě s názvem Cesty životem, a to rovnou pod záštitou hejtmána Moravskoslezského kraje a akreditace České lékařské komory. Jako již několik let v řadě jsme byli podpořeni výtečkem z Týdne kultury na Valašsku a letos poprvé také z festivalu Beats for love.

Obrovskou radost mám z nové vyhlášky, která vstoupila v platnost v letošním roce a která umožňuje poskytovatelům mobilní specializované paliativní péče čerpat na část služeb úhradu ze zdravotního pojištění. I přes to, že úhrada z veřejného zdravotního pojištění nepokrývá veškeré náklady multidisciplinárního týmu a indikování pro ni nemusejí být všichni naši pacienti, vnímám tuto změnu jako historický milník v mobilní specializované paliativní péči v České republice. Mobilní hospicová péče, kterou Mobilní hospic Strom života poskytuje, tak i nadále zůstává částečně závislá na dalších příjmech z darů, grantů a dotací.

Velké poděkování za především finanční podporu naší činnosti patří krajským úřadům, magistrátům měst a obcí, na jejichž územích se o pacienty staráme a bez kterých bychom

nemohli v naší činnosti pokračovat. Rád bych touto cestou poděkoval také všem spolupracujícím praktickým lékařům a lékařům z nemocnic, sociálním pracovníkům, sestřičkám a všem dalším, kteří nám předávají pacienty do péče. Velmi rád bych také poděkoval rodinám, ve kterých jsme mobilní hospicovou péči poskytovali či poskytujeme, za svěřenou důvěru v tom nejtěžším období života. Obrovské poděkování patří všem našim podporovatelům z řad firem, neziskových organizací, jednotlivců a všem pravidelným dárcům z Klubu přátel Stromu života. Mé poděkování a obdiv si zaslouží rovněž všichni pracovníci hospice, za jejich obětavou a profesionální práci s lidským přístupem, ať už se jedná o pracovníky přímé péče nebo všechny ostatní zaměstnance či dobrovolníky. Bez těchto úžasných lidí bychom se nemohli starat o nevléčitelně nemocné pacienty, podporovat jejich pečující a následně pomáhat zvládnout zármutek dospělým a dětským pozůstalým. Rád bych Vás všechny pozval ke sledování Adventního koncertu České televize dne 23. 12. 2018, jehož jsme letos součástí.

Mysleme prosím na druhé, nebudme lhotejní a vzájemně si pomáháme, protože žít dobře, znamená, nežít jen pro sebe.

Martin Šimák



Janička a Martin

Když jsem počátkem června poprvé navštívila v rámci psychoterapeutické podpory našeho mladého letého pacienta Martina, netušila jsem ani já, ani on, jak důležité okamžiky jeho života spolu prožijeme, byť jen 14 dní.

Martin byl propuštěn domů z nemocnice s tím, že mu zbývá několik týdnů života. Málokdy se setkáte s člověkem, který svoji prognózu přijme s tak neobyčejnou pokorou, s jakou ji přijal on.

Nechtělo se mu odejít, ale jak sám říkal, osud nepřemůžeme. Začali jsme si povídat o tom, co by ještě chtěl v čase, který mu zbývá prožít. Neměl už žádná velká přání ani cíle, říkal, že co potřeboval, to si zařídil. Čas, který mu zbývá, chce prožít v klidu a doma se svojí přítelkyní Janičkou. Potom mi svěděl, že na 7. 7. 2017 naplánovali malou svatbu a že se ji chtěl dožít.

Protože jsem věděla, že jeho stav se rychle zhoršuje, řekla jsem mu, že v té době už na svatbu nebude mít sílu a ať s přítelkyní zváží dřívější termín, pokud si svatbu chtějí užít podle svých představ.

Byl vděčný za to, že jsem s ním hovořila jak já, tak mí kolegové z týmu mobilního hospice, otevřeně. Říkal, že je to pro něho ohromné ulehčení oproti nemocnici, kde všichni mluvili v náznacích, jako by ho nechtěli zranit, ale z nich cítil, že ví, co bude dál. Požádal mě o to, abych pravý stav věcí – tedy to, že jeho čas je

už velmi krátký, sdělila jeho tatínkovi, se kterým bydlel ve společném domě, a také bratrovi.

Šla jsem za tatínkem ihned, zaklepala jsem na jeho dveře v druhé části domečku, představila se a požádala ho, zda by si na mě neudělal chvíli čas. Je smutné sdělovat rodiči, že jeho syn, i když dospělý, umírá.

S Martinem jsme se setkali jen čtyřikrát a byla to pro mě nezapomenutelná setkání. Mluvili jsme o tom, co je v životě důležité, jak rád by začal žít nový život s Janičkou a co vše

by ještě rád stihl a ví, že už to nestihne.

Když jsem přijela ve čtvrtek v podvečer, týden po přijetí do našeho mobilního hospice, bylo mi na první pohled jasné, že Martinův čas se naplnil. Protože mě Martin od počátku prosil o to, abych s ním mluvila otevřeně a nic neskrývala, řekla jsem mu, že podle mých zkušeností mu zbývá jen pár hodin nebo dní. Řekl jen: „Tak už.“ Zeptala jsem se ho, jestli je pro něj ještě stále důležité, jeho poslední přání, které mi před pár dny sdělil, a to oženit se



s Janičkou. Otevřel oči, které měl už únavou většinou zavřené a s úsměvem na tváři řekl: „ANO.“ Šla jsem na zahradu za jeho přítelkyní Janou a zeptala se jí, co na to říká. Těšila se na ten okamžik stejně jako Martin, ale měla trochu pochybnosti, zda je takového kroku Martin ještě schopen.

A pak se roztočil 3 hodinový kolotoč. Sehnat paní starostku – je na pohřbu, už tam není, odešla ke včelínu, kde je včelín, někde v lese, hodinová rallye po přilehlých kopcích a loukách, hurá, našla jsem paní starostku. Za druhé: sehnat matrikářku – z města, místní obec nemá svoji, zjistit kde bydlí, zajet k ní a vysvětlit ji naléhavost a výjimečnost situace, nechat ji převléct z pyžama, odvézt na úřad, přivést na místo obřadu, sehnat fotografa, na prstýnky posloužilo luční kvítí, které se dá splést, sehnat svědky, zaměstnanci hospice, pomoci uvázat svatebnímu otci kravatu, obléknout ženicha do oblíbené košile. A za písní Jarka Nohavici se mohlo začít...

Pár milých vět paní starostky a už je tady otázka, berete si zde přítomnou snoubenku dobrovolně. Martin zvedá hlavu, narovnává celé tělo, aby tomuto okamžiku dodal na důstojnosti, podívá se na Janu a hlasitě řekne ANO..., stejně tak nevěsta. Prstýnky, první polibek a Nohavica zpívá dál, jako by se nic nestalo.

Otevíráme nealko šampaňské a povídáme si. Loučíme se se všemi, Martin dostává od zdravotníka svoji večerní analgetickou injekci a s úsměvem na tváři usíná po boku teď už své manželky Jany.

Následující ráno v pátek, přijíždí náš zdravotník Lukáš s ranní infuzí. Já přijíždím po desáté hodině s krabicí domácích svatebních koláčků, ukážu je ženichovi s poznámkou, že bez nich by to nebyla pořádná svatba, pouštím Jarka Nohavicu a odcházím s manželkou vařit čaj a kávu, tatínek sedí u Martina. Ten začíná těžce dýchat, jsme u něj všichni, Janička mu šeptá do ucha to, co mu ještě potřebuje říct, od nás ví, že sluch je poslední smysl, který odchází. Dlouhých nebo krátkých 20 minut?... A Martin odchází na druhý břeh. Snad šťastný, že si stihl splnit svůj poslední velký sen. A určitě jich tady nechal ještě spoustu nesplněných.

Sedíme v posteli již kolem nedýchajícího Martina, tatínek i Jana pláčou, ale po chvíli přichází úleva ve smutku, že Martinovi skončilo utrpení způsobené nemocí a hlavně velký vděk za to, že Martin mohl poslední týdny strávit doma ve své posteli, na místě, které měl tolik rád a hlavně mezi těmi, které měl tolik rád a oni měli rádi jeho – DOMA.

Pátek za 14 dní. Scházíme se u Martina na terase, jen nejbližší rodina a pár přátel. Vykopáváme na zahradě díru, v místě, kde je nádherný výhled. Do ní postupně všichni vsypáváme popel z Martinovy urny. Poté dovnitř vkládáme mladý stromček Ginkgo biloba, to vše za doprovodu Nohavicových písní. Nejbližší vkládají ke kořenům vzpomínky na Martina, děti obrázky, autíčko. Potom zasypáváme kořeny, které porostou i z Martina hlínou. Posedáváme kolem stromu do trávy a začíná vzpomínání na Martina, jak s bráchou řádili,

když byli malí, jak dováděl se synovcem, jak kreslil vzkazy na skicák s Ondrou, jak s Janičkou cestovali a co ještě plánovali.

