

# JINÝ SVĚT



Bulletin Občanského sdružení pro podporu a péči o duševně nemocné VOR Jihlava

## REFORMA PSYCHIATRICKÉ PÉČE

► autor: Martin Šťastný

Vážení přátelé, dovoluji, abych se s vámi podělil o několik informací ze zákulisí psychiatrické péče v České republice.

Možná jste si povšimli, že nejenom v odborných kruzích, ale i v běžných periodických se zejména v druhé polovině letošního roku začaly objevovat příspěvky, které komentovaly stav psychiatrické péče u nás a možnosti její změny. Pokusím se zamyslet nad širším historickým kontextem, který v současné době ústí v konkrétní snahy nastartovat reformu psychiatrie.

Vrátíme se trochu do minulosti. Komunitní péče, tedy způsoby poskytování komplexních psychiatrických služeb co nejbližší pacientovi, se u nás začala postupně rozvíjet po revoluci začátkem devadesátých let minulého století. Nebylo to jednoduché, protože předtím byla léčba duševně nemocných téměř výhradně soustředěna do léčeben a psychiatrických ambulančí.

Do roku 2000 se ale podařilo komunitní péči postupně rozvíjet a zařízení typu „fokusu“, denní stacionářů, privátních ambulančí postupně přibývalo. Odborná psychiatrická obec měla také dostatek informací o tom, jak probíhala od sedmdesátých let dvacátého století reforma psychiatrie v zemích západní Evropy a Spojených států.

Některé modely jsou impozantní a inspirující dodnes, některé naopak odstrašující. Poskytovatelé péče měli možnost účastnit se stáží a vzdělávacích akcí v zahraničí, přímo v místech, kde péče o duševně nemocné probíhala.

Proč se o tom tak obšírně rozepisují? Protože jak možná dodnes vídáme kolem sebe, i když máme informace, vzdělání, entuziasmus a

zájem o věc, tak to často nevede k žádoucím výsledkům.

Ačkoli komunitní sféra postupně přebírala iniciativu a vyzývala ke změně způsobu péče o duševně nemocné směrem k individualizaci péče a podporování individuálních potřeb pacientů, systémové změny se nedařily.

V té době se snažila o vlastní reformu i péče lůžková, bylo to období nastartování humanizace péče v rámci velkých a starých léčeben, původně azylových ústavů, nezářka sto let starých. Na tomto poli se jistě udělalo hodně, stejně jako v oblasti komunitní péče, ale snahy obou proudů se jen obtížně setkávaly.



V roce 2003 po několikalete společné práci odborníků z oblasti lůžkové, ambulantní a komunitní péče přijala Psychiatrická společnost České lékařské společnosti materiál, který postupně rozpracovávala do finální podoby Koncepte oboru psychiatrie.

Pokud bychom se s textem obeznámili, viděli bychom poměrně komplexní, možná i ambiciózní plán jak přistupovat k péči o duševně nemocné.

Již tehdy se počítalo s redukcí počtu lůžek v léčebnách a posilování jiných typů, převážně ambulantních služeb.

Ptáte se jistě, proč se tedy tak dlouho vlastně nic nedělo, když se nakonec všechna odborná místa shodla na potřebě změny v psychiatrii?

Podle mého názoru hlavní příčinou byla absence jednotícího či řídicího centra, které by tak složitou akci mělo zastřešit. Samozřejmě se jedná o Ministerstvo zdravotnictví ČR, které bylo mnoho let hluché k iniciativě, která byla vedena „odspodu“ potřebami poskytovatelů služeb a uživatelů péče, pacientů.

Druhou překážkou, která do značné míry trvá i dnes, je způsob financování z veřejného pojištění. Nastavení financování vytváří napětí mezi jednotlivými složkami a druhy péče a vede k obavám, že dojde k podfinancování a tím k ohrožení služeb nebo ke snížení kvality péče. Každé zařízení se tedy snaží svoji existenci tvrdě hájit.

A pak tu máme Zákon o sociálních službách. Historicky byla u nás péče o duševně nemocné koncipována jako zdravotně sociální, ve které se přirozeně prolínají jak úzce zdravotní služby, tak služby zaměřené na psychosociální rehabilitaci a individuální podporu.

Od roku 2007 vstoupil v platnost výše zmiňovaný zákon a přirozená komplexnost se rozpadla. To, co možná dobře funguje v jiných oblastech sociální péče, tak to ke škodě klientů a pacientů v péči o duševně nemocné příliš nefunguje.

A tak se dostáváme do současnosti. V posledních dvou letech postupně sílil tlak ze strany poskytovatelů ambulantních a komunitních služeb proti lůžkové, především léčebenské péči. Tento tlak je jednoznačně pod-

Ročník XIII, číslo 1

6. února 2013

### Uvnitř tohoto vydání:

Rozhovor s...	2
Křest knihy	2
Jak nenaletět při hledání domácí práce	3
Na dně se může ocitnout každý z nás	3
Máte kila navíc? Nezoufejte!	3
V nové ambulanci odnaučíme lidi kouřit	4
Závislost na nikotinu...	4
Recenze knihy Společení hlupců	5
O Novém roce	5
Zábava, poezie	6
Pozvánka	7
Historie jihlavské psychiatrické léčebny	8

porován i dalšími aktivitami, které přicházely ze strany orgánů Evropské unie, Veřejného ochránce lidských práv, občanských iniciativ a podobně.

Faktem také je, že ochrana duševního zdraví je prioritou nejen v EU, ale v poslední době je tento problém čím dál více živější i u nás.

## Martin – deprese vystřídala mánie

► autor: Ondřej Souček

**V roce 1987 udělal Martin (39) úspěšně přijímací zkoušky na Střední školu strojní ve Žďáře nad Sázavou. Celkem dva roky bez problému studoval, když na podzim se objevily první deprese. Myslel si, že je to ze strachu z maturit a vojny. Spělo to do takové fáze, že doma začal povídat mámě, která je zdravotní sestra: „Mami, když si vpíchnu vzduch do žil, tak můžu umřít?“. Maminka z toho dostala velké obavy.**

Martin s matkou zašli k psychiatrice, která ho vyšetřila. Protože mu bylo pouhých sedmnáct let, tak mu nepředepsala žádné prášky. Doporučila mu běhání. Martin uposlechl rady doktorky, začal sportovat a deprese ustaly. Jenomže přišla sametová revoluce a deprese se začaly měnit v máni. Martin začal organizovat studentské dění na průmyslové škole, kde studoval. Vzpomíná na tuto dobu slovy: „Například jsem odjel do Brna na stávkový výbor a tam jsem jednu noc přespal a vrátil jsem se s videokazetou. Chtěl jsem jí promítat na gymnáziu v Novém Městě na Moravě, ovšem tam jsem nestudoval a tam jí nechťeli pustit.

