



OČKO ESETU

JARNÍ VYDÁNÍ OČKA ESETU

ÚVODNÍK

ONDRA FEDOR, 2. ČÍSLO

Milí přátelé, čtenáři, klienti ESETu. Nové Očko už je opět tu, tentokrát jarní vydání. Podle ohlasů 1. čísla jste byli nadšeni, že opět vychází. To jsme rádi a budeme se snažit, aby to tak bylo stále. Mám pocit, že jaro už je tu celkem dlouho, zima letos nebyla. Počasí si dělá co chce. No nedá se nic dělat. V Očku najdete zase rubriky, co vás zaujaly. Na stránkách CDZ najdete barevnou variantu, jinak je časopis – či chcete-li noviny – dostupný v černobílé verzi. Dříve se platil, ale to my už nechceme. Chceme, aby si ho klienti v ordinacích zapůjčili popř. i odnesli zdarma. Dříve, když jsme ho tiskli v tiskárně, byla obálka a vypadalo to jinak. Ale časy se změnily. Tak se hezky začtěte a dejte nám třeba vědět, co vás zaujalo či naopak, co bychom mohli dát do příštího čísla.

Hezké čtení přeje Ondra Fedor



Centrum Hekrovka s kavárnou Dendrit

NOVINKY V ESETU

OTEVŘENÍ NOVÉHO CHRÁNĚNÉHO BYDLENÍ ESET HELP

Na začátku roku 2020 otevřel Eset Help nové chráněné bydlení na Praze 11 poblíž chodovského nákupního centra. Ve spolupráci s Úřadem městské části Prahy 11 Eset Help byt zrekonstruoval. V bytě jsou tři pokoje po jednom lůžku. Obyvatelé zde bydlí, chodí do práce. Pravidelně za nimi dochází sociální pracovníci a psychiatrická sestra z Esetu. Podporují je v dodržování léčebného režimu v běžných každodenních povinnostech, zvládat každodenní strasti a nástrahy života.

Co vlastně chráněné bydlení je?

Chráněné bydlení není primárně o střeše nad hlavou. Ale je o tom, co tam děláme. Obyvatelé procvičují a získávají dovednosti, které potřebují, aby mohli jednou bydlet sami. Můžeme Vám pomoci naučit se pečovat o domácnost, získat důležité návyky pro samostatné bydlení, naučit se hospodařit s jídlem a penězi. Podporujeme vzájemnou komunikaci a bezproblémové soužití obyvatel.

Pro koho je bydlení určené?

Pro lidi se závažným duševním onemocněním, které ovlivňuje jejich fungování v běžném životě. Důležité je, že zájemce musí být z Prahy. Zájemce by měl být motivovaný ve spolupráci na získávání potřebných schopností na samostatné bydlení. V případě zájmu je dobré se osobně setkat se sociálním pracovníkem chráněného bydlení.

Na otázky nám odpověděl Samuel Plecháček, sociální pracovník CHB.



SEZNÁMENÍ S ERGOTERAPIÍ

PETRA TRABURSI

Co je ergoterapie?

Ergoterapie je profese, která se zaměřuje na podporu zdraví a celkové pohody jedince prostřednictvím zaměstnávání. Primárním cílem ergoterapie je umožnit lidem účastnit se každodenních aktivit. Jedná se o jednu z nejstarších léčebných metod v terapii duševních chorob. Je to metoda, která se opírá, na rozdíl od převážné většiny ostatních léčebných postupů, o zdravé složky psychiky nemocných. Ty pak dále podporuje, upevňuje a rozvíjí. Dalo by se říci, že postupuje od opačného konce v souboji s nemocí. Dokáže pozitivně ovlivnit tvořivost, budování sebedůvěry, sebehodnocení, uskutečňování vlastních možností, experimentování, práci s fantazií, emocionalitu, chování, logické myšlení a sebeuvědomování.

V čem mi ergoterapie pomůže?