Celé odpoledne je plné láskyplných vzpomínek, vděčnosti a pokory.

Protože se rodíme, žijeme a umíráme a každý z nás má jen určitý vyměřený čas a je jen na nás, jak ho využijeme.

Díky, že jsem mohla jít na malou chvíli vedle Vás na Vaši poslední cestě. Naučila jsem se mnohému...

Andrea Radomská



Odejít v klidu a důstojně je možné. Nebojte se vyhledat pomoc domácího hospice



Podělím se o zkušenost s mobilní hospicovou péčí. Moje sestra onemocněla nevyléčitelnou nemocí. Od sdělení diagnózy jsme chtěly, aby prožila poslední chvíle důstojně a v bezpečí svého domova, pokud možno bez velkých bolestí.

Veškerou péči nám poskytl mobilní hospic Strom života, který působí v Moravskoslezském kraji. Od prvního telefonátu s paní Wasilovou, kontaktu s lékařkou MUDr. Střelcovou i setkání se sestřičkami Věrkou a Lucií bylo jasné, že jsme našly, co jsme hledaly. Mobilní hospic nám pomohl s veškerou péčí o nemocnou, ale i při zařizování nezbytných formalit a psychickém vyrovnávání se s takto náročnou situací.

Jejich vstřícnost, porozumění, ochota a odbornost v kontaktu s lidmi v posledních chvílích jejich života je nedocenitelná. Sestřičky byly

k zastížení čtyřadvacet hodin denně, ochotné kdykoliv přijet nebo poskytnout radu. Mně jako pečující i mou nemocnou sestru ubezpečily v tom, že není nic, co bychom s jejich pomocí doma nezvládly. Moje sestra, která byla velmi introvertní osobnost, si dokonce se sestřičkou Věrkou vytvořila vztah plný důvěry.

Je úžasné, že taková služba existuje. Jsem přesvědčena, že každý, kdo si to přeje, může s pomocí blízkého příbuzného a mobilní hospicové péče odejít důstojně a útěšně v klidu domova. Všem, kteří se potýkají s krutou diagnózou

u svých nejbližších, tuto možnost doporučuji.

Vím, že žádná slova nedokážou postihnout míru vděku za péči, pozornost a především lidskost, kterou mně a mé sestře pracovníci mobilního hospice Strom života poskytli. Přesto jim ještě jednou z celého srdce děkuji. Jsou skutečně anděly mezi námi, i když, nebo snad právě proto, přichází ve chvílích nejtěžších.

Jarmila Křenková



Adventní koncerty České televize, letos jeden i pro náš hospic

Na jaře letošního roku jsme poslali do České televize projekt na podporu činnosti našeho hospice v rámci série každoročních adventních koncertů. Prošli jsme sítí několika desítek zaslaných žádostí a byli vybráni mezi posledních deset. Velký úspěch, ale pro jeho dokonalé završení jsme museli v Praze náš projekt osobně obhájit a přesvědčit přísnou, ale spravedlivou porotu, že jsme vhodnými adepty a zařazení do letošního cyklu si „zasloužíme“. Povedlo se. Současně jsme se dozvěděli termín a hlavně jméno našeho patrona. 23. 12. 2018 v 17.50 hodin v Kostele sv. Cyrila a Metoděje v Karlíně. Patron ROBERT ZÁRUBA – jeden z nejlepších sportovních komentátorů. Za tuto možnost České televizi nesmírně děkujeme!

Léto přeletělo a blížil se termín společného natáčení spotů a medailonku se štábem ČT i Robertem Zárubou. Je docela složité naplánovat natáčení v hospici zvláště, když by mělo proběhnout i v rodinách, kde máme pacienty. Natáčet se smrtí na jazyku.

Představení hospice, rozhovor se staniční sestrou – to všechno proběhlo ve stanovených časech. A potom už následovaly výjezdy k pacientům a pozůstalým. Velmi emotivní bylo natáčení s Adélkou, které po dlouhém a statečném boji se zákeřnou chorobou zemřela 42 letá maminka. O holčičku se starají prarodiče,

kteří byli tím nejsilnějším pečujícím článkem. Silné zážitky si odnesl i Robert Záruha. Natáčel s bývalým vojákem z povolání, účastníkem několika misí, který v pouhých 50 letech, ve špatném sociálním prostředí, onemocněl nevyléčitelnou chorobou. Měl téměř encyklopedické znalosti ze sportu, který je Robertovi nejbližší – hokeje. Skvěle si povyprávěli a těšili se na setkání v Praze. Pan R. se adventního koncertu nedočká, zemřel jen 5 dní po natáčení – ale se splněným přáním.

Spontánní bylo Robertovo natáčení s pozůstalými dětmi z klubu Stromeček, které skončilo polštářovou válkou a předáním hokejového dresu s podpisy dětí a zaměstnanců hospice. Všem děkujeme. Tím, že jste nás pustili do intimity vašich domovů, natáčeli jsme autentické rozhovory a záběry s vašimi blízkými, podařilo se předat pravdivý obraz o naší a vaší společné péči. To je ta ohromná přidaná hodnota – sdělení informací a osvěta tématu, kterého se mnozí stále bojí.

A CO FINANČNÍ PODPORA, PŘÍPADNÝ VÝTĚZEK Z ADVENTNÍCH KONCERTŮ?

Nesmírně důležitá a vítaná, protože i přes úhrady pojišťoven, jsme stále závislí na vás, benefících, Nadacích... Děkujeme za ni.

(Markéta Blinková)

Koncert se uskuteční dne 23. 12. 2018 v podvečerních hodinách v Kostele sv. Cyrila a Metoděje v Karlíně a samozřejmě v přímém přenosu ČT 1. Je to příležitost k podpoře našich služeb, prostřednictvím dárcovských DMS nebo přímým finančním příspěvkem na

JAK PODPOŘIT?

1) DMS, stačí zaslat dárcovskou SMS ve tvaru DMS ADVENT 30 nebo DMS ADVENT 60 nebo DMS ADVENT 90 na telefonní číslo 87 777. Cena DMS je 30 nebo 60 nebo 90 Kč. Více na www.darcovskasms.cz. Službu DMS provozuje Fórum dárců. Technicky zajišťuje ATS Praha.

2) Číslo účtu adventních koncertů – 692692692/0800

3) Telefonní číslo pro všechny operátory 274 868 877

4) Možnost přispět ONLINE na www.darujspravne.cz

 **Česká televize**

Za zařazení našeho projektu patří České televizi velké poděkování nás všech, pacientů i rodin, kterým pomáháme splnit poslední přání jejich nejbližších.



Herci musí hrát do posledního dechu i s nasazením života. Říká Ivanka Devátá, herečka a spisovatelka.

Do vánočního čísla se hodí vyzpovídat někoho, z koho vyzařuje přirozená radost a pohoda. Oslovit známou herečku a také spisovatelku Ivanku Devátou bylo pro nás potěšením a skvělým životním zážitkem.

PŘIBLÍŽILA BYSTE ČTENÁŘŮM VAŠE ZAČÁTKY? VAŠE HERECKÉ UMĚNÍ VYUŽIL ROZHLAS, FILM I TELEVIZE...

Dnes jsou to čtyři dny, kdy jsem byla na každoročním srazu našeho ročníku na vysoké škole – AMU. Bylo nás sedm. Ten osmý se omluvil ze zdravotních důvodů. Tak jsme si povídali. Každou chvíli jsem zaslechla, jak se někdo musí starat o nemocnou ženu, tu zas, jak někomu něco táááákhle oteklo a podobně. Stále jsem musela myslet na to, jak mladí, hezcí a svěží jsme byli, jak plní plánů a ideálů, a jací jsme dnes. No, neskuhrali jsme, nemyslete, někteří z nás ještě tu a tam pracují, jiní už jsou v domovech seniorů. Potěšující bylo, že Jindřich Bonaventura je ve svém věku – 88 let – stále ztepilý a rovný. Horší bylo, že Hanka Houbová je stále štíhlá jako proutek, zatímco já ne. Jenomže stárání nás všechny dohonilo, byť jsme mu prchali v neustálé práci zběsilým tempem. Ty tam jsou mé role Stázka v Létě, Mimi v Loupežníkovi, Hermie ve Snu noci svatojánské, ba i od neúprosné Lízalky v Maryše mě dělí čtvrt století. Když jsem začínala v televizi, vysílalo se živě, takže nezůstaly žádné záznamy a desítky pohádek jsou už natočený znova. V rozhlasu a dabingu jsem bývala „naložena“ a moc mě to bavilo. Jednou z hezkých věcí, které jsem natočila už v pozdním věku je Vdova po var-

haníkovi, kterou napsala paní Psůtková a režisovala Hana Kofránková. Myslím, že se nám to povedlo.