Nakonec jsem to domluvil u nás na průmyslovce ve Žďáře nad Sázavou.“ Na té kazetě bylo zaznamenáno dění na Národní třídě v Praze. Martin k tomuto měl komentář a během promítání studenti hráli protestsongy od Jaromíra Nohavici. Touto projekcí chtěli podpořit demonstranty.

Poté ještě párkrát odjel do Brna a mánie se stupňovala až do té doby, kdy přišel za psychiatrickou a ona řekla, že má o něj strach. Navrhla mu, aby zašel na přijímací oddělení jihlavské psychiatrické léčebny a tam se rozhodne, zda je to na hospitalizaci. Martin se poprvé dostal na léčení 7. prosince 1989.

Léčba trvala asi měsíc. Jelikož ho pustili moc brzy, tak se vrátil po týdnu zpět do léčebny. Utíkal z psychiatrie zase do Brna a přitom si jednou dokonce zlomil nohu. Nakonec se hospitalizace protáhla na čtyři měsíce.

Martin musel opakovat ročník. Díky práškům a tím, že si nastavil režim, tak psychické problémy přestaly. Dostudoval střední školu a z maturit už najednou strach neměl. V klidu odmaturoval a pak nastoupil do práce. Začal pracovat v podniku Medin a.s., v Novém Městě na Moravě.

Postupně se mu prohloubily jeho zájmy o historii a český jazyk. Po třech letech práce si řekl, že by si mohl podat přihlášku na Karlovu univerzitu. Zkoušel se tam dostat dva roky po sobě, ale nevyšlo to.

V roce 1995 si řekl: „Už mi bude pětadvacet a Univerzita Karlova je přece pro mě těžká.“ Tak si v roce 1997 podal přihlášku na další dvě školy, do Opavy a Ostravy. V Opavě mu přijímací zkoušky dopadly úspěšně, tak tam nastoupil do prvního roční-

obor učitelství – kombinace český jazyk a dějepis.

Zpočátku to na něj nekladlo takový stres, ale postupně se to vystupňovalo. Ve třetím ročníku se u Martina objevila další mánie a jejím spouštěčem byl alkohol. „O prázdninách jsem byl s kamarády na dovolené na Seči pod stanem.

Začal jsem víc pít alkohol a méně spát a tím jsem si naboural organismus. Po tomto jsem se dostal zpět do léčebny,“ popisuje Martin svoje zážitky s alkoholem.



Během studia například rok studoval a další ročník musel přerušit. Jednou se stalo, že byl hospitalizovaný přímo v Opavě během školního roku. V době hospitalizace se blížilo zkouškové období a Martina pouštěli z léčebny na semináře a zkoušky. Bylo to ve čtvrtém ročníku a učiva moc nebylo, tak zkoušky absolvoval úspěšně. Dokončil tedy ročník a začal studovat poslední rok školy. Povinnou praxi dělal na Střední škole zdravotní v Opavě a na Gymnáziu v Novém Městě na Moravě jako učitel.

Následovně začal pracovat na diplomové práci. V květnu 2005 udělal úspěšně státnice z historie a tím mu ulevilo. Bohužel v létě u něj propukla opět mánie a tím nemohl pracovat na diplomové práci. Nakonec se stalo, že nedokončil studium a nestal se magistrem.

Mezi Martinovy zájmy patří hudba, ze sportu hlavně tenis, fotbal a hokej. Z kultury ho zajímá divadlo a film.

„Rodina mě při mé nemoci podporovala a navštěvovala mě v léčebně, když jsem byl hospitalizovaný. Dávala na mě pozor, když mi bylo hůře, a když už jsem byl nebezpečný sám sobě a okolí, tak zajistili, abych se dostal včas do odborné péče,“ říká Martin o své rodině.

Při opakovaných hospitalizacích během studia mu pan primář navrhoval, aby si zažádal o invalidní důchod. Jelikož si myslel, že po škole se stane učitelem, tak důchod dlouho odmítal. Nakonec při posledním pobytu na psychiatrii v roce 2006 si o invalidní důchod zažádal. Martin se v poslední době cítí lépe. Je to také dané tím, že omezil alkohol a nemá stresy ze zkoušek.

Do budoucna by si přál najít si přítelkyni. Jeden z plánů se mu již splnil. Našel si vlastní bydlení v Jihlavě a tím se osamostatnil.

## Křest knihy

► autor: Eva Řídká

**Jsou v životě okamžiky, které se nezapomínají. Tento křest je jeden z nich.**

Ve středu 16. 1. 2013 odpoledne probíhal křest knihy Haničky Korbičkové s názvem Život a rodina máma očima. Už jsem v životě potkala spousty lidí, ale takto milou holčinu až nyní.

Nikdy jsem na křtu knihy nebyla. Hezky jsem se oblékla a jak mám ve zvyku, vyrazila jsem o hodinu dříve.

Křest knihy začal úvodním slovem pana Práška. Po té už vše probíhalo v režii Haničky, jejího manžela a dcer Elišky a Janičky. Hanička dostala od manžela překrásnou kytičku. S ní přišla řeč, která nás všechny velmi citově zasáhla. Zamačkávali jsme slzy a nebyť Zdeňka, který do toho vtipně zasáhl, tak by asi tekly slzy většině z nás. I dcerky (kmotry knihy) velmi dojemně mluvily o mamince a jejím splněném snu.

Tato kniha byla velkým snem Haničky. Je to velmi obdivuhodné, že tohoto snu dosáhla a já měla tu čest být u jejího zrodu. Prožívala jsem to s Haničkou a velmi ji obdivovala. Jen třeba



diskuze o obalu knihy...tlapičce kocourka.

Tak se vrátím zpět k průběhu křtu. Po proslovech přišel čas, kdy nám autorka přečetla pár fejetonů z knihy. Při čtení se atmosféra uvolnila. Všichni pokyvovali a chvílemi se upřímně smáli, což je účelem této knihy.

Křest byl připraven do největšího detailu. Křtilo se vodou Rajec a Dobrou vodou. Byl nachystaný i kýbl, aby se nemuselo vytírat.

Autorka připravila občerstvení i kávu. Kdo tam nebyl, tak o moc přišel. Byl to úžasný kulturní zážitek.

Druhý den jsem jela do Telče k doktorce. Vždy tam čekám nejméně hodinu, tak jsem si vzala knihu s sebou. Po té jsem zašla k mojí mamince na oběd. Chlubila jsem se, že jsem byla křtu knihy. Ukázala jsem jí dílo a ona si přečetla jeden z fejetonů a řekla: „Půjčíš mi knihu, až ji přečteš?“

Co více dodat? Hani, díky za knihu a za to, že jsi nám všem ukázala, že i my si můžeme splnit velké sny.