Je důležité si uvědomit podstatu ergoterapie. Ta slouží k rozvinutí vlastní tvořivosti a pomáhá klientovi aktivizovat se. Přestože v rámci ergoterapie vytváříme s klienty různé výrobky, není potřeba být "umělecky nadaný". Lidé se ergoterapii často brání z toho důvodu, že neumí malovat nebo si myslí, že nemají "šikovné ruce". Výrobky nejsou nikým známkovány ani jinak hodnoceny. Nejde o vytvoření bezchybného, dokonalého díla, ale nejdůležitější na celém procesu je právě ta radost, kterou člověk pociťuje při samotném tvoření. Klient zažívá pocit radosti z vykonané práce. Ta je často umocněna obdivem a projevem nadšení nejen terapeuta a spoluklientů, ale hlavně oceněním ze strany blízkých osob (rodičů, partnerů, přátel...). Samozřejmě lze zažít i nezdár a neúspěch, ale i ten k tomu patří a je rozebrán a přiměřeně zvládán v terapeutickém prostředí. Je velmi žádoucí s těmito pocity pracovat a naučit se je zvládat a přijímat je jako součást našeho života. Mezi obecné cíle ergoterapie u psychiatrických pacientů patří stimulace a motivace k činnosti, obnovování a upevňování kladných emocionálních zážitků z průběhu pracovního děje z vědomí dobře vykonané práce a obnovování pracovních rolí. Cílem kondiční ergoterapie je odpoutání pozornosti od nepříznivých vlivů duševní choroby a udržení dobré duševní pohody. Zabraňuje vzniku nežádoucích změn z nečinnosti.

Co se na ergoterapii dělá?

Klinika Eset má k dispozici ergoterapeutickou dílnu vybavenou nejrůznějším materiálem k nepřebornému množství rukodělných technik a výtvarných činností, z nichž lze zmínit např. malování různými technikami (akvarel, tempera, prašná křída, uhlí, vodové barvy, olejové pastely, rudky, voskovky...), malování na sklo, práce s mandalou, ubrousková technika, linoryt, práce s drátem (výroba šperků, tématických ozdob), korálkování (výroba šperků, šití šperků, ketlování, výroba různých dekorací), ruční práce (háčkování, pletení, šití, vyšívání), práce s přírodním materiálem (výroba tématických dekorací dle ročního období – velikonoční dekorace, výroba adventních věnců). Samozřejmě jsou vítány i nápady klientů k jiným technikám.

Pro koho je ergoterapie určena?

Ergoterapie je určena pro kohokoli, kdo má indikaci od svého psychiatra. Terapie není ovlivněna věkem, není časově omezena. Sezení probíhají buď individuálně nebo v rámci skupiny a to nejčastěji ve frekvenci jednou týdně na dobu jedné hodiny, ale záleží pochopitelně na domluvě s terapeutem a potřebách každého klienta. Lze kombinovat ergoterapii individuální a skupinovou v jednom týdnu. Celkovou délku terapie určuje ergoterapeut na základě pravidelně prováděných kontrolních vyšetření, díky nimž se monitorují účinky a efektivita terapie.



JAK ERGOTERAPII VIDÍ ÚČASTNÍCI?

CO NA ERGOTERAPII DĚLÁTE?

JAK A V ČEM VÁM POMÁHÁ?



„Učím se tvořit nové věci. Péťa je šikovná a ochotná pomoci. Příjemná atmosféra. Vyrábím si věci pro radost a jako dárek přátelům.“

Paní N.



„Zvýšilo se mi sebevědomí, objevila jsem v sobě skrytý talent ke tvoření. Ruční práce mi přináší radost a společenský kontakt.“



„Baví mě navlékání náhrdelníků, Petra mi pomáhá s ukončením. Povedly se mi pěkné výrobky, jsem zručnější a samostatnější.“

paní D



SOCIÁLNĚ PRÁVNÍ OKÉNKO

LIBOR HEJL

Příspěvek na bydlení

Při práci sociálního pracovníka se často setkáváme s dotazy ohledně možnosti získání příspěvku na bydlení. Jedná se o sociální dávku, která má pomoci osobám s nízkým příjmem s pokrytím nákladů na bydlení.