V ROCE 2012 JSTE ZÍSKALA PRESTIŽNÍ CENU FRANTIŠKA FILIPOVSKÉHO ZA CELOŽIVOTNÍ MISTROVSTVÍ V DABINGU.

Ano, dostala jsem cenu F. Filipovského, ovšem v době, kdy už jsem nedabovala hlavní role jako kdysi. Patrně jsem si ji vysloužila několika díly se slečnou Marplovou, která se mi asi vydařila, protože mi volalo hodně kolegů, aby mi vyslovili uznání. No tak co. Konec dobrý, všechno dobré.

VZPOMNĚLA BYSTE SI NA NĚJAKOU VESELOU PŘÍHODU, JISTĚ JICH JE NESPOČET Z VAŠEHO BOHATÉHO ŽIVOTA.

Chtěli byste veselou příhodu? No, mám je, ale šetřím si je na besedy se čtenáři. Ale jednu vám povím, ačkoliv moc veselá není. Aspoň účastníci se smáli až druhý den. Točili jsme v televizi, zase jako přímý přenos, Kohoutovu Třetí sestru. Byla to krásná a vtipná hra a já v ní hrála mladou holku Petru, která těká od jedné práce ke druhé, má typické pubertální názory a sklízela velký úspěch u publika, protože role byla skvěle napsaná. Měli jsme právě dialog s Karlem Májem, když se ozvala rána a pak jakýsi

nevysvětlitelný zvuk, jako by do studia vtrhly vodopády či něco podobného. Zároveň nastal velký rozruch a pobíhání za kulisami. My se báli, že třeba hoří, ale hrát jsme nepřestali. Jak bychom mohli, když každý náš pohyb „šel ven“. Po natáčení jsme se dozvěděli, že ve studiu bylo takové vedro, že sám od sebe se odjistil minimax a začal hasit! Panečku! Zkratka herci musí hrát do posledního dechu i s nasazením života. Kolik já přechodila angín a chřipek! Jak jsem si zkrátila život. K životu patří i ty radostné chvíle. S léty přicházejí nejen životní zkušenosti, ale také těžkosti, například v podobě nemoci. V roce 1968 jsem měla žloutenku a zatím, co život kvasil, já ležela v Motole. Později mi dali dvě endoprotézy. V osmdesáti jsem byla na operaci s tou nejošklivější nemocí, které se každý bojí. Za šestnáct dní po propuštění domů jsem jela na první zájezd. Asi jsem dost statečná. A málo skromná, že jo?

JAKÉ MATE OSOBNÍ ZKUŠENOSTI S POSKYTOVANOU ZDRAVOTNÍ A SOCIÁLNÍ PÉČÍ.

Se zdravotní péčí nemám problémy, nejspíš proto, že mám samé lékařky, které se ke mně chovají přátelsky, zato až na jeden případ mám bídné vzpomínky na sanitky. Všichni řidiči se mnou jeli, že jsem málem spadla na zem a jeden mladý „uřinós“ mě seřval, když jsem na otázku – Jak se jmenuji?, odpověděla: „Devátá.“ Prý si z něj nemám dělat srandu!

CO BYSTE RÁDA VZKÁZALA ČTENÁŘŮM I ŠIROKÉ VEŘEJNOSTI?

Ať se radují z každého dne, kdy dokážou ráno vstát a večer se osprchovat bez cizí pomoci. A kdyby i pomoc potřebovali, těšme se z toho, že dýcháme. Dum spiro, spero. Dokud dýchám, doufám. Dokud doufám jsem. (Ladislav Blahuta)





Jana Maláčová, ministerně práce a sociálních věcí

Velmi mě mrzí, že je hospicová služba tak málo dostupná, a to obzvláště v terénní formě.

Ministerní práce a sociálních věcí Dipl.-Pol. Janu Maláčovou známe zejména z médií. Je jednou z mála vrcholných politiků, kteří nás v médiích a na veřejnosti seznamují se svými záměry a zároveň přichází s klíčovými rozhodnutími, které se nás bytostně dotýkají. Do gesce paní ministerně nepatří zdaleka pouze sociální dávky nebo důchody, rozhodnutí myslí třeba i na hospicovou péči nebo dobrovolníky. Netají se, že její prioritou jsou rodiny a že nutným a nevyhnutelným krokem je změna zákona o sociálních službách. Co si myslí o současné situaci, jsme se zeptali přímo ji.

Rozhovor vedl: Ladislav Blahuta

PANÍ MINISTERNĚ, MOHLA BYSTE PRO NAŠE ČTENÁŘE NASTÍTNIT KLÍČOVÉ OTÁZKY, KTERÉ STOJÍ PŘED MPSV?

Ministerstvo práce je největší a podle mě nejsložitější resort a toho, na čem je potřeba pracovat a co je třeba změnit, je velmi mnoho. To, co na MPSV děláme, se týká každého z nás, od kolébky až po stáří a odchod z tohoto světa. Jsem ráda, že pro řadu věcí se daří získávat širokou podporu napříč politickým spektrem.

NAPŘÍKLAD?

Od června letošního roku mohou díky dlouhodobému ošetřovnému zůstat blízcí s nemocným až 90 dní doma. Aktuálně je na stole téma příspěvků na péči, chtěli bychom podpořit jeho zvýšení ve IV. stupni na 19 200 korun a podporujeme i jeho zvýšení ve III. stupni, protože rozdíly v potřebách lidí v obou stupních jsou leckdy nepatrné. Velmi mě také těší, že se nám podařilo prosadit historicky největší navýšení důchodů, průměrný důchod by tak příští rok měl přesáhnout 13 200 korun. Důchody úzce souvisí s výší mezd, ty jsou u nás

také velmi nízké, proto prosazují růst minimální mzdy o 1200 korun. Kdo pracuje, neměl by žít v chudobě. To platí i o důchodech, právě dnešní senioři mají totiž zásluhu na budování hospodářství v minulosti, proto by měli prožít stáří důstojně, a ne v nedostatku. Mezi mé priority patří i podpora rodin, těm s malými dětmi chceme výrazně navýšit rodičovský příspěvek. Věcí, na kterých pracujeme, je opravdu hodně, bylo by to na mnoho samostatných rozhovorů.

VEJDE SE DO VAŠICH PRIORIT I HOSPICOVÁ PÉČE?

Musím říci, že hospicovou péči vnímám jako jednu ze zásadních složek zdravotně-sociální péče pro naše občany. Velmi mě mrzí, že je tak málo dostupná, a to obzvláště v terénní formě. Na druhé straně jsem ráda, že nejen my na MPSV, ale hlavně Ministerstvo zdravotnictví či kraje vnímají tuto péči prioritně a všichni se snažíme o její větší rozvoj. V minulosti ministerstvo zdravotnictví hospicovou péči legislativně ukotvilo do zdravotnické legislativy. Ale

je nutné si uvědomit, že se jedná v širším slova smyslu o péči zdravotně-sociální.

CHYSTÁTE V SOUVISLOSTI S TÍM NĚJAKOU ZMĚNU?

Rádi bychom v rámci zákona o sociálních službách lépe ukotvili i sociální složku hospicové péče. To nám umožní zajistit lidem na konci jejich životní pouti lepší a důstojnější podmínky. Zároveň musíme co nejvíce podpořit rodiny a blízké odcházejících. MPSV chystá novelu zákona o sociálních službách, která obsahuje i rozšířené možnosti pro poskytovatele paliativní a hospicové péče v oblasti poskytování psychosociální podpory při umírání nebo pomoc blízkým při vyrovnávání se s odchodem jejich milovaných.

JE NĚCO, CO BYSTE CHTĚLA VZKÁZAT NAŠIM PRACOVNÍKŮM?

Osobně bych chtěla poděkovat všem, kteří se rozhodli věnovat této nelehké profesi, za jejich obětavost, srdečnost a profesionalitu, se kterou se věnují potřebným lidem. Tato

profese je velmi obtížná a náročná, zejména po psychické stránce. Nebojím se říci, že práce v sociálních a zdravotních službách není zaměstnáním, ale posláním. Aby byly služby poskytovány kvalitně, potřebujeme i kvalitní personál. A proto bychom rádi motivovali lidi k tomu, aby se nebáli práce s umírajícími tak, aby jich pro rozvoj této péče bylo dostatek. Já se zasazuji o pokračování trendu, který nastartovala předchozí vláda vedená ČSSD, a to, aby pracovníci byli lépe odměňováni. Finanční ohodnocení se nesmí zvyšovat jen nárazově, ale růst musí být výrazně rychlejší a pravidelný. Aktuálně proto prosazuji, aby sociálním pracovníkům, dalším zaměstnancům v sociálních službách a nelékařským zdravotnickým profesím vzrostly od ledna 2019 platy o 7 %.

