



OČKO ESETU

JARNÍ VYDÁNÍ 2025

ÚVODNÍK ONDRY FEDORA

Dobrý den, vážení čtenáři, klienti ESETu a ESET-Helpu a další naši příznivci... Nastal čas opět na nové číslo našeho časopisu, tentokrát máte v rukou Jarní číslo. Ještě jedna omluva z minulého čísla, vypadlo nám písmeno O v názvu časopisu, takže se moc omlouváme.

A co najdete v tomto čísle? O krizových lůžkách v CDZ ESET napsal Libor Hejl, pak je zde také něco málo o jídle. V Peer okénku nás peer David zaujme pohledem pacienta návštěvou u psychiatra. Také věnujeme pozornost stravě z pohledu nutriční terapeutky. Velkým tématem je čtení knih, rád se počítám také za nadšeného čtenáře. A nakonec také něco z mých příspěvků: Filmová recenze kultovní pohádky S čerty nejsou žerty a divadelní recenze: Jonáš a Tingl-tangl v provedení hereckého souboru divadla Kašpar.

Doufám, že se máte dobře a jste rádi, že už je jaro. Chodím stále do práce, již 10. rokem, je tam dobrý kolektiv a vedení také dobré. 4. dubna máme velikonoční setkání zaměstnanců, tak se těším, že uvidím nějaké kolegy a kolegyně, kteří třeba nejsou z Prahy anebo dělají z domova. Takže to je tak vše z mého úvodníku.

Mějte se fajn, opatrujte se a u letního čísla se na vás opět těším, hezké jaro vám přeje Ondra Fedor...



Foto Archiv Očka ESETU

NOVINKY

V Uhříněvsi mají novou sociální pracovníci, Nikolu Janečkovou, tak jsme ji vyzpovídali, jak je naším zvykem.

Kde jsi se poprvé dozvěděla o pozici sociálního pracovníka v Uhříněvsi? A kdy jsi si řekla „Jdu do toho.“?

Službu ESET znám již od doby, co jsem pracovala ve Fokusu, ale na inzerát jsem popravdě narazila náhodou mezi dalšími nabídkami na Jobs.cz. Jelikož jsem v podobné cílovce s malinkou pauzou strávila pár let, tak jsem se rozhodla, že to zkusím znovu a tentokrát na pozici Sociální pracovníce.

Přeskočila jsi z Fokusu do ESETu, jak se to stalo?

Z Fokusu jsem se rozhodla odejít kvůli vzdálenosti. Během práce jsem se přestěhovala za Prahu a dojíždění už mi působilo více starostí než radostí, proto jsem se rozhodla odejít.

Jak se ti zatím líbí v ESETu. Jaké máš zájmy, které by si mohla využít během práce s klienty?

V ESETu jsem zatím moc spokojená, kolegové jsou milí a nápomocní, když si nevím rady. Jsem hodně přizpůsobivá, takže záleží, co klient sám preferuje. To rozmyšlené nemám, ale časem se určitě ráda přidám, kam to půjde.

Děkujeme Nikol za rozhovor a přejeme, ať se jí u nás líbí, David



DĚJE SE V ESETU

LŮŽKA JAKO PROSTOR PRO NAČERPÁNÍ SIL A MOŽNOST SI ODPOČINOUT

Jedním z významných nástrojů, které se používají pro podporu lidí procházejících psychickými krizemi, jsou krizová lůžka v centrech duševního zdraví. Co vlastně znamenají a jaký mají význam pro jednotlivce i celkový systém péče o duševní zdraví?

Některé situace si skutečně žádají dlouhodobější hospitalizaci. Na druhou stranu, krizová lůžka jsou vhodná pro chvíle, kdy je stav člověka akutní, ale nevyžaduje okamžitý přechod na psychiatrické oddělení. Zpravidla se jedná o situace, kdy například doma vládne nějaká nepohoda, např.: konflikt s partnerem, člověk se vrací domů po delší hospitalizaci v nemocnici, či třeba potřebuje upravit spánkový režim nebo si chce zvyknout na nové léky. Na krizových lůžkách v CDZ ESET tak klienti týmu mají k dispozici kontakt s psychiatrem, psychologem, psychiatrickou sestrou i soc. pracovníkem. Během dne se o program v rámci některých aktivit stará i peer konzultant.

Dvou klientek (jsou označené jako A a B), které lůžka využily opakovaně, jsme se zeptali na několik otázek:

Proč chodím na lůžka?