Požádat si o ni na příslušném úřadu práce (pro naše klienty nejčastěji ÚP na Vršovické 68, popř. ÚP na Novodvorské) může každý, kdo bydlí s trvalou adresou **ve zkolaudovaném bytu a zároveň náklady na bydlení převyšují 35% (platí v Praze) čistého příjmu** všech osob, které jsou v bytě/domě přihlášeny k trvalému bydlení.

- Na příslušný úřad musíte donést (nebo poslat poštou, dát na podatelnu, apod.) vyplněnou žádost o příspěvek
- doklad o výši čtvrtletních příjmů
- formulář nákladů na bydlení

Všechny zmíněné formuláře lze stáhnout z internetových stránek www.mpsv.cz, nebo je získat na pobočce úřadu práce (kde jsou volně k rozebrání). Pokud si nejste něčím ohledně příspěvku jisti, tak **neváhejte a zeptejte se jakéhokoli sociálního pracovníka z Dřevěny, určitě vám ochotně pomůže.**

ZDRAVOTNICKÉ OKÉNKO

KATKA NEUBAUEROVÁ

Jak podpořit dobrý spánek?

Spánek je nejkvalitnější do půlnoci, tak že je dobré chodit spát co nejdříve. Spánku potřebujeme zhruba 7 – 8 hodin denně.

- **pokud ponocujeme**, je náš mozek unaven a během dne má nižší výkon, jsme unavení, hůře nám to myslí
- **сны** jsou formou, jak naše tělo uvolňuje napětí, strachy, obavy...
- **složení stravy** - na noc je dobré jíst lehká jídla, která se snadno stráví, aby měl organismus klid na odpočinek
- **fyzická aktivita** – pohyb podporuje spánek. Příjemná únava po procházce přírodou nás uklidní více, jak procházka městem. Tam naše pozornost neodpočívá, míváme lidi, lákadla reklam, světýlka, hluk...
- **sociální aktivity** – člověk je bytost sociální, dobré vztahy nám dodávají energii, pocit štěstí i spokojenosti. Před spaním je fajn urovnat konflikt s partnerem, vyčistit si hlavu, meditovat, relaxovat
- **čerstvý vzduch** – před spaním je dobré vyvětrat, lépe se dýchá
- **nemůžete-li usnout**, myslete na něco pěkného, ne na to, že nemůžete spát, protože jak si to člověk pořád opakuje, neusne. Přestane si opakovat, že nemůže spát, postupně se zrelaxuje a usne.

ZAJÍMÁ NÁS

V MINULÉM ČÍSLE VÁM LIBOR HEJL PŘEDSTAVIL CENTRUM DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ.

JEHO SOUČÁSTÍ JSOU TAKÉ TZV. „STABILIZAČNÍ LŮŽKA“, KTERÁ JSOU TU PRO KLIENTY CDZ VE CHVÍLÍCH,

- KDY SI POTŘEBUJÍ, ODPOČINOUT, DÁT SE DOHROMADY
- PŘIPRAVUJÍ SE NA SLOŽITĚJŠÍ VYŠETŘENÍ, VÝKON VE ZDRAVOTNICTVÍ
- POTŘEBUJÍ UPRAVIT REŽIM DNE A NOCI
- ZAČÍNÁJÍ UŽÍVAT NOVÝ LÉK, DEPOTNÍ MEDIKACI

JSOU TAKÉ JINÉ SITUACE, KDY MÁTE POCIT, ŽE BY VÁM POBYT NA LŮŽKU POMOHL? JAKÉ BY TO BYLY SITUACE?

PIŠTE NA EMAIL NAŠÍ „REDAKCE“



ocko.esetu@seznam.cz

Kam na procházku?





SPORTOVNÍ OKÉNKO

POCHOD PRAHA – PRČICE, ZÁŽITEK Z PRVNÍ RUKY

Pochod Praha Prčice jsem šel vloni v roce 2019 již po páté. A poprvé jsem ho nedokončil. Ale skončil jsem na punktu Kosova Hora. Do Prčic je to 78 km podle GPS, i když pořadatel udává na svých webových stránkách, že je to 70 km a mohu říct, že když mi bylo 20 let tak bych to neušel, proto že to nesouvisí ani tolik s fyzickou kondicí, jako s vůlí, protože už v Týnci nad Sázavou, na 28 km, mě bolí nohy a jsem unaven a nohy už nepropnu, jak jsou stažené šlachy na nohou. Fyzickou kondici si udržuju jenom tím, že každé ráno, když mám čas, tak dělám 65 dřepů a to mi stačilo.