JAKÝMI CESTAMI BYCHOM SE MĚLI UBÍRAT A JAK KVALITNĚ ZAJISTIT PODMÍNKY PRO

LIDI NA KONCI JEJICH ŽIVOTNÍ POUTI?

Pokud se ptáte, jakými směry se budeme ubírat, tak jsou dva základní. Musíme nově nastavit zákon o sociálních službách tak, aby hospicová péče – terénní i pobytová byla lépe provázána na zdravotní péči a zároveň, aby sociální péče nabídla potřebné podmínky pro lidi na konci jejich životní pouti a pro jejich blízké. Prostě, aby v tom nebyli sami. Paliativní a hospicovou péči hradí zdravotní pojišťovny, dalšími zdroji jsou potom nadační prostředky a rozpočty rodin. Úhrady z veřejného zdravotního pojištění jsou podle mě zcela nedostatečné, zejména pokud se jedná o tzv. mobilní hospice. To musíme změnit.

TAKÉ SE ZAČÍNÁ VÍCE HOVOŘIT O DOBROVOLNICKÉ SLUŽBĚ. PŘESTO, ŽE JE PŘIJAT ZÁKON, KTERÝ VYMEZUJE POSTAVENÍ DOBROVOLNÍKŮ, JE JISTĚ JEŠTĚ MNOHO

CO ZLEPŠOVAT. ZEJMÉNA V CELOSPOLEČENSKÉ PODPOŘE A KLIMATU PRO ROZVOJ DOBROVOLNICKÝCH PROGRAMŮ.

Ministerstvo práce a sociálních věcí dobrovolnictví samozřejmě podporuje. Dobrovolnictví v sociální oblasti zaujímá velmi významné místo. Nicméně tato problematika spadá do působnosti Ministerstva vnitra. S tímto resortem spolupracujeme, vím, že se snaží o celkové zlepšení v oblasti dobrovolnictví. Ministerstvo vnitra mimo jiné realizuje projekt „Koncepce rozvoje dobrovolnictví v České republice s akcentem na zajištění regionální a oborové dostupnosti dobrovolnictví v podobě dobrovolnických center“. Výstupy z tohoto projektu mají sloužit pro budoucí novelu zákona o dobrovolnické službě, která by měla vést právě k rozvoji podmínek pro vznik celospolečenské podpory dalších dobrovolnických programů.

Vojtěch Adam, ministr zdravotnictví



Ministr zdravotnictví navštívil před časem naše zařízení a živě se zajímal o služby, které poskytujeme v regionu Moravskoslezského, Olomouckého a Zlínského kraje. Rádi vzpomínáme na milé setkání, podporu a vřelost. Velkou pozornost věnoval práci s pozůstalými dětmi a nezapomněl dětem přivést milé dárky. Rádi jsme mu po jeho návštěvě položili několik dotazů.

S JAKÝM POZNÁNÍM JSTE OD NÁS ODJÍŽDĚL A CO PRO VÁS NÁVŠTĚVA ZNAMENALA?

Odjížděl jsem s pocitem, že jsem poznal fungující zařízení, které je nad rámec plnění svých povinností i důstojným místem pro pacienty s velmi ochotným a empatickým personálem. Moc si této práce vážím. Osobně považuji hospicovou a mobilní hospicovou péči za velice důležitou pro pacienty. I proto Ministerstvo zdravotnictví zavedlo specializovanou hospicovou paliativní péči od roku 2018 do standardních úhrad.

OD LETOŠNÍHO ROKU VEŠLA V PLATNOST DLOUHO OČEKÁVANÁ ÚHRADOVÁ VYHLÁŠKA, KTERÁ JIŽ DÁVÁ MOŽNOST PROPLÁCET HOSPICOVÉ SLUŽBY. JAK SE DÍVÁ-

TE NA TENTO KROK? JE TO PŘECE JEDEN Z VÝZNAMNÝCH UKAZATELŮ VYSPĚLOSTI NAŠÍ SPOLEČNOSTI.

Jsem rád, že začínáme řešit paliativní péči systematicky, tedy nejen ve vztahu k hospicům, ale i k nemocnicím, kde dnes umírá většina pacientů. Považuji za velice důležité řešit kvalitu dožití našich pacientů tak, aby co možná nejméně trpěli. Je také potřeba, aby se možnosti paliativní péče naučili lépe využívat i lékaři.

JAKOU CESTOU SE BUDE UBÍRAT STÁT V TÉTO OBLASTI A ZDA SE PŘIPRAVUJÍ DALŠÍ KROKY NA PODPORU?

Ministerstvo zdravotnictví ve spolupráci s Českou společností paliativní medicíny ČLS JEP spustilo první fázi projektu financované-

ho z evropských fondů, který je zaměřen na implementaci a standardizaci paliativní péče v zařízeních poskytujících akutní, následnou a dlouhodobou péči. Projekt se soustředí na nemocnice, kde dnes umírá přes 70 % pacientů, a proto je důležité, aby se právě zde stala paliativní medicína přirozenou součástí poskytování zdravotních služeb. Cílem projektu je vytvořit prostředí pro zvýšení dostupnosti paliativní péče v nemocnicích akutní, následné a dlouhodobé péče prostřednictvím vytvoření nového samostatného programu paliativní péče, nastavení a ověření metodik a standardů. Měřítkem úspěchu projektu bude, že do konce roku 2025 bude alespoň 5 pilotních nemocnic v programu paliativní péče pokračovat, to znamená, že v rámci nemocnic bude poskytována paliativní péče prostřednictvím paliativních týmů dle vytvořených postupů.

CO BYSTE RÁD VZKÁZAL VŠEM PRACOVNÍKŮM, KTERÍ TUTO SLUŽBU ZAJIŠTUJÍ, KLIENTŮM A VLASTNĚ ŠIROKÉ VEŘEJNOSTI?

Všem zmíněným skupinám, které přicházejí do styku se službou hospicové péče, bych především rád poděkoval a znovu ocenil jejich nasazení. Do budoucna bych jim přál, aby je neopouštěla chuť v oblasti hospicové a paliativní péče i nadále pracovat, aby měli dostatek sil ke zvládnutí všech situací a za sebe a ministerstvo bych rád dodal, že i do budoucna pro nás bude hospicová péče důležitým tématem a budeme se jím aktivně zabývat.

Rozhovor vedl: Ladislav Blahuta

Foto: archiv

Jarmila Ryšková

KTERÝ JINÝ ČLOVĚK BY PEČOVAL
O DRUHÉHO NEŽ TEN, KTERÝ HO MILUJE?

Více než 90 % klientů mobilního hospice tvoří pacienti s onkologickým onemocněním. Těm se ve Stromu života věnuje MUDr. Jarmila Ryšková. Přestože se denně setkává s lidmi na samotném konci života, o odchodu mluví lehce a vyrovnaně.

Text a foto: Jan Škraňka

JAK SE ČLOVĚK STANE LÉKAŘEM?

V naší rodině nikdo lékařem nebyl, ale když jsem se na gymnáziu rozhodovala, co budu dělat, řekla jsem si, že zkusím medicínu. Mamka byla jistá, že se nedostanu, přihlášku roztrhala, ale já ji vypsalu znovu. Dostala jsem se a školu vystudovala. Po škole jsem chtěla být plastickým chirurgem. Pořád je to můj sen, byť jsem to nikdy nezačala dělat. Ráda jsem kreslila a navíc, u nás v Třinci byla skvělá plastika. Ale osud mě zavál do Jičína za svým prvním manželem, kde jsem začala dělat internu. Nicméně, po atestaci jsem se nechtěla vrátit do nemocnice a přijala nabídku do soukromé onkologické ambulance.

JAK JSTE SE K PRÁCI V HOSPICI DOSTALA?

V Novém Jičíně jsem začala v roce 1996 a byla jsem prakticky prvním onkologem. V tu dobu jsme měli v ordinaci 6 pacientů týdně, dnes jich je 30 denně. To byl začátek. Díky menšímu počtu pacientů jsme za nimi občas zajeli domů. Aniž bychom něco věděli o mobilním hospici, prakticky jsme to se sestřičkou samy dělaly. Po čase jsem byla oslovena Andreou Radomskou, právě po úmrtí mého kamaráda. Onemocněl a oslovil mě, zda bych se o něj mohla starat. Zůstala jsem u něj i s jeho manželkou až do konce. Byl to silný impuls, kdy jsem si řekla, je to fajn a chci to zkusit.