Děkuji Eva



## Jak nenaletět při hledání domácí práce

► autor: Ondřej Souček

Hledáte si domácí práci a nevíte, který inzerát je seriózní a který je jen podvodem? V zásadě platí - čím více peněz a méně práce inzerát slibuje, tím je větší pravděpodobnost, že jde o pyramidovou hru. Takový inzerát hlásá: „Práce na internetu! Nabízím životní příležitost pro práci na doma, můžete vydělat velké peníze při minimálním úsilí a čase.“

Některé inzeráty podvodníků, kteří chtějí vydělat na pyramidové hře, se však mohou tvářit i jako inzeráty seriózních firem. Odhalíte je tak, že po zkontaktování vás požádají o poplatek řádově několika set korun za materiály či bližší informace. Podvodníci jsou přesvědčeni, že pro několik set korun se s nimi nebudete soudit.

Při odpovídání na inzerát „práce na doma“ možná dostanete poštu více informací. Pokud jde o seriózní firmu, informace jsou věcné a stručné. Naopak, podvodníci posílají několikastránkové texty, které se obsahem podobají spíše dopisům náboženských sekt.

Nechybí v nich ani doporučení od šťastných a bohatých domácích pracovníků. „Když jsem poprvé obdržel tyto informace, udělal jsem přesně to, co mi bylo doporučeno! Vytiskl jsem je, v klidu přečetl a byl jsem velmi překvapen. Stále jsem byl sice nedůvěřivý (všude kolem je spousta pořídních nabídek), ale nakonec jsem se rozhodl a vůbec toho nelituji,“ těmito slovy začíná sedmnáctistránkový text končící objednávkovým formulářem, podle kterého je třeba zaplatit pět dolarů nebo dvě stě korun.

Samozřejmě, aby podvodníci na pyramidové hře vydělávali, musí do ní zapojit co nejvíc lidí, kteří budou zapojovat další. Téměř všechny podvodné firmy proto mezi informacemi, jak zbohatnout, připomínají velmi důležitou větu: „Rozešlete prosím tyto informace svým známým a oni zase svým známým.“ Není proto žádnou náhodou, pokud obdržíte stejný dopis zaručující rychlé zbohatnutí v odpovědích ze dvou různých inzerátů.

Podvodné firmy často ve svých inzerátech vyvolávají u lidí pocit časové tísně. Po ujištění, že pro začátek budou vydělávat několik tisíc týdně, následuje věta: „Informační balíčky květen / červen 2011 se již začaly distribuovat!“ Balíček však zájemce dostane, až když zaplatí tisíc korun.

Na závěr - pyramidou hráči sami přiznají podezření a hned ho i popřou, aby vyvolali u lidí upřímný dojem: „I když se může zdát tento způsob podnikání podobný peněžitému hrám typu pyramida, nemá s nimi nic společného. Jde o zcela seriózní, poctivé reklamy na internetu.“

Zdrojem článku je jedna webová stránka, ze které jsem čerpal. Sám jsem si myslel, že nikdy nepoctivcům nenaletím, ale bohužel jsem se i já stal obětí podvodníka. Nejideálnější je hledat si práci na důvěryhodných serverech. Mezi mé nejoblíbenější patří: [www.prace.cz](http://www.prace.cz), [www.sprace.cz](http://www.sprace.cz), [portal.mpsv.cz](http://portal.mpsv.cz) (nabídka z úřadů práce), fajn brigády, konto bariéry nebo [portal.mpsv.cz/ikiosek](http://portal.mpsv.cz/ikiosek) (na těchto stránkách nalez-

nete adresy všech dostupných portálů práce a personálních agentur).

Ovšem nejdůležitější, jak již bylo řečeno, je vyhnout se různým pochybným inzerátům, které z vás lákají poplatky předem. Ovšem úplnou jistotu, že nenaletíte podvodníkovi, nemáte nikdy.

## Na dně se může ocitnout každý z nás

► autor: Ondřej Souček

Bydlím na sídlišti v bytovém domě, kde potkávám spoustu zvláštních lidí. Jedná se především o bezdomovce, kteří prohledávají popelnice a snaží se v nich najít nějaké jídlo nebo jiné věci. Pak zajdou do místního supermarketu a nakoupí si krabicové víno.

Opijí se a otravují lidi okolo. Každý si řekne, že to jsou jen obyčejní „čučáci“, ale občas mě napadne, jak se jim toto mohlo stát.. Tito lidé jsou také na dně a jsou považováni za odpad společnosti. Ovšem to má dopad i na slušné lidi. Je to globální problém. Je to dané dobou a systémem. Je krize, ale i někteří si za to mohou sami.

Co mě velice zaráží už dlouhou dobu, že dnešní systém umožňuje nebankovní půjčky za skoro lichvářské úroky. Mám pár známých, kteří už na to dojeli. Nabrali si tolik půjček, že nejsou schopni je do konce života splatit. Půjčovali si, aby mohli splatit předchozí půjčky a dostali se do tzv. dluhové spirály. Jediné východisko je osobní bankrot.

Když jste duševně nemocný a zrovna jste například v mánii a nikdo vás nemůže zastavit a napůjčujete si peníze od nevěrohodných společností a pak se proberete do reality a zjistíte, co jste udělali, tak často z toho tito lidé upadávají do těžkých depresí. A to je opravdu problém. A i tímto se na ulici můžete dostat.

Trošku jsem poznal i syndrom závislosti. Dnes u mě převládají cigarety a káva. Kdysi jsem i trochu koketoval s alkoholem, ale dnes jen výjimečně. Znáám hodně případů z pobytu na psychiatrické léčebně z příjmacího oddělení, kde se mísí různé supiny lidí od psychotiků až po závislé pacienty na návykových látkách.

Někteří alkoholici byli opravdu na dně a dokázali se z toho vybrat. Chce to opravdu silnou vůli a doživotní abstinenci. Ale jak jsem na vlastní kůži poznal, tak lépe se z toho dokáže dostat zdravý člověk než duševně nemocný. Léčených alkoholiků je pár procent, ale jinak dalších devadesát procent jich sedí v hospodách.

Zaráží mě i dnešní metanolová kauza, která mě docela děsí. Ministr Drábek to přirovnává ke zbrani hromadného ničení. Dostaneme se až do USA ve třicátých letech? Dokonce, i když je zrovna dočasná částečná prohibice, mám chuť dát si někde panáka. Asi zakázané ovoce nejvíce chutná.