Pochod probíhá tak, že vstávám ve 4.30 a díky tomu, že bydlím na druhém konci Prahy, nasedám na první autobus, protože metro tak brzo ještě nejedí, a na Hájích jsem asi v 5.30. První punkt je v Týnci nad Sázavou a jak už jsem řekl, tak už tam mě bolí nohy, tak si tam tak 40 min odpočinu a dám si gulášovou polévku a půllitr Kofoly a zalepím puchýře, protože doposud jsem ještě nesehnal dobrou obuv, v které by se nepotila noha. Musím podotknout, že zatím pokaždé mi v cíli slezlo tak 5 až 6 nehtů u nohou, ale zase jako plus musím dodat, že pokaždé jsem zhubnul za ten pochod tak 4 kg.

Dalším punktem je Neveklov, kde se únava ještě zvětšuje a ohebnost nohou zmenšuje, tam si dám druhý odpočinek asi 40 min a vezmu si z batohu oběd a více se napiju. Poslední dobou si dělám na tento pochod karbanátky a беру si tři 1,5 litrové PET lahve se šťávou a už tady si začínám brát hroznový cukr, kterého pravidelně sním 2 roličky. Musím říct, že i když každý odpočinek trvá tak 40 min (praktikuju 4 odpočinky), tak jsem po něm unavenější než před ním. Do Neveklova se dá dojít bez zapojení vůle, z Neveklova to už ovládá jenom vůle a nejhůře se cítím po odpočinku v Kosově Hoře. To už šlapu, aniž bych si uvědomoval únavu, jenom setrvačností a je mi téměř jedno, kolik km zbývá do konce, zkrátka jenom šlapu.

Ale v cíli to ze mě všechno spadne a zažívám neskutečný pocit štěstí, že jsem to dokázal, a když si sednu a dám si pivo a cigaretu, tak cítím nesmírnou úlevu a kdyby mi někdo nabídnul kdoví co, abych ušel ještě jeden kilometr, tak bych ho odmítnul. Protože pak už mám problém ujít



i těch několik metrů k autu. A ještě musím říct, že kdybych neměl zajištěn odvoz, tak bych to nešel, protože přicházím do Prčic nejdříve v 22 hodin a to jsou už všechny autobusy pryč a na vlakové nádraží to je 9 km a to už bych neušel. Jak už jsem řekl, zažívám nesmírně hezký pocit v cíli a ten přetrvává ještě 14 dní, takže bych pochod

každému doporučil, vždyť se nabízejí i kratší trasy a za ten pocit v cíli to stojí.

Ing. Vlastimil Hůževka

KAM ZA SPORTEM

LIBOR HEJL



Název SABZO zní na první přečtení možná trochu tajemně, skrývá se za ním totiž sáhodlouhé označení „**Sdružení amatérských běžců zahraničního obchodu**“. Tento spolek organizuje běžecké závody po Praze nepřetržitě už od roku 1981 a mnoho z nich se koná i v našem regionu. Závodí se většinou ve všední den v odpoledních hodinách, takže je to vhodné i pro ty, kteří z různých důvodů mají víkendy časově naplněné.

Cena za startovné na závodech je více než symbolická, zpravidla si vystačíte s nějakými 40 korunami, což je v dnešní době, kdy si leckteré organizace za běžecké závody neváhají účtovat i částku 1000 korun, velmi příjemné.