POKUD SE VRÁTÍM K ČÍSLŮM, KTERÁ JSTE PROZRADILA, JE ONKOLOGICKÝCH ONEMOCNĚNÍ VÍC NEBO JSME O NICH V HISTORII PROSTĚ NEVĚDĚLI?

Onemocnění byla určitě vždycky, ale nárůst tam samozřejmě je. S průmyslovou revolucí, kvalitou potravin a hlavně stresem. Máme málo relaxu, nejsme šťastní. To potlačuje imunitu. Já říkám, že hodně věcí začíná v hlavě. V roce 1996 se jezdilo na radiologická pracoviště do Paskova. Za těch dvacet let se zde zařízení rozrostla. Postavily se zářiče, vzniklo zde jedno ze třinácti komplexních onkologických center v republice, obsluhujeme obrovskou spádovou oblast. Patří sem hlavně Novojičínsko, pak určitě Valašsko, Ostravsko nebo Třinecko.

MÁME V SOUČASNOSTI VĚTŠÍ ÚSPĚŠNOST LÉČBY?

Medicína jde kupředu. U nevyčísitelných nemocí určitě došlo k prodloužení života. Česká republika je na prvním místě ve statistice rakoviny tlustého střeva a dnes léčbou dokážeme život prodloužit třeba o pět let.

JAK ČLOVĚK ZJISTÍ, ŽE JE ONKOLOGICKY NEMOCNÝ?

U části pacientů se to zjistí na preventivních vyšetřeních. Praktičtí lékaři vás třeba pošlou na preventivní kolonoskopii nebo mamografii a máme šanci objevit včasné stadium. U ostatních pak až ve chvíli, když máte problémy. Hubnete, máte nechutenství nebo bolesti. Pak může být pozdě.

VELKOU ROLI V TAKOVÉ CHVÍLI SEHRAJE RODINA. VĚTŠINOU JE TO NĚCO NOVÉ. MÁTE PRO NĚ NĚJAKOU RADU?

Je to různé. Někdy jsou příbuzní hodně otevření, mluví s člověkem a nebojí se toho. Někdy přijdou příbuzní a sami chtějí, abychom před pacientem o vážnosti onemocnění nemluvili. Já se naopak snažím nastavit komunikaci tak, že onemocnění i smrt k životu patří. Myslím si, že každý člověk by měl vědět, co mu je, aby si mohl dát do pořádku nejenom majetek, ale hlavně vztahy, aby měl třeba čas na odpuštění. Jsem za to, aby se vždy řekla pravda, ale s nadějí. Věřím, že nic není nemožné. Podle kvantové teorie nic není hmota, vše tvoří energie a tu lze změnit. Určitě lze spousta věcí napravit psychikou. Bojíme se umřít, ale nebojíme se usnout. Přitom nevíme, jestli se vzbudíme. Co když je sen zážitek z paralelního světa?

O ODCHODU MLUVÍTE VÁŽNĚ, ALE LEHCE...

Po těch letech jsem si všimla, že odchod je u každého stejný. Je jedno, jestli umírá třicetiletý nebo osmdesátiletý. Ten první si nestěžuje, co všechno ještě nestihl, ten druhý neřekne, že už má všechno za sebou. Je to stejné. Když umře člověk a rodina je smutná, není smutná za toho člověka, protože jemu už je dobře. Je smutná sama za sebe. Člo-

věku, který odejde, po obrovských bolestech, je fajn. Jsou rodiny, které chtějí člověka udržet při životě co nejdéle. Smutné je, když zůstanou děti. Všichni se s tím srovnají, ale chce to čas. Přímou v našem hospici jsem zažila asi tři úmrtí stářím a bylo to moc hezké. Lidé byli srovnání, usměvaví.

JAKÁ JE VAŠE ROLE V HOSPICI?

Pro mobilní hospic pracuji jako lékařka a vykonávám všechno to, co je potřeba a co s tím souvisí. Lékařů je nás v hospici samozřejmě více. Tím, že jsem onkolog, znám se s mnohými pacienty již z ambulance, protože většina klientů hospice přijde právě odsud. O někoho se ambulantně starám pět nebo šest let. Zde většinou navážu první kontakt s daným člověkem, výhodou je pak, že u něj známe problematiku. Je to pak pro všechny snadnější. Pak se nastavují všechny procesy, které vykonávají sestřičky – medikaci, uklidnění nebo léčbu bolesti. Jedna z rolí je také práce s rodinou.

JE TO TĚŽKÁ PRÁCE?

Hodně lidí mi říká, že ta práce musí být smutná nebo vyčerpávající. Pokud přijdete do rodiny, kdy se o člověka starají až do konce, dýchne to na vás láskou. Jaký jiný člověk by pečoval o druhého až do konce, než člověk, který ho miluje? Když jsem pracovala na interním oddělení, umírání tam bylo časté. Dnes vidím ten rozdíl. Když bylo zle, odvezla rodina pacienta do nemocnice a on tam pak umíral o samotě a v anonymitě. Navíc, říkám, že hospic je jako skládanka. Každý přinese to své. A v našem hospici jsou úžasní lidé. Vedení musí být rádo za každého. Máme úžasné lidi. Spolupráce s našimi sestrami je skvělá.

JAKÝ PŘÍNOS VAŠÍ PRÁCE VNÍMÁTE?

Ulehčujeme. Od bolesti a od věcí, které s onemocněním souvisí. Hodně to je práce psychologická.

ZŮSTANETE I NADÁLE PRACOVAT V HOSPICI?

Pokud tomu okolnosti dovolí, chci zůstat. Je to moje druhá práce a je to i otázka času, o který se musím podělit s rodinou. Mám třináctiletou dceru a také jsem už babičkou.

NOSÍTE SI PRÁCI DOMŮ?

Snažím se práci domů nenosit a nic nedávat najevo. Naopak, doma dělám věci, které mi dovolí na práci zapomenout. Chodím na hory, dělám adrenalinové sporty, horolezectví nebo skialpinismus.

SNAŽÍTE SE S PACIENTY PROŽÍVAT JEJICH PŘÍBĚHY?

Přátelství a hlubším vztahům se profesně bráním. Mám empatii, ale nemůžu mít soucit, jinak bych se z toho, jak se říká, zbláznila. Nejde to vždy. Mezi pacienty se také najdou mí známí nebo kamarádi. Není to pak příjemné.

JAK MOC VÁS PRÁCE ZA TU DOBU ZMĚNILA?

Od vysoké školy tíhnu k duchovnu. Tam jsem si pokládala otázku, co je smyslem života a snažila se najít odpovědi v knížkách, třeba od Lobsanga Rampy, ta byla první, po ní následovaly další a další. Onkologie mi však duchovní život opravdu změnila a brány se otevírají dál a dál. Jsem věřící člověk, ale nemám žádné dogma. Věřím v lásku v každém z nás a rozhodně věřím, že život tímto životem nekončí. Snažím se na to své člověky navést. Víím, že člověk si to zažije až po smrti, ale je víc důkazů, že život po smrti je, než naopak. Třeba jsme na tomto světě proto, abychom získali zkušenosti a nesli je dál.

ČEMU JSTE SE V HOSPICI NAUČILA?

Přišla jsem na pár věcí. Někteří lidé třeba nemůžou umřít a čekají na rozloučení. Pak přijede dcera z Prahy, podají si ruce a pacient do hodiny zemře. Člověk by neměl odcházet s vnitřním vztekem nebo zlobou na někoho.



Náš první kalendář

Návštěva mobilního hospice často lidi mění a inspiruje. První setkání s fotografkou paní Zuzanou Samarou je toho důkazem. V době, kdy píšeme tyto řádky, se tiskne reportážní kalendář fotografií dvanácti našich klientů. Někteří z nich už mezi námi nejsou a nikdy jej neuvidí. Ale zůstane jedinečnou vzpomínkou těm, kteří byli do posledních okamžiků s nimi. Každá fotka je doplněna o příběh. Kalendář je výpovědí o lásce, péči a radosti ze společně prožitých okamžiků.

© Zuzana Samara

Zuzana Samara: Uvědomila jsem si, jakou hodnotu má pro člověka v nemoci nebo na sklonku života přítomnost nejbližších

KDY SE VE VÁS ZRODILA TOUHA POMÁHAT? A CO POMOC DRUHÝM VE VAŠEM ŽIVOTĚ ZNAMENÁ?