Horší by byl pro mě zákaz tabákových výrobků. Přece jen jsem se snažil z tohoto již mnohokrát vymanit, ale nemám pevnou vůli. Prozatím mi pomáhá alespoň elektronická cigareta, kterou kombinuji s normálními. Vždyť, kdo dnes nekouří elektronickou ciga-

retu, není in.

Na dně se může ocitnout každý z nás. Může to potkat kohokoliv. Jsem duševně nemocný a řeším běžné problémy jako zdraví lidé. Mám přítelkyni, dobrou práci a říkám si často, že bych chtěl dokázat ještě něco více. Tím si na sebe kladu ještě větší tlak a strádám se ve mně velké napětí, které mě táhne ke dnu. Svě výkyvy zvládám už o hodně lépe než kdysi.

Tak to mám já. Beru si z toho určitě pozitivum, které mě posune vždy o krůček dál k dlouhodobější stabilizaci. Když je mi nejhůře tak si říkám, že jsou na to lidi ještě hůř a bude lépe.

## Máte kila navíc? Nezoufejte!

► autor: Ondřej Souček

Hodně lidí trpících nějakou duševní poruchou má nějaké to kilo navíc. I mě to bohužel trápí. Když jsem začal v sedmnácti brát psychiatrické léky, tak jsem se cítil velice unavený a hodně lidí si myslelo, že se ze mě stal lenoch.

Ty první prášky mi nevyhovovaly, tak jsem v osmnácti letech musel být hospitalizovaný na psychiatrii. Lékaři mi naordinovali lék Zyprexa, který byl v roce 2000 novinkou na trhu.

Po pár týdnech se mi ulevilo, ale zapoměli mi říct jednu podstatnou věc. Vedlejší účinkem tohoto léku je zvýšená chuť k jídlu a já jsem po propuštění jedl a jedl a byl jsem k nezastavení. Pořád mě honil pocit chuti na jídlo, ale únava se stále vracela. Moc jsem se nehýbal a hodně jsem polehával.

Z osmdesáti pěti kilo jsem najednou během třech měsíců vážil sto deset kilo. Tedy jsem nabral přes třicet kilo. Můj psychiatr se na to nemohl dívat a navrhl mi řešení.

Firma Lilly, která vyrábí Zyprexu, začala pořádat kurz zdravé výživy s názvem „Program pro dobré zdraví“. Kurz se skládal z deseti lekcí. Jednou týdně jsme se setkávali, asi deset účastníků s duševní poruchou. Pod vedením zkušené lektorky jsme si každý týden zapisovali váhu a povídali si o zdravém stravování a pohybu.

Za dva měsíce jsem shodil skoro deset kilo, což byl pro mně velký úspěch. To mě nakoplo a začal jsem chodit do posilovny a stravovat se podle rad fitness odborníků.

Radili mi, že musím shodit tak kilo a půl týdně. Za půl roku jsem docítil váhy devadesát kilo. Jenže ouha, za dva měsíce nato jsem se psychicky sesypal. Začali mi dávat nové léky a opět jsem polehával a nabral jsem zpět dvacet pět kilo. Čili jsem docítil jojo efektu.

Dodnes bojuji s nadváhou, ale poznal jsem, že vyvážená strava a pohyb se musí stát součástí životního stylu.

Pokračování na straně 8

## V nové ambulanci odnaučíme lidi kouřit

► zdroj: Nemocnice Jihlava

Kuřáci mají novou naději. V jihlavské nemocnici je odnaučí jejich zlovyku v nové otevřené poradně. Každý třetí člověk v zemi kouří a skoncovat s tím není jednoduché. Bez podpůrných prostředků to dokáže jen zhruba dvě procenta lidí.

Na cigaretách začínají být závislí stále mladší lidé a navíc přibývá kouřících žen. „Závislost na nikotinu vzniká rychleji, než na heroinu,“ varuje plicní lékař Zdeněk Doležel, který novou Poradnu pro odvykání kouření vede. Začít kouřit je jednoduché, přestat ale o to těžší. Pokud chce člověk skoncovat úplně sám bez pomoci, úspěšnost je kolem 2 až 3 %. Ti, kteří přestávají pomocí psychologických rad odborníků, mají úspěšnost kolem 10 %.

S pomocí medikamentů se procento zvyšuje na 20 až 30 %. Nově otevřená ambulance v jihlavské nemocnici má ambici čísla zvýšit.

Hlavním bodem léčby je komunikace mezi lékařem a pacientem. Společně odhalí důvody, proč chce přestat kouřit, nebo při jakých příležitostech nejčastěji sahá po cigaretě.

Pro pacienty je ambulance na plicním oddělení otevřená každé úterý mezi 13-15 hodinou. Klienti se mohou objednávat na telefonním čísle 567 157 733 a to každý všední den mezi 7 a 15 hodinou. Ambulance je pro pacienty zdarma.

**„Závislost na nikotinu vzniká rychleji, než na heroinu,“ varuje plicní lékař Zdeněk Doležel**

► autor: Mgr. Monika Pytlíková

V jihlavské nemocnici se pustí do boje s kouřením. Na plicním oddělení totiž vznikla ambulance, kde budou odnaučovat kuřáky jejich zlovyku. Vyhledat by ji mohli stovky a možná tisíce lidí. V Česku totiž kouří zhruba každý třetí člověk. „Jenom asi jedno procento kuřáků zvládne svůj boj se závislostí samo,“ udává statistiku plicní lékař jihlavské nemocnice Zdeněk Doležel.

**Podle odhadů kouří až třetina lidí. Kolik z nich by podle vás chtělo s tímto zlovykem skoncovat?**

Myslím, že zhruba třetina kuřáků by ráda přestala. Kuřáky trápí kardiovaskulární choroby, nádory plic a další nádorová onemocnění. Když jsou nemocní, uvědomí si, jak jim jejich zlovyk škodí. Někteří by rádi přestali kouřit také kvůli neustálému zdrazování cigaret.

**Když za vámi přijdu a řeknu, že kouřím**

**skoro dvě krabičky denně deset let a chci přestat- co mi poradíte?**

Nejdřív spolu vyplníme dotazník, podle kterého zjistíme míru závislosti. Uděláme také vstupní pohovor, kde zjistíme, jestli se pacient s něčím léčí, bere léky a podobně. Zájemce čeká také lékařská prohlídka. Dále si promluvíme o tom, proč chce přestat, jaké má motivace.

Může chtít kvůli rodině, nebo zaměstnavateli, nebo přijde, že chce přestat sám. Až toto všechno projdeme, tak si povíme, jak by měla vypadat cesta k tomu přestat kouřit, a vymezíme onen den D, kdy zahodí cigarety. Řekneme si také, jak mu můžeme pomoci, aby ho abstinenci příznaky znovu nedonutily sáhnout po krabičce.