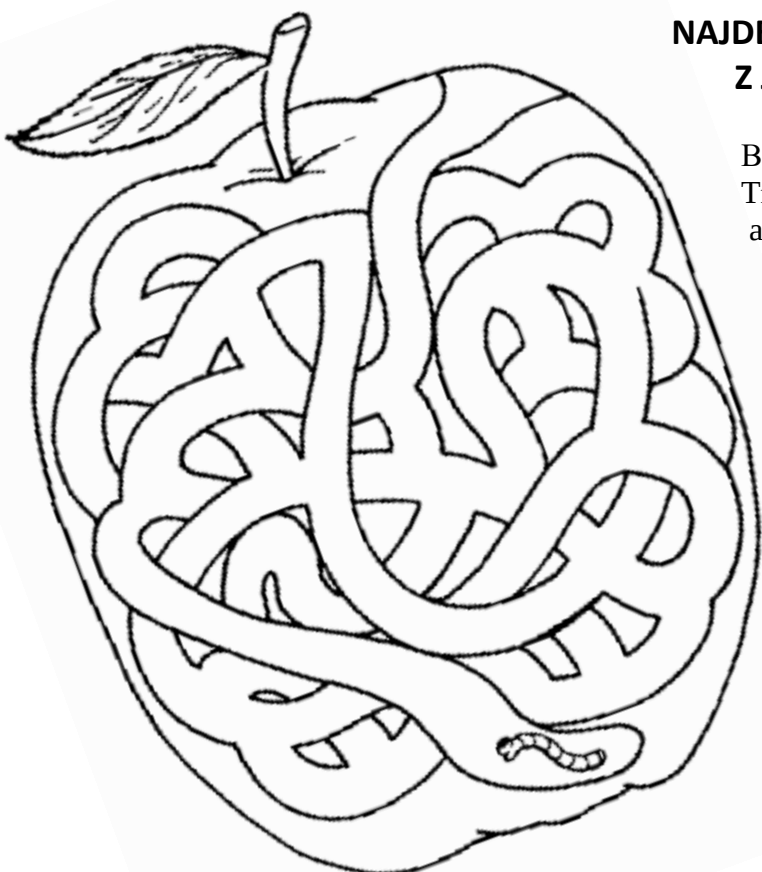
Častým místem je například populární Kunratický les, kde v měsíci březnu můžete zavítat 19. 3. (čtvrtek) v 17:00 na už 41. ročník Jarního běhu SABZO, start je u Velkého altánu v Kunratickém lese, trať měří 3100 metrů (jak pro muže, tak i pro ženy). Kdo aktivnímu pobíhání zrovna neholduje, tak se může na akci podívat i jako divák. Na závodech SABZO totiž vládne velmi příjemná, takřka rodinná, atmosféra a lze to v pohodě spojit s procházkou po krásném Kunratickém lese a podívat se třeba i na hrad, kde v 15. století dlel Václav IV.

Dalšími závody ze seriálu v nadcházejících dnech jsou: 24. 3. (úterý) od 17:15 Krčská 5 (tedy závod na 5 km), start opět u Velkého altánu a 31. 3. (úterý) od 18 hodin v Milíčovském lese 31. ročník Bankokrosu (muži 3700 metrů, ženy 1600 metrů). Více informací lze nalézt na webu organizace.

www.sabzo.com.



V ČEKÁRNĚ BEZ ČEKÁNÍ



NAJDETE ČERVÍKOVI CESTU VEN Z JABLKA? NEVÍ KUDY KAM.

Bez tužky to bude náročná cesta
Trénink soustředěné pozornosti,
ale i paměti.

At' se daří! Katka.

Znáte opravdu vtipný vtip,
kterému se zasměje snad
každý? Tak sem s ním.
Taky se chceme smát.

OČKO ESETU

UMĚLECKÝ KOUTEK

S VĚTREM, NEBO DO VĚTRU

*Vítr zamete stopy,
jako by nic nebylo.*

*Vítr si pohrává s tmavými vlasy,
s peřím uvězněných sýkorek,
s listy mého diáře.*

*Je čas
nechat za sebou
to, co tíží jako závaží.*

*Odevzdat se větru
a letět.*

ŠÁRKA Š.



PRO ZASMÁNÍ



MYTÍ RUKOU, TEĎ, DOST DŮLEŽITÉ



5/5

Tereza R.



Obrázek z ergoterapie v Esetu

JAZYKOLAM K HBITÉ MLUVĚ

Nejnekulat'oulinkovat'ejší z nejnekulat'oulinkovat'ejších.