Touha pomáhat, aspoň si myslím, je v každém člověku. Máme to uvnitř srdce všichni jako kód.

JISTĚ SE JEDNÁ O SPOLEČENSKY POTŘEBNÉ A VÝZNAMNÉ TÉMA...

Jsmo sociální tvorové, kteří potřebují jeden druhého a jsme primárně stvořeni k spolupracování, ne soupeření. Vlivem výchovy a okolností, které prožijeme v dětství, se buď k pomáhání přikloníme více, nebo se odkloníme. Nic není špatné, vše je dobře, věci se dějí podle toho, co je správné pro růst naší duše.

CO TO PRO VÁS ZNAMENÁ FOTIT V TAK SPECIFICKÝCH PODMÍNKÁCH?

Asi se shodneme na tom, že když někomu pomůžeme, máme z toho radost, někdo se cítí naplněný. Alespoň já to tak mám. Někdy stačí malé věci. Podpořit druhého úsměvem, vlídným slovem. Nemyslím tím pomoc nevyžádanou nebo vnucovanou, z toho je spíše hořkost, ale o tom možná někdy jindy.

JAKÉ ZÁŽITKY VÁM DALO FOCENÍ NAŠEHO KALENDÁŘE?

Založit nadační fond Bez-domova nebyl můj sen a vlastně ani nápad. Ta myšlenka, která se uhnízдила v mé hlavě, však rezonovala celým mým nitrem. Určitě bylo dobré ji rozvíjet dál, přestože

jsem si vždycky myslela, že budu pomáhat dětem. Lidé bez domova ve mně upevnili pohled bez předpokladů, lítosti a soudů. Díky nabídce organizace Člověk v tísni jsem lidi bez domova fotila a zažila s nimi okamžiky, které nejdou předat, nejlépe je to prožít. A za to jsem vděčná a byla jsem také po každém návratu z focení. Nejen za teplo, jídlo, střechu nad hlavou, rodinu, ale i za život. Potkala jsem mnoho lidí ztracených, zraněných a tak křehkých, ve své podstatě už zrezignovaných. Těžko posuzovat a soudit, když člověk sám nejde v botách toho druhého. Jedna z mých nejcennějších životních zkušeností. Je to až na úrovni „setkání třetího druhu“, když vás cizí člověk přijme do svého světa a vzájemně si předáte cennosti tohoto světa, jako jsou lidskost, pochopení, soucit a vzájemné sdílení. Stejně obohacující zkušenost mám z focení kalendáře pro Strom života. Dvanáct rodin, dvanáct nezapomenutelných setkání.

Nejprve přivítání se sestřičkou, která rodině pomáhá. Už u toho máte pocit, že sestřička je pozemský anděl, jehož křídla jen nejdou vidět. Pak vplujete do soukromí rodiny, kde cítíte obrovskou lásku, starostlivost a oddanou péči. Okamžiky pro mě opět tak hluboké a naplňující. Velmi si vážím přátelského přijetí s otevřenou náručí, děkuji.

Uvědomila jsem si, jakou hodnotu má pro člověka v nemoci nebo na sklonku života přítomnost nejbližších, a také naopak.

NA JAKÉ HODNOTY KLADETE DŮRAZ. CO BYSTE RÁDA VZKÁZALA UŽIVATELŮM I PRACOVNÍKŮM HOSPICE A TAKÉ ŠIROKÉ VEŘEJNOSTI?

Tento kalendář měl několik důvodů, proč vznikl. Jeden z hlavních vnímám ten, že možná přinese i jiný úhel pohledu na smrt a umírání. Smrt by neměla být tabu. Z vyššího pohledu je umírání na stejné úrovni jako zrození. Znáám spoustu lidí, možná většinu, se kterými jsem se o smrti jakýmkoliv způsobem bavila, že ji berou jako něco nechtěného, fatálního a konečného. Já osobně vnímám smrt jako transformaci, jako konec a zároveň začátek. Je to silně osvobozující pocit. Tahle moje zkušenost je nepředatelná, ale přejí si, ať lidé, i kdyby ne za života, tak alespoň na jeho sklonku došli k poznání nekonečnosti Duše, vnitřního klidu a přijetí.

Na závěr velmi děkuji Stromu života a všem, které jsem díky této příležitosti potkala.

(Ladislav Blahuta)



Informace z buněk



Zlín

Máme tady opět po roce Svátek zesnulých neboli Dušičky. Oslava Dušiček se odvíjí od křesťanského svátku Všech svatých, ale také od keltského svátku Samhain. Kelové vnímali tento svátek za dobu, kdy se stírá hranice mezi světem živých a mrtvých. Bylo tradicí v tento den zapalovat ohně a svíčky, protože oheň a světlo očišťuje a chrání před zlými duchy. Ale pro náš svět je to oslava zemřelých a je zaměřena hlavně na vzpomínání na naše blízké, kteří už nejsou mezi námi.

Je milé, že i v tento čas proběhlo historicky první setkání pozůstalých pro Přerovsko a Zlínsko, které se uskutečnilo v evangelickém kostele v Přerově. Jsme moc rádi, že i přesto, že by bylo možné považovat toto setkání za smutné, panovala skvělá nálada. Třeba i díky výbornému pohoštění, se kterým nám pomohli pozůstalí, nebo pro milé úvodní slovo od Andrey Radomské. Pozůstalí měli příleži-

tost zavzpomínat na své blízké, zapálit svíčku a zapsat se do Knihy živých. Pro mnohé to byla i možnost podělit se o své zážitky a prožívání situace s jinými. Neboť co si budeme povídat, sdílená bolest je poloviční bolest a kde jinde je lepší příležitost si povyprávět než tam, kde mají lidé podobnou zkušenost. Věříme, že navázaná přátelství mezi lidmi přetrvávají a že i další setkání bude v podobně skvělém duchu, jako se to nám všem povedlo uskutečnit letos.

Přerov

Chtěla bych vám představit novou pobočku našeho Mobilního hospice v Olomouckém kraji, se sídlem v Přerově a s působností v širokém okolí. Toto pracoviště v centru Přerova vzniklo (v dubnu 2018) za velké podpory, nadšení a úsilí mnoha lidí, kteří chápou a vidí, že konec života, ať už vlastního nebo někoho blízkého, je bezesporu krajní životní situace,

a že tito lidé a jejich rodiny potřebují zvláštní pozornost a péči. Hledají pomoc a podporu, chytají se každého stébka naděje, že s podanou rukou zvládnou péči o svého blízkého. A tou podanou rukou jsou právě mí kolegové z hospice. Citlivě, profesionálně, lidsky, chápavě nastaví péči o pacienta a rodina se zklidní. Začně věřit, že i poslední společně prožité chvíle, mohou být krásné.

Během krátké doby našeho působení na Přerovsku jsme vyprovodili 50 pacientů, pomohli jejich rodinám, setkáváme se s pozůstalými, protože naše práce s úmrtím zdaleka nekončí. Nádhernou zpětnou vazbou o smyslu a potřebnosti naší práce bylo setkání v Prostějově při dobročinné akci, kterou již šestým rokem uspořádala Českobratrská církev evangelická ve své modlitebně. Z prodeje drobných vánočních dárků a příspěvků se rozhodla podpořit právě nás. Mezi účastníky akce byla mladá paní, která mi po prezentaci přišla poděkovat, protože spolu s námi dochovala svou maminku doma.

Každý z nás si váží toho, že může být součástí pomoci, jsme tady pro Vás. Nebojte se, spolu to zvládneme.

Děkujeme za věnovaný výtěžek ze 6. ročníku DOBROTRHU v Prostějově.



#papucovyden

Proběhl další ročník Týdne mobilních hospiců. Osmého října odstartoval Týden mobilních hospiců, jehož hlavním cílem a posláním bylo upozornit na to, že s podporou institucí a služeb je možno pečovat o naše nejbližší až do posledních dnů jejich životů i v domácím prostředí. „Týdenní kampaň se snaží ukázat, že to doma jde. A také představit možnosti péče o blízké. Snaží se vrátit umírání domů,“ uvedla Monika Marková z Fóra mobilních hospiců.

Celý projekt odstartoval Papučovým dnem,

který mohl podpořit kdokoli. Stačilo jediné – nazout na sebe papuče, vyrazit s nimi do práce a na sociální síti nasdílet fotku s hashtagem #papucovyden. „Papučový den jsme vymysleli loni, kdy měl svou premiéru. Pro nás je důležité, aby to byl den, o kterém se píše a mluví, který je vidět. Den, kdy umíme vysvětlit, proč mnozí z nás vypadají tak netradičně, protože kdokoli se zapojí, předává vlastně určité poselství o tom, že chce změnit povědomí o umírání v České republice,“ vysvětlila smysl akce Martina Dunděrová z Mobilního hospice Ondrášek, který s celou myšlenkou přišel.