A: Protože mě vždy dají další sílu na měsíc, pomůže mi to i psychicky. Oprostí mě to od špatných myšlenek, daří se mi díky pobytu na lůžkách pokračovat v práci.

B: Protože mi lůžka pomáhají zabránit další hospitalizaci. Je tu dobrý individuální přístup.

Co mi tu pomáhá?

A: Pomáhají mi tu časté schůzky s psychologkou a návštěvy lékaře.

B: Dostávám od svých problémů odstup oproti tomu, když jsem doma. Uspořádám si tu myšlenky.

V čem je to jiné než hospitalizace v psychiatrické nemocnici?

A: Tady má tým o lidi zájem, pracovníci tu nejsou od pití kafe a pokuřování, ale od péče o lidi. Obecně se mi tu líbí přístup k lidem.

B: Je zde intenzivní péče, ale nevýhodou je, že lůžka nejsou častěji.

Na názor ohledně lůžek jsme se zeptali také MUDr. Jakuba Valenty, který nám sdělil: „Jako psychiatr nejvíc oceňuji, pokud se na lůžka dostane pacient v mé péči, který je zrovna tou dobou ve zhoršeném psychickém stavu, je tak možnost probrat jeho potíže více do hloubky a zároveň upravit rychleji medikaci pod dohledem zdravotnického personálu.“

Jak vidno, krizová lůžka jsou nezbytnou součástí péče o duševní zdraví. Omezují někdy trochu zbytečné hospitalizace. Člověk tak může krizi trávit ve známějším a volnějším prostředí, které zpravidla nebývá daleko od jeho reálného bydliště a nemusí tak zpřetrhat přirozené sociální vazby.

Krizová lůžka jsou v CDZ jednou měsíčně od úterý do pátku. Během pobytu na lůžku je opravdu intenzivní spolupráce s klienty na podpoře jejich duševního zdraví. Každý den jsou v kontaktu s psychiatrem, psychologem a samozřejmě se sociálními pracovníky, psychiatrickými sestrami, ale také s peerem, který zajišťuje na lůžkách program. Lůžka jsou určena pouze pro klienty CDZ a domlouvají se přes klíčového pracovníka.

Libor Hejl





PŘÍBĚHY ZE ŽIVOTA

OPRAVDU PROCHÁZÍ LÁSKA ŽALUDKEM?...

Vařit jsem se víceméně začala učit asi ve 25 letech. Do té doby jsem spíše jenom pekla sladké, učila mě péct moje babička. A do té doby vařila moje maminka. Tak jsem si založila krásný modrý sešit s pevnými deskami a začala se doma ptát, jak se, co vaří. Začínala jsem palačinkami, buřtgulášem a buřty na pivo. Snadné lehké večere. Pak jsem se chtěla naučit i těžší jídla, chtěla jsem umět vařit i v papiňáku. A tak přišel na řadu guláš, kuřecí rizoto, rajská omáčka. Docela jsem s tím doma měla úspěch, rodiče byli dlouho v práci, bratr taky moc vařit neuměl, tak se to i hodně hodilo, že jsem vařila. Samozřejmě, že se všechno nepodařilo uvařit moc dobře na první pokus, ale žádný učený z nebe nespádl, tak jsem vařila opakovaně a bylo to lepší.



Pak přišlo období, kdy jsem se osamostatnila a začala bydlet sama. Naštěstí jsem občas vařila, jak jsem uměla, tak jsem hlady neumřela, ale je pravda, že pro jednoho člověka se vaří hůře. Tak jsem vařila buďto snadná jídla, třeba vajíčka anebo jsem vařila, když už tak více porcí a jedla to více dní, což také není ideální.

Obrat nastal, když jsem se seznámila s přítelem. Začali jsme si hned vařit sami, vymysleli jsme systém, kdy si vaříme odpoledne, uvaříme 4 porce, dvě sníme k večeři a dvě máme na druhý den k obědu. Když toho někdy uvaříme více, tak pak máme den, kdy dojdáme zbytky. Máme tak dvě teplá jídla denně, různá, jíme pravidelně a pestrou stravu, protože jíme víceméně všechno, i když spíše se snažím vařit docela zdravě. Naučila jsem vařit i jeho, a to neuměl uvařit na začátku ani těstoviny ve vroucí vodě. Teď ho to i baví a má i dobré nápady.