JEDNOU PŘEČTĚTE NAHLAS

OPAKOVANĚ PŘEČTĚTE NAHLAS

ZOPAKUJTE Z NAZPAMĚŤ

obrázek z: <https://zabav-deti.cz/>





OKÉNKO ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

LENKA KOTKOVÁ

AJURVÉDA - JAK VYLADIT PÉČI O ZDRAVÍ



Zdravím přátelé zdravého životního stylu

Jak jsem se zmínila v předchozích vydání Očka v rubrice zdravého životního stylu, budu Vás postupně seznamovat se starověkými praktikami týkající se zdraví.

Dnes bych se ráda zmínila o Ájurvédě, která vznikla v Indii před mnoha staletími. Tato filozofie mě zaujala svou laskavostí, lidskostí a hlavně propracovaným léčebným systémem. Je tedy vědou života.

Nyní trochu teorie.

V Ájurvédě se vše odvíjí od tří pojmů: Váta, Pitta a Kapha. Jsou to dóši, základní biofyzikální principy, jimiž se řídí celá příroda včetně člověka. Ráda bych se zmínila o dóše Kapha, která nás nejvíce ovlivňuje v tomto jarním období. Kapha se skládá z prvků vody a země, tvoří strukturální podporu těla tj. svalové, tukové a kostní tkáně.

Typický člověk Kapha je silné postavy se sklonem k prochladnutí. Má klidnou povahu je soucitný a svědomitý. V nerovnováze bývá pohodlný a může být i v depresi.

Co v tomto jarním období prospívá.

Celkově jedním slovem stimulace. Jídlo by mělo být teplé, lehké a správně kořeněné. Vynechat by se měly potraviny tučné, smažené, studené, hlavně mléčné výrobky, červená masa, omezit solení a sladkosti.

Vhodné potraviny: Obiloviny, ječmen, jáhly, pohanka, rýže. Ze zeleniny by měla převažovat listová, klíčky, vařená zelenina např. brokolice, špenát aj. Z ovoce například jablka, hrušky, brusinky, později i jahody. Nejvhodnější sladidlo je med. Místo studených nápojů pijte teplé čaje, například zázvorový. Doporučuje se více pohybu například pravidelné procházky nebo jóga. To je vše, co jsem se chtěla zmínit o nejkrásnějším období roku z hlediska Ájurvédy.

Příště se budu věnovat principu Pitta, která ovlivňuje letní období.

Milí přátelé zdravého životního stylu, užívejte jara plnými doušky a hlavně ve zdraví
přeje Lenka K.

VLOČKOVÁ BÁBOVKA

LENKA KOTKOVÁ

Recept na lehkou vločkovou bábovku pro otrlejší příznivce zdravého životního stylu.

POSTUP:

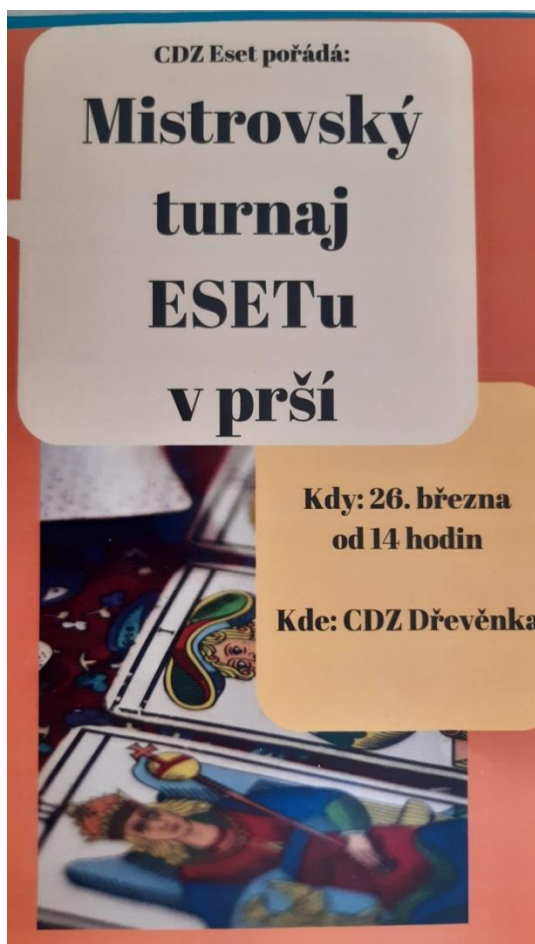
1. Do jogurtu zamícháme olej, med, vejce a jablečné pyré
2. Zvlášť do pomletých ovesných vloček přidáme mouku, sodu, skořici a sušené ovoce, ořechy, semínka. Suchou směs postupně přidáváme do jogurtové směsi a důkladně promícháme
3. Do předem připravené, vymazané a strouhankou vysypané bábovkové formy přidáme těsto a do předehřáté trouby asi na 200 °C pečeme asi 1 hodinu může to být i déle, vyzkoušejte špejli, zda se na ni nelepí těsto. Po upečení necháme asi 15 minut vychladnout a potom vyklopíme. Na závěr můžeme pocukrovat.