Jak vyplynulo z průzkumů, 80 % lidí si přeje

umřít v domácím prostředí a v blízkosti vlastní rodiny. A právě to je posláním Týdne mobilních hospiců, který se snaží informovat o tom, že umírání doma je skutečně možné. Celý projekt zároveň odkazuje na služby, které poskytují odborný i lidský doprovod. „Mobilní hospice provázejí nevyčerpitelně nemocného člověka v závěru jeho života. Přinášejí do domácnosti odbornou zdravotní péči, informace a podporu. Pomáhají rodině zvládnout péči o blízkého tak, aby mohl poslední chvíle života prožít dobře, smysluplně a v domácím prostředí,“ doplnila Marková.



Často kladené otázky

Zodpovídá MUDr. Katarína Střelcová, vedoucí lékařka mobilního hospice Strom života. Odbornost, anesteziologie a resuscitace, paliativní medicína a léčba bolesti.

OD KDY PŮSOBÍ MOBILNÍ HOSPIC STROM ŽIVOTA?

Začátky se datují do roku 2015. Od této doby se udělalo hodně týmové práce. Stále je však co zlepšovat, především podmínky pro lidi, kteří potřebují hospicové služby. Toho jsme si vědomi a na tom pracujeme.

CO MŮŽE DOMÁCÍ HOSPIC NABÍDNOUT?

Především komplexní starostlivost u nevyléčitelně nemocného pacienta.

Mobilní hospic je určen pro těžce nemocné pacienty v paliativní péči, jejichž nemoc je již nevyléčitelná. Nejčastěji se jedná o onkologické nemoci, u kterých byla onkologická léčba ukončena. Terminální stádia jiných nemocí, kardiovaskulární, neurodegenerativní, orgánové selhání a další nemoci.

Nemoc je přítomná, délka života omezená. Pacient strádá, jak po stránce tělesné, tak i psychické či sociální.

Pacienti mají možnost využívat 24 hodinovou hospicovou službu / 7 dní v týdnu, pohotovostní službu zdravotníků a lékařů. Dále pomoci v sociálních otázkách. Popřípadě využívat osobní asistence v době výkonů zaměstnání či nepřítomnosti pečující blízké osoby, případně pomoc dobrovolníků.

Podpůrná psychoterapie a duchovní služba pro pacienta a jeho blízké, je součástí komplexní paliativní péče.

Domácí hospic je výhodou pro příbuzné, kteří chtějí splnit přání blízkého člověka zůstat doma do konce svého života a být mu na blízku.

CO VÍTÁJÍ ZEJMÉNA STARŠÍ PACIENTI?

Sama nemoc je stresem. Cizí prostředí, osamělost může být zvýšenou psychickou zátěží. Pokud péče v domácím prostředí není možná, pacienti mohou využít komplexní služby v kamenném hospici za stálé hospitalizace.

CO MŮŽOU OD DOMÁCÍHO HOSPICE OČEKÁVAT OBVODNÍ LÉKAŘI A AMBULANTNÍ SPECIALISTÉ, KTEŘÍ O PACIENTY DOSUD PEČOVALI?

Rychlou a odbornou spolupráci v týmu, která je důležitá pro pacienta. Multidisciplinární tým sestava z lékařů, zdravotních sester, osobních asistentů, psychologů, duchovních, dobrovolníků, samozřejmě rodin. Veškerá léčba je se souhlasem a ohledem na pacienta, pro kterého se snažíme vytvořit co nejpríznivější podmínky.

Slovo o lidské soudržnosti

Když jsem letos procházel na Dušičky hřbitovem, pozoroval světylka na hrobech a děti, které je zapalovaly a pak skládaly z kaštanů křížky, uvědomil jsem si naléhavěji něco, co vím a proč jsem vlastně na ten hřbitov, kde neleží jediný můj příbuzný, šel. Nežijeme ani sami, ani jen sobě. Jsme spojeni a lidstvo, natož pak národ nebo obec a zvláště rodina, vytvářejí podivuhodnou síť vztahů. Nejen v jedné generaci, ani jen mezi ještě živými. Svíce na hrobech jsou jako uzlíky k pokračování pletiva lidského společenství do širých plání minulosti.

Chodívám rok co rok na neznámý hřbitov, vyhledám opuštěný, dávno zapomenutý hrob a rozsvítím na něm světlo. Jako bych šel opravit rozvázané či přetržené uzlíky sítě, která nás chrání před zlem. A to, co jsem si tak nutkavě uvědomil, bylo, jak je v současnosti tato síť potrháná a kolik zla se mezi námi prohání a nese bolest, slzy a zoufalství. Myslel jsem na opuště-

né, hanebně opomíjené starce, kteří jako by vypadli z paměti. Kolik takových na jedné straně bolestně a tiše krvácejících přetržených vztahů svědčí o nelidskosti naší doby.

Musím vyjádřit svou úctu k těm, kdo se tomu vzepřeli, všem pracovníkům hospiců a dalších institucí, kteří se snaží zachovat opuštěným starým lidem důstojnost v době stáří i ve smrti a při posledním rozloučení. Je to hrdinská, fyzicky i psychicky vyčerpávající služba. Je to služba těm konkrétním lidem, ale i jejich rodinám a potažmo nám všem. Je to služba lidství jako takového. Každodenní, léta trvající. Kde ti lidé k tomu berou sílu? Z našeho povzbuzení nebo vděčnosti? To už by byli dávno pryč. Berou ji od Boha, který je Láska. Milí čtenáři, až půjdete někdy na hřbitov, pomodlete se za tyto hrdinné obětavé služebníky, aby je Bůh chránil, vedl a sílil.

Prof. PhDr. Petr Piřha Csc., Dr.h.c

CO MÁM DĚLAT V PŘÍPADĚ ZÁJMU O MOBILNÍ HOSPIC, KDYŽ SI NEJSEM JISTÝ, JESTLI MOHU VYUŽÍVAT TYTO SLUŽBY?

Kontaktovat náš mobilní hospic na tel: 553 038 016, případně také dotazy emailem info@zivotastrom.cz nebo telefonicky na vrchní sestru 608 052 524. Rádi vám poradíme.

Zuzana Fraisová, seznamte se... odlehčovací asistentka

CO BYSTE O SOBĚ NAŠIM ČTENÁŘŮM ŘEKLA NA ÚVOD?

Jmenuji se Zuzka Fraisová, bydlím ve Studénce, mám dvě děti, dceru Adélku a syna Michala. Mám super rodiče a sourozence. Jsem ráda ve společnosti pozitivních a veselých lidí.

JAK DLOUHO PRACUJETE PRO STROM ŽIVOTA A PROČ JSTE SE ROZHODLA PRO TUTO PRÁCI?

Nastoupila jsem v létě 2016 nejprve na pracovní dohodu a v listopadu toho roku poté na hlavní pracovní poměr. Práce s lidmi je mi velice blízká, pracovala jsem 6 let v Domově pro seniory ve Studénce. Práci v mobilním hospici jsem si zvolila jako změnu z pobytové služby na terénní odlehčovací službu. Zásadní změna ale nenastala. Stále pracuji s lidmi, kteří potřebují pomoc. Myslím, že bych i nadále chtěla pomáhat lidem, kteří mě potřebují.

CO VÁS K TÉTO SLUŽBĚ PŘIVEDLO A JAK S Odstupem doby hodnotíte své rozhodnutí pracovat v hospici.

Byla jsem na konci mateřské a dostala jsem nabídku od Charity ve Studénce na výpomoc s rozvozem obědů pro seniory. Postupem času mi nabídli, že si mohu doplnit vzdělání – udělat kurz pracovníka sociální péče. Nastoupila jsem tedy na hlavní pracovní poměr do Domova pokojného stáří ve Studénce. Práce v Domově mi časem připadla hodně zrychlená. Neměla jsem tolik prostoru, věnovat se lidem, jak bych chtěla.

Mrzelo mě to. Mobilní hospic a práce odlehčovacího asistenta mi nabízela více času pro péči u jednotlivých lidí. Vnímám, že každá má asistence je spíše jako návštěva u známých, kterým můžu pomoci. Práce s lidmi mě velmi naplňuje. Vidím v ní velký smysl.

MOHLA BYSTE PŘIBLÍŽIT, JAK PROBÍHÁ DEN V ODELEHČOVACÍ SLUŽBĚ?