**Jak vypadá právě ta cesta ke dni D, kdy odložíme cigarety?**

Jiné je to u občasného kuřáka, kde může být závislost minimální a stačí mu jenom naše psychická podpora a poradna. Těžší cestu má kuřák, který je zvyklý na svoje dvě krabičky denně třeba dvacet let. Takovému závislému kuřákovi dáme léky, které mu pomůžou bojovat s abstinenci příznaky.

Léky může brát ještě předtím, než odloží poslední cigaretu. Musíme mu říct, jaké nástrahy ho čekají- přibírání na váze, stavy deprese, chuť všeho nechat a zapálit si. Až tyto fáze projdeme, řekneme si přesný den, kdy pacient přestane kouřit. Cigarety by měl všechny vyhodit a neschovávat. Naplánujeme si také kontroly, kdy zjišťujeme, jak pacient abstinenci zvládá a opět se snažíme pomoci po psychické stránce.

**Mnoha kuřákům chybí cigareta při ranní kávě, nebo naopak večer u piva. Jakou radu máte pro ně?**

Musíte si najít nějakou náhražku, berličku. Místo ranní cigarety si dejte žvýkačku. Další nástrahou je sezení večer v restauraci. Tam doporučujeme rozhodně nenahrazovat cigaretu jídlem. S každým individuálně vyřešíme, co je pro něj nejlepší. Třeba jestli si dát místo piva limonádu. Každý zná sám sebe nejlépe a společně přijdeme například na to, že mu pomůže místo cigarety chroupat mrkev.

**Jakou úspěšnost mají ti, kteří chtějí s kouřením přestat?**

Pokud chce člověk přestat úplně sám bez pomoci, tak je úspěšnost velice nízká, kolem 2 až 3%. Ti, kteří přestávají pomocí psychologických rad odborníků, už mají úspěšnost kolem 10%. S pomocí medikamentů se procento zvyšuje na 20 až 30%, ale pořád to není tak vysoké číslo, jaké bychom si přáli.

**Mluvili jsme o tom, že jinak se léčí závislost u člověka, který vykouří denně dvě krabičky cigaret denně a odlišné je to u občasného kuřáka. Kdy už mluvíme o závislosti na cigaretách?**

Je to individuální, ale udává se, že závislost je kolem 10 až 15 cigaret denně. V testu závislosti záleží ale i na dalších věcech - jak dlouho po probuzení si zapálíte, jestli do hodiny, nebo později. Důležité je také jak dlouho kouříte. Po vyhodnocení všech odpov-

vědí se dostaneme k míře závislosti.

**Jakou úspěšnosti mají ti, kteří přijdou, protože po nich někdo jiný chce, aby přestali kouřit?**

Vždycky je samozřejmě lepší, když si člověk sám řekne: Teď chci přestat kouřit, než když ho přivede třeba manželka. Pro kuřáka to může být motivace, ale nakonec si sám musí v hlavě srovnat, že to dělá především kvůli sobě.

**Udává se, že přibývá kouřících žen a dětí. Máte stejný pocit?**

Určitě a můžeme to dokladovat třeba incidencí bronchogenního karcinomu u žen. Před dvaceti lety to bylo onemocnění, které se vyskytovalo hlavně u mužů. Teď se začíná incidence u mužů i u žen vyrovnávat. Do budoucna se očekává, že žen ještě přibude, protože právě prudce přibylo kuřáček. Co se týká věku, tak se k nám dostali i pacienti, kteří začali kouřit třeba už v sedmi letech.

**Jaký názor máte na elektronickou cigaretu?**

Elektronická cigareta je menší zlo, než obyčejná cigareta. Kouřením obyčejné cigarety vzniká až tisíc různých látek, ze kterých desítky až stovky jsou potenciálně karcinogenní. A přitom účinná látka je jenom nikotin. Oproti tomu v elektronické cigaretě je nikotin očištěný. Elektronickou cigaretu tedy vidíme radši, ale stejně nejlepší je samozřejmě nekouřit. Kouřit zdravě zkrátka nelze.



**Pomáhají podpůrné prostředky jako náplasti?**

Jsou účinné a pomáhají při odvykání kouření. Obsahují nikotin a při správném užívání snižují abstinenci příznaky. Nejsou ale všespasitelné.

Rozhodně to není tak, že si nalepíte náplast, zažvýkáte si a do týdne bez problému nekouříte. Při správném užívání ale zvyšují pravděpodobnost, že kouřit přestanete. **Jakou má člověk, který přestane kouřit, jistotu, že už nikdy nesáhne po cigaretě?**

Člověk, který byl závislý na cigaretách, už jenom doživotně abstinuje. Je to stejné jako závislost na alkoholu, nebo na drogách. Už doživotně musí mít sebekontrolu.

A je potom už na něm, jestli se nechá strhnout stresovou situací, nebo jenom chutí na cigaretu. Pokud ale člověk znovu začne kouřit, je cesta k abstinenci stejně těžká, jako ta předchozí. Je to hodně o pevné vůli. Udává se, že nikotin je návykovější, než heroin.

**Na internetu jsem se dočetla, že kouření oddaluje příchod Parkinsonovy a Alzheimerovy choroby. Má tedy kouření i pozitivní účinky?**

Pokračování na straně 7



## REFORMA PSYCHIATRICKÉ PÉČE

Pokračování ze strany 1

Pokračování na straně 5

Takže po poněkud rozjitřené diskusi mezi odbornou veřejností a po silných vyjádřeních, že budou zrušeny psychiatrické léčebny a co tedy ti chudáci pacienti, co s nimi bude, se diskuse a plány dostávají tam, kam patří. Tedy na ministerstvo zdravotnictví.

Byla ustanovena pracovní skupina k tvorbě Strategie reformy psychiatrické péče, ve které jsou zástupci všech druhů psychiatrické péče, pojišťoven, ministerstev zdravotnictví, práce a sociálních věcí, sester, krajů i uživatelů psychiatrické péče.

Bylo by mylné si myslet, že reforma psychiatrické péče se již rozběhla, že nás čekají konkrétní úkoly a že víme, jak budou jednotlivé



služby vypadat.

Podstatná informace je, že existuje strategie, jak by mohla celá reforma probíhat, existují cíle, které by měla splnit, postupně je také shoda na tom, jaká by byla struktura a zastoupení jednotlivých segmentů péče. Tedy jak by se mohl redukovat a změnit lůžkový fond, jaké ambulantní a komunitní služby by bylo třeba posílit a které by měly vzniknout.