Dobrou chuť Vám přeje Lenka



VOLNÝ ČAS – KAM ZA ZÁBAVOU

Pojďte hrát karty s Liborem



CDA ESET HELP

Koncert klientů

2.4. 2020 čt. 13.30h

Vystoupí:

Jirka Topinka - flétna

Gajane Muradjan - klávesy



CDA ESET HELP

Jarní vystoupení dětí

19.3. 2020 od 10.00h.

Zpívají nám děti ze sousední MŠ

Dubnova pod vedením

paní učitelky

Lenky Velecké.



RECENZE ONDRY FEDORA

PAST- ŽIVOTOPISNÉ HISTORICKÉ DRAMA

Hlavní role: Igor Orozovič, Zuzana Stivínová **Režie:** Viktor Polesný **Doba, natočeno v:** Česko 2020, 94 minut

Milí příznivci televizních filmů, tentokrát mi do oka padl snímek o životě maminky herce a dabéra Jiřího Štěpničky: Jiřiny Štěpničkové. Jsou tuhá 50. Léta, rok 1951. Jiřina Štěpničková je nucena hrát v Armádním divadle (Divadlo na Vinohradech) hry, které se jí jaksí nezdají. Dlouho ale netočila, tak je ráda, že aspoň něco má. Po čase se ale rozhodne se skupinou lidí a svým malým Jirkou překročit hranice a utéct za lepším životem. Vše se zdá, že je v pořádku, až do té chvíle, kdy vyletí na oblohu světlice.

Je to past nastražená samotnou STB. Převaděč mezi ně patřil. Jiřík putuje do dětského domova a Jiřina do vazby. Zde se musí obhajovat jednomu nepříjemnému vyšetřovateli. Nastane den soudu s Jiřinou a ostatními, kteří chtěli emigrovat. Armáda, divadlo a jeho členové ji odsoudí společně, což ona nečeká. Nakonec si odsedí 16 let. Potom se vrátí konečně domů. Jednoho dne se již starší Štěpničkové syn vypraví do Vinohradského divadla za svojí maminkou. Šla se podívat na kolegy, kteří ji nepodrazili.



Stivínová podává skvělý herecký výkon...Zuzana Stivínová ve filmech nehraje a proto máme skvělou příležitost ji zase po dlouhé době vidět na obrazovce. Dávám 73%, což je průměr. Film vysílala čt 1 letos v únoru 2020. Film je dostupný zdarma ke shlédnutí na webu české televize.

Máte nápady, návrhy, co by jste v **OČKU ESETU** uvítali?

Píšete, tvoříte, malujete, děláte něco zajímavého,
vaříte, máte zajímavé informace? Nenechávejte si je pro sebe. **NAPIŠTE NÁM!**

OČKO ESETU je naše společné dílo.

My napíšeme, doplníme, co vy navrhnete, zhodnotíte a poptáte.

A kdo za **OČKEM ESETU** stojí?

Ondřej Fedor, Lenka Kotková, Katka Neubauerová a Libor Hejl

Kam můžete zasílat své podněty: **kontaktní email:** ocko.esetu@seznam.cz

Časopis v online podobě na: www.cdzeset.cz