To je individuální. Záleží, jestli se týká odlehčovací péče pro hospicového pacienta nebo u běžného seniora. Je to vždy závislé na domluvě s rodinou a konkrétními požadavky, které se objeví v individuálním plánu po šetření s vedoucí odlehčovací služby. Například ranní nebo celková hygiena, pomoc se stravou, dohled nad užitím léků, nácviky chůze nebo polohování na lůžku. Časté je, že si chtějí lidé jen popovídat. To mě baví. Ráda jim naslouchám a těší mě, když je rozesměji.

MŮŽETE UVÉST NĚJAKÝ PŘÍBĚH ZE SVÉ PRÁCE?

Každý člověk, u kterého jsem mohla pracovat, byl jedinečný. Ráda vzpomínám na paní Milušku, které umíral manžel. Byla na to všechno sama, syna měla v cizině a zoufala si, jak to vše zvládne. My, celý tým jsme ji pomohli a podrželi. Dodnes jsem s ní v kontaktu. Těší mě, že jsem byla jedna z těch, na kterou se obracela a mohla ji být nablízku v těžkých chvílích. O každém člověku, by se dal napsat příběh.

JISTĚ MÁTE MNOHO ZÁŽITKŮ. MOHLA BYSTE NĚKTERÝ ZMÍNIT, KTERÝ JE PRO VÁS NEZAPOMENUTELNÝ?

Ano, mám. O to je to těžší, že se jednalo o mladou dívku. Jezdila jsem k ní velmi často. Rodiče potřebovali doplňovat síly. Péče o ní byla velmi náročná. Časem mezi námi vzniklo velmi silné pouto. Suplovala jsem ji „okolní svět“. Byla upoutaná mnoho let jen na lůžko, odkázaná na vozík, ve kterém nevydržela dlouho sedět. Mívala velké bolesti. Byla moc statečná. Snažila se rozdávat radost. Velké úsilí zdravotníků, ani láskyplná péče rodičů nedokázala zabránit jejímu odchodu... Nikdy na Verunku nezapomenu.

RÁD BYCH SE VÁS ZEPTAL, CO POVAŽUJETE VE SVÉ SLUŽBĚ ZA NEJDŮLEŽITĚJŠÍ?

Spolehlivost, vstřícnost, důvěra, zodpovědnost, profesionální přístup a dobré srdce.

JAKÉ VLASTNOSTI BY MĚL MÍT ODELEHČOVACÍ ASISTENT A JAKÉ HODNOTY JSOU VÁM OSOBNĚ BLÍZKÉ?

Určitě je to vztah k lidem, nemocným a umírajícím. Mít je rádi a respektovat je takové, jací jsou. Být empatictí a vcítit se do jejich „bolavých“ situací. Mít prostě srdce na pravém místě. A když se najde takových pracovníků v týmu víc, pak se mohou díti i zázraky. Člověk se do práce i těší. Jsem ráda, že vznikají smysluplné projekty – organizace, které nabízejí možnost, že lidé mohou umírat i doma mezi svými blízkými. Protože se to jednou bude týkat každého z nás. Slyšela jsem, že jak lidé žijí, tak i pak umírají. Moc bych proto všem přála, aby žili dobrý život, měli se rádi, aby jednou mohli pokojně odcházet právě mezi těmi svými drahými doma.

(Ladislav Blahuta)

PŘIHLÁŠKA DO KLUBU PŘÁTEL STROMU ŽIVOTA

jméno a příjmení/název

bydliště/sídlo

IČ kontaktní osoba

telefon e-mail

ZPŮSOB ZASÍLÁNÍ PŘÍSPĚVKU

- ☐ trvalým příkazem
☐ měsíčně
☐ jiným způsobem (složenka, SIPO)

- ☐ v hotovosti
☐ ročně

VÝŠE PŘÍSPĚVKU JEDNOTLIVCE/měsíční, roční

- ☐ 200 Kč měsíčně/2 400 Kč ročně
☐ 300 Kč měsíčně/3 600 Kč ročně
☐ _____ Kč měsíčně
☐ 500 Kč měsíčně/6 000 Kč ročně
☐ 1 000 Kč měsíčně/ 12 000 Kč ročně

POŽADOVANÉ INFORMACE

Souhrnné potvrzení o daru pro daňové účely
Zasílání občasně Mobilní hospic Strom života

ČÍSLO BANKOVNÍHO ÚČTU PRO ZASÍLÁNÍ PŘÍSPĚVKŮ

Česká spořitelna, a.s. **TRANSPARENTNÍ ÚČET 4482788379/0800**

místo, datum

jméno a příjmení hůlkovým písmem

podpis/Firma

Členové KLUBU PŘÁTEL STROMU ŽIVOTA podporují péči o nevléčitelně nemocné, umírající lidi v jejich domácím prostředí.
Děkujeme, že pomáháte s námi.

Odesláním formuláře souhlasím s tím, aby mé poskytnuté osobní údaje byly zpracovány v souladu se zákonem č. 101/2000 Sb. o ochraně osobních údajů, a to za účelem evidence dárců, péče o dárce a informování o pořádaných akcích a podpořených projektech. Mobilní hospic Strom života tímto zároveň prohlašuje, že tyto osobní údaje nebudou poskytovány jiným osobám.

Vyplněnou přihlášku můžete doručit osobně nebo poštou na adresu Kostelní 71/37, 741 01 Nový Jičín, nebo emailem na klub@zivotastrom.cz.

„Jedním z nejkrásnějších zadostiučnění v životě je, že kdykoli se... pokračování v tajence.“ Ralph Waldo Emerson, americký filozof, esejista a básník (1803 – 1882).

	DISTANCE	HOKEJISTA (JIRÍ)	Tajenka 1	SCHRÁNKY NA POPEL	ARMSTRONGOVY INICIÁLY	INICIÁLY HERCE VETČEHO	UZAVŘÍT PRŮCHOD	HLAVNÍ MĚSTO IRÁNU		POSLEDNÍ DEN V ROCE	JAKOST	SLUŽEBNÍ POŘADÍ	OSOBNÍ ZÁJMENO	Tajenka 3	PATŘÍČÍ IVÉ	VÝROBCE KLOBOUKŮ
ODSTRANIT									POSTŘÍKAT							
OSOBA USKUTEČNĚJÍCÍ DOPRAVU									PATŘÍČÍ IVANOVÍ							
BROŽ						OZNAČENÍ LETADEL NIZOZEMÍ NÁŠ MATEMATIK (FRANTIŠEK)			TUK OVČÍ VLNY							
NEZPEVNĚNÉ LEDOVÉ USAZENINY					ANGL. VÁLKA ODPLATY				PSOVITÁ ŠELMA				OSOBNÍ ZÁJMENO POJMENOVÁNÍ LODI			
NĚMECKÉ ŽENSKÉ JMÉNO				ZNAČKA PRO CVIČENCE NĚM. ČLEN NEURČITÝ					NĚM. VEJCE NĚMECKÝ OSEL			HLAS HNÍZDÍČÍ SLEPICE OTEC (KNÍŽNĚ)				
VLASY							NEJSTARŠÍ ČLENOVÉ SPOLKU UŽLABINA (ZAST.)								TEDA	BIBLICKÁ POSTAVA
	KORIST	VNITŘEK STUPEŇ CITLIVOSTI FILMU						NEOHROZENÁ ÚSPĚŠNÉ DILO								
POPÍNAVÉ ROSTLINY						ČERNÁ TEČKA NA KŮŽI POKRADMU					OPOTŘEBENÍ DŘENÍM	ANGL. POHRDAT HORÝKÝ LIKÉR				
ČESKÁ POLITICKÁ STRANA			ČÁST UTKÁNÍ PÁLKOVACÍCH HER	VYTÁHOUT ZBRANĚ	ZAKVÍLENÍ (RIDČ) ČEST. KANČ. JIHOMORÁV. KRAJE				TEŽKOSTI MPZ LETADEL MONGOLSKA							
STARAT SE								KÓD BURUNDI AKKADSKÝ BŮH MĚSÍCE					BROUŠENÝ PYRIT	NÁZEV HLÁSKY		
	ŘEMENÍ	ŽEHLIČÍ STROJ ČÍNSKÁ OPERA (VELKÝ TYP)						GANGRÉNY						AMEŘICKÁ DRUŽICE	ANGL. SÁČEK	THAJSKÁ TISK. AGENTURA
Tajenka 2							ZN. ASTATU	MORTALITA EGYPT. BŮH SLUNCE								
ČÁRA						PLOŠNÁ VÝMĚRA POZEMKU					CLONA					
STAROŘECKÁ POHŘEBNÍ OBĚT						HMYZOŽRAVEC					SLOVENSKÝ KMÍN					

Srdečně děkujeme všem partnerům a podporovatelům, včetně těch, které jsme zde neuvedli.