Vlastní reforma by v ideálním případě mohla začít od roku 2014 a její zavádění by trvalo do roku 2020. Také to něco stojí, proto by chtělo MZ ČR využít prostředků EU a z nich vše financovat.

Tak tedy vidíme, že dvacetiletá snaha o změnu v psychiatrii nyní nabývá reálných rozměrů a můžeme doufat, že se pomocí opravdu systémové změny řízené seshora dopracujeme výsledku, ze kterého by profitovali především lidé s psychickými problémy a duševním onemocněním. Já osobně takovou iniciativu vítám a doufám, že se práce podaří a rád se do ní zapojím.

Někdy přistě bych se společně s vámi zamyslel nad konkrétní náplní transformace psychiatrické péče. Pro ty z vás, kteří se o téma zajímají, bych rád odkázal na internetové stránky [www.reformapsychiatrie.cz](http://www.reformapsychiatrie.cz), kde se dočtete podrobnosti.

## Recenze knihy Spolčení hlupců

► autor: Martin Martínek

Určitě už jste někdy dostali otázku, která vás přiměla k hlubšímu zamyšlení. Pro mě je takovou otázkou jedna z mnoha anketních otázek: „Jakou knihu byste si vzali na pustý ostrov?“

Kterou jsem si však pro sebe upravil na otázku: „Kterou knihu jste přečetl vícekrát.“ Takových knih mám sice několik, ale dnes chci hovořit o knize Johna Kennedyho Toolea, Spolčení hlupců, v anglickém originále A Confederacy of Dunces.

Je to totiž kniha se zajímavým osudem, o kterém stojí za to vědět více, takže použiju pár informací z doslovu Lubomíra Dorůžky, abych vám ten osud přiblížil.

John Kennedy Toole začal tuto knihu psát za svých studií na Tulaneské univerzitě, kterou absolvoval v 21 letech, v roce 1958.

Později získal také diplom Columbijské univerzity v New Yorku. V psaní pokračoval za své služby v armádě v Portoriku, kde vyučoval angličtině své kolegy v prezenční službě, jejichž rodným jazykem byla španělština.

Když ho propustili z armády, vrátil se domů do New Orleansu a učil na Dominikánské koleji. Rukopis své knihy nabídl nakladatelství, ale byl neustále odmítán s odůvodněním, že by se kniha neprodávala. Tento neúspěch ho tak poznamenal, že propadal stále více do své uzavřenosti a roku 1969 našli jeho bezdeché tělo v Biloxi ve státě Mississippi. Otrávil se výfukovým plynem, který si zavedl hadicí do kabiny svého chevroletu.

Rukopis tu však zůstal a paní Toolová považovala za svou povinnost k synovi pomoci k jeho vydání. Sedm let jej nabízela různým nakladatelům, ale jeden po druhém odmítali. Nakonec rukopis doslova vnutila spisovatelci Walkeru Percymu, který tehdy přednášel na Loyolově univerzitě v New Orleansu. Percy byl rukopisem nadšen – dokonce tak, že přesvědčil redakci The New Orleans Review, aby z něho otiskla úryvek.

Abych to zkrátil, celý rukopis nakonec vydalo nakladatelství Louisianské státní univerzity roku 1980 a z knihy se stal bestseller a získal dokonce posmrtné Pulitzerovu cenu za rok 1981.

Tolik tedy k osudům knížky spisovatele, který se takto stal doslova a do písmene autorem jediné knihy.

Ovšem knihy, která se pro spoustu čtenářů po celém světě stala kultovní, asi jako kniha Maria Puza Kmotr v anglickém originále Godfather.

U nás například jedna kapela pro sebe zvolila název podle jedné postavy knihy, jde o postavíčku černošského podomka Burmy Jonese. Možná si ještě vzpomenete na její

hit Kapkama se proplétám co v rytmu samby zní, hledám klidné místo s teplým té ...

Toolova fraška je svým námětem i svými problémy zakořeněna v americké skutečnosti. Ale svým způsobem vidění tuto skutečnost přerůstá a řadí se do kontextu světové literární satiry.

Svůj chvalozpěv na knihu Spolčení hlupců zakončím vřelým doporučením ke čtení. Budete se královsky bavit celých 369 stránek.

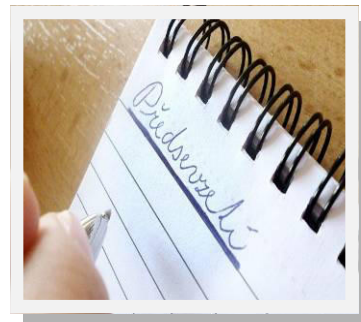
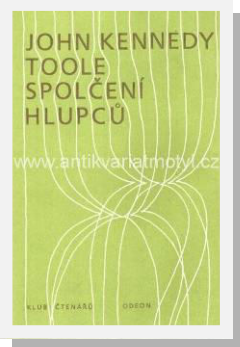
## O Novém roce

► autor: Martin Martínek

Máme tady Nový rok, a tak se nabízí otázka, co nám přinese nového, (když je pryč ten starý).

Někomu by stačilo, aby Nový rok proběhl stejně, jako přešel rok starý. Tedy hlavně žádné velké změny, zkrátka, ať se nám daří jako loni.

Je však mezi námi také podstatně větší skupina lidí, kteří touží po změně, a tak si dávají různá hubnoucí předsevzetí, a začínají se svým stavem něco dělat, (navštěvovat posilovny, hledat si práci, chodit víc pěšky a podobně).



Já jsem svůj pocit z Nového roku vyjádřil tím, že jsem si nechal zkrátit svou, (už dávno nebýjou kšticí), a oholil si bradu.

Odhalil jsem tím však svou bradu druhou, tu, která mi narostla přes vánoční svátky.

Co s ní hodlám učinit, se zatím rozmýšlím, ale pohled do zrcadla mi napovídá: „Více pohybu!“

Co mi zrcadlo neříká, je, kdy, kde a jak se víc hýbat!

Ale to si musím vyřešit sám!



## Náš kocourek

► autor: Hana Korbičková

Mám doma zvíře.  
Nemyslím pavouka v koutě,  
myš někde v díře,  
mravence na parapetu.  
Je to zvíře k světu.  
Zrzavý kocourek.  
Zrzavý mourek.  
Můj blízký přítel,  
který mi rozumí,  
přestože domluvit  
slovy se neumí.  
Zažívám s ním  
nonver-  
bální  
komuni-  
kaci.  
Možná se cítí  
jako pták v kleci.  
Je to totiž  
kocour pokojový.  
Ale kdo ví,  
jestli nám někdy neuteče,  
až svobody se mu zachce.  
Nepůjde mu to hladce.  
Láskou opičí ho strážíme,  
protože všichni věříme,  
že nás má rád  
jako my jeho.



## Vlny

► autor: Hana Korbičková

Jednou jsem šla  
a louka kvetla.  
Jindy jsem šla  
a vlna mě smetla.  
  
Přemýšlím o ničem,  
přemýšlím o všem.  
Na vlnách často jsem,  
propadám roštem.  
  
Sytím se láskou,  
která mě objímá,  
dumám o životě,  
o všem, co mě zajímá.  
  
Žiju si, jak se dá,  
dostávám lekci,  
přichází nezanedbatelně,  
i když ji nechci.

Možná se poučím  
a možná ne.  
Za sebe neručím,  
když je mi zle.

Chytím se stěbla  
a šplhám vzhůru.  
Do tvouj náruče,  
v ozdravnou kúru.

Drž si mě pevně,  
už jen jak bludička svítím,  
ať s tebou přežiju  
to vlnobití.

## Ostravská

► autor: Martin Martinek

Po poledni pauze  
ja zpoceny jak haviř  
spěchal dom zu hause  
dokud ňa nezastavil  
Na vratnici vratny  
co nezna slitovani  
A tož to bylo špatny  
akurat na nasrani

Z uši mi vyšla para  
ja nohy pevně v zemi  
A doma moja stara  
co vola: Kde si Emil?  
No nezbylo než počkat  
do konca celej směny  
Ja mokry jako kočka  
a u huby kus pěny

Dorazil k svoji ženě  
co od rana se chysta  
Na mňa jak na tuleně  
mi fusiska vyliskať  
Pro tyhlety případy  
z roboty vybaveny  
si nosim ze zasady  
vždy deštnik otevířeny



Jako Amerikanci  
maj protiraketovy  
Tak aj my ostravaci  
tež nešetřime slovy  
Co tak jako muňica  
hned zhati každú střelu  
A jako Ostravica  
ju odpalvi do kelu

## VTIPY

**Přijde** šedesátiletý pán k psychiatrovi a říká:  
"Pane doktore, můj o dva roky mladší bratr si  
ve vaně hraje s takovou žlutou kachničkou."  
Doktor na to: "No, to není moc normální v  
jeho věku, ale nakonec tím nikomu neublíže-  
je, tak mu tu radost klidně dopřejte."  
Děda: "Ale, pane doktore, ta kachnička je  
moje!"

**Psychiatr** vyšetřuje pacienta a klade mu různě záluďné otázky:

"Co by se stalo, kdybych vám uřízl jedno ucho?"  
"Neslyšel bych."  
"A co by se stalo, kdybych vám uřízl druhé ucho?"  
"Neviděl bych."  
"Jak to?" podiví se psychiatr.  
"Spadly by mi brejle."

**Varování:**

Pití alkoholu před těhotenstvím může vést k těhotenství!

**Babička:** "Ti šmoulové ale vyrostli!"

Vnouče: "Babičko, to nejsou šmoulové, ale Avatar!"

**Silničáři:** "Letos jsme na zimu byli opravdu pečlivě připraveni. Bohužel nám do toho začalo sněžit, s čímž jsme nepočítali."

**Víte,** co je to, když je lidská kostra za skříní? To je absolutní vítěz loňské hry na schovávanou!

**"Jak se cítíte v nových brýlích?"** ptá se doktor. "Výborně. Najednou potkávám spousty známých, které jsem neviděl celé roky."

**"Jenom žádnou paniku,"** uklidňuje lékař pacienta, "tuto operaci už jsme prováděli nejméně třicetkrát. Jednou se musí povést."

**Pane,** nezasáhnul vás někdy blesk?" "Ani nevím, pane doktore. Když je člověk deset let ženatý, tak si takové maličkosti ani nepamatuje."

**Přijde** chlap do lékárny: "Potřebuju lék proti škytavce."  
Lékárník k němu přistoupí a ubalí mu facku. "Promiňte, ale tohle je nejlepší lék proti škytavce"  
"To vám tedy děkuju, tu škytavku má naše babička"

**Otec** povídá nakvašeně dvacetiletému synovy: "Nedám ti už ani haléř! Pro mě jsi mrtvej!" A syn na to: "tak mi dej aspoň na pohřeb."



## Smutek bez příčiny

► autor: Martin Martínek

Do duše mi vstoupil  
víc jak z poloviny  
Pocit trochu hloupý  
smutek bez příčiny

Jako kdybys pozbyl  
ve válce své syny  
Tělem se ti rozlil  
smutek bez příčiny

Pána věší na kříž  
by vykoupil viny  
Všech sester a bratrů  
v smutku bez příčiny



Ze zoufalství vrháš  
do propasti stíny  
Času jímž pohrdáš  
v smutku bez příčiny

Je to jako platit  
účet bez hostiny  
Čekám kdy se ztratí  
smutek bez příčiny

Nejdříve byl maxi  
teď už je jen mini  
Byls prach a zas prach si  
smutku bez příčiny

## V závojích

► autor: Hana Korbičková

Má duše je v závojích  
zahalená,  
slzy mě provází,  
vždyť jsem žena.  
Čekám až mlha ta  
rozplyne se.  
Člověk tu tíhu sám  
neunese.  
Buď se mnou, lásko má,  
pomáhej mi.  
A trochu z té tvojí  
síly dej mi.  
Ať nemám brzy  
hlavu bílou,  
ať jsem víc ženou  
a ne vílou. .



OBČANSKÉ SPRUŽENÍ PRO PODPORU A PÉČI  
O DUŠEVNĚ NEMOCNÉ VOR JIHLAVA

Komenského 36a, 586 01 Jihlava,  
tel: 567 215 019, 775 680 987  
e-mail: os.vor@seznam.cz  
IČO 657 61 979  
č.ú. 153984370 / 0600

## KURZ SPOLEČENSKÝCH TANCŮ

Srdečně vás všechny zveme na nově otevřený kurz společenských tanců pod vedením tanečního lektora Jiřího Herouta

**Místo konání: CDS VOR, Komenského 36, Jihlava**

**Každý čtvrtek ve společenské místnosti v 13:00 hodin.**



**S sebou si vezměte dobrou náladu**

## Vyčerpání

► autor: Hana Korbičková

Krátí se mi dech,  
když úzkost cítím.  
Možná jak světluška  
v dálce ti svítím.

Ale to světýlko  
pohasíná.  
Snad je to tím,  
že už je zima.

Nechci svá ústa  
pošpinit hádkou,  
srdce mám pokryté  
jinovatkou.

Možná, že brzy  
zamrznu celá,  
když životní síla mi  
uletěla.

## „Závislost na nikotinu vzniká rychleji, než na herolnu,“ varuje plicní lékař Zdeněk Doležel

**Pokračování ze strany 4**

Nikotin je látka působící na psychiku, takže pozitivní účinky má, po vykouření cigarety se člověk lépe soustředí.

To je také důvod, proč spousta lidí kouří a proč kouří třeba i lidé v nemocnici na stresových pracovištích, jako je JIP, nebo ARO.

Po cigaretě se uklidní a lépe se soustředí. A jestli kouření může oddálit možný příchod nějaké choroby?

Je na zvážení, jestli je lepší, když se o nějaké procento sníží možnost příchodu třeba Parkinsonovy choroby v sedmdesáti, nebo zemřít v padesáti na infarkt. Myslím, že dokouřit se ke zdraví vážně nejde (smích).

## Máte kila navíc? Nezoufejte!

Pokračování ze strany 3

Jde také především o motivaci a vytrvalost.

Ten první krok musí proběhnout v hlavě a potom se například poradit s lékařem či nějakým odborníkem jak začít. Jak jsem již říkal, že strava musí být vyvážená – minimálně pět jídel denně.

Zařadit více ovoce, zeleniny a libové maso. Ovšem pozor: jíst musíte, jinak si tělo začne vytvářet tukové zásoby a naopak ještě můžete přibrat.

Ideálním pohybem je chůze. Najděte si pohyb, který vás baví a vyhovuje vám. S kamarády či partnerem jde hubnutí lépe. Určitě to zkuste, stojí to za to a přeji vám všem: „Vytrvejte.“

## Historie Jihlavské psychiatrické léčebny

► zdroj: internet

**Vznik Psychiatrické léčebny v Jihlavě zapadá do kontextu rozvoje psychiatrické péče v Čechách a na Moravě a ve střední Evropě vůbec. Geografická poloha města Jihlavy jako centra Vysočiny předurčovala vznik léčebny, její vybudování a rozvoj. Souvislosti s celkovou zdravotnickou péčí v této oblasti jsou nepochybné.**

Ohlédneme-li se do minulosti psychiatrického ústavnictví v našich historických zemích, můžeme konstatovat, že první kulturní a lidsky důstojná péče o duševně nemocné začíná otevřením samostatného pražského ústavu pro duševně choré 1.11.1790.

Byl tím dán příklad a předpoklady pro samostatný rozvoj psychiatrie jako medicínského oboru. Od té doby dochází k postupným rekonstrukcím částí všeobecných nemocnic a následného budování poboček

psychiatrických ústavů v různých částech Čech a Moravy.

V roce 1820 byl zřízený Ústav pro duševně choré v Praze s tím, že zásluhou MUDr. Riedla byl k tomuto účelu přebudovaný augustiánský klášter. V roce 1840 vznikl psychiatrický ústav v Praze Na Bojišti. V moravském Brně bylo zřízeno první samostatné lůžkové oddělení v nemocnici U Svaté Anny v roce 1855. Z původních 16 lůžek bylo oddělení rozšířeno až na 180 lůžek. Zájem a potřebnost psychiatrických lůžek narůstala, situace se stávala kapacitně neudržitelnou, a tak zásluhou MUDr. Čermáka, byl uvedený do provozu v roce 1863 ústav v Černovicích se 300 lůžky.

Druhá polovina 19.století už byla výrazně ve znamení budování poboček nebo samostatných ústavů v našich zemích. V roce 1869 byla zřízena pobočka pražského ústavu v Kosmonosích, v roce 1887 další pobočky v Opařanech a v roce 1889 v Horních Beřkovicích.

Nové, zcela samostatné ústavy byly postupně vybudovány: v roce 1880 v Dobřanech, v roce 1889 v Opavě a v roce 1892 ve Šternberku.

Na Moravě došlo na přelomu 19. a 20. století ke stavu, který byl pro psychiatrickou péči zvláště tíživý. Ředitel brněnského a šternberského ústavu, MUDr. Hellwig a MUDr. Schubert, volali o pomoc v situaci, kterou nazvali "nouzovou". Stále narůstající tlak na příjmy nemocných do těchto ústavů nemohl být kapacitně pokrytý. Nejdříve byly hledány možnosti jak krizovou situaci řešit v Brně.

Uvažovalo se jednak o rozšíření černoické U Milosrdných bratří na psychiatrický ústav. Pro západní a severozápadní oblasti Moravy bylo Brno ovšem příliš vzdálené, nemocní sem byli přiváženi složitými vlakovými spoji a často i na koňských povozech,

z některých částí země byla dostupnost téměř vyloučena.



Po mnohých jednáních padl zrak ředitelů a zemských představitelů na Jihlavu, kde byla od roku 1889 v provozu Zemská donucovací pracovna pro výkony trestů krátkodobých odsouzcenců. Bylo rozhodnuto, že zde bude zřízena pobočka brněnského ústavu, Zemský filiální ústav pro choromyslné v Jihlavě.



Datum 24.5.1902 je datem pro naši léčebnu historickým, v tento den byla ústavní psychiatrická péče v Jihlavě zahájena.

Pokračování v příštím čísle

## KONTAKTY

## ZAMĚŠTNANCI VORU

<p><b>Redaktor časopisu:</b></p> <p><b>Ondřej Souček</b></p> <p><b>Kontaktní osoba: Lenka Vaňhová</b></p> <p><b>O. s. VOR JIHLAVA</b></p> <p><b>Komenského 36a</b></p> <p><b>586 01 Jihlava</b></p> <p><b>Tel.: 567 213 896</b></p> <p><b>email: l.vanhova@os-vor.cz</b></p>	<p><b>Ing. Eva Kantorová</b> vedoucí CDS VOR</p>	567 213 700	e.kantorova@os-vor.cz
	<p><b>Mgr. Martina Přibyllová</b> odborná vedoucí sociálních služeb</p>	567210 861	m.pribyllova@os-vor.cz
	<p><b>Bc. Hana Komárková</b> vedoucí služby chráněné bydlení</p>	567 215 011	h.komarkova@os-vor.cz
	<p><b>Renata Nápravníková</b> vedoucí kreativní dílny</p>	567 215 011	r.naprankovikova@os-vor.cz
	<p><b>Lenka Vaňhová, DiS.</b> vedoucí služby sociální rehabilitace</p>	567 213 896	l.vanhova@os-vor.cz
	<p><b>Jiří Prášek, DiS.</b> vedoucí sociálně terapeutické dílny</p>	567 210 594	j.prasek@os-vor.cz
	<p><b>Mgr. Martin Štastný</b> klinický psycholog</p>	567 213 288	m.statny@os-vor.cz