Taky je tady další okolnost, proč takto vaříme, byla jsem silná, vážila jsem 112 kg. Zjistili mi prediabetes, dali mi léky a řekli, že pokud hodně zhubnu, tak se léků i diabetu můžu ještě zbavit. A tak jsem kromě přidání fyzické práce a pohybu změnila způsob stravování. A šlo to, zhubla jsem zatím 17 kg, asi za tři čtvrtě roku, a to jsem vůbec nehladověla. A budu muset ještě pár kg shodit, i když už mi to moc nejde, ale dám to. Léky zatím mám.

Také je pravda, že bydlíme na vesnici a nemáme takové možnosti chození na jídla do restaurací, tak si prostě vařit musíme. Na jídlo chodíme jen jednou za čas. Ale nám to zase tak nevadí. A na tu dietu je i domácí strava vhodnější.

A jak to je s tím, zdali láska prochází žaludkem? Ano, prochází. Když se přítel dobře a dosyta nají, je milý, má dobrou náladu, je klidný, povídá si se mnou. Hned mi i řekne, že mě má rád. Nevím, zdali by byl tak spokojený, kdyby měl denně k večeři chleba se salámem, ale já si prostě myslím, že ne, že sotva. Neříkám, že buduji náš vztah na jídle, ale je to podle mě velmi důležité, muž má i pocit tepla rodinného krbu, má pocit zázemí, domova. A tak Vám, milé kolegyně, radím, pokud si chcete muže udržet, pokud se chcete vdát nebo i zakládat rodinu, naučte se vařit a péct, vařte s chutí a radostí, i když je to někdy trochu stereotyp, a ne moc velká zábava, vařte s láskou. Muž si vás bude vážit, a bude se těšit domů na večeři. Ony i různé problémy, starosti a neshody odplují, když se dobře najíte. Věřte mi. Bude mi už 40 let.

Květoslava Krátká



PEER OKÉNKO

NÁVŠTĚVA U PSYCHIATRA Z POHLEDU PACIENTA

Hezký den milí čtenáři, dnes jsem se rozhodl, že napíšu o tom, jak vidím své návštěvy u mé psychiatricky. Hlavně ze začátku bych chtěl říci, že jsem měl štěstí na tu správnou doktorku. A také vám níže vysvětlím, proč je to ta správná lékařka. S Katkou jsme se zamýšleli právě nad tím, jaké podmínky návštěvy u psychiatra pomáhají duševní pohodě a ochotě dále užívat léky, které nám psychiatr napíše, a léčit se.

Už když přicházím k budově, tak na mě čeká hezky zrekonstruovaný barák ve staré zástavbě v ulici Na Bojišti. Když procházím chodbou a jedu výtahem, tak mi je trochu chladno. Víím, že je to tím, že na chodbě není topení, ale když konečně přijdu do čekárny, tak tam už teplo je. Čekárna je hezky prosklená místnost s lavicemi a dvěma křesílky. Také je tu pítka s připravenými kelímky i čajem v sáčkích.

Je tu velice hezké prostředí s krásnými obrazy. Na doktorku obvykle čekám 15 minut, ale čekání se může protáhnout až na hodinu. Vůbec toho času nelituji, protože víím, že moje doktorka dělá svojí práci poctivě a pečlivě a že u ní v ordinaci pobudu okolo půl hodiny. Vyslechne mě, udělá si na mě čas. Vnímám, že má o mě jako o pacienta zájem, že tam nejsem jenom proto, aby mi napsala léky. Je vidět, že se doopravdy zabývá mojí psychikou. V ten čas, co čekám na paní doktorku, tak mi pozitivně naladěná sestřička píchne depotní injekci a pošle mě zpátky do čekárny. Už v ten moment, co mi paní sestřička otevře, víím, že jsem na správném místě, protože jsou velice profesionální s přístupem orientovaným na klienta. Tím chci říci, že mě sestřička mile přivítá, přicházím do pozitivně naladěného přátelského prostředí. Později, když mi paní doktorka otevře dveře, mi podá pravici a já se usadím na židli. Naproti sedí paní doktorka za počítačem. Mně to nedá, abych se nezeptal, jak se má, ale tu otázku čekám vzápětí od ní. Postupně se mě od začátku ptá, jestli se mi nedělo něco neočekávaného, na hlasy a bludy, halucinace (jestli mě moc nepomlouvají sousedi), poté rozebereme, jestli nepotřebuji do nějaké psychoterapeutické skupiny v jiné organizaci, na kterou bych potřeboval žádanku K. Také mě doporučuje k nutričním specialistkám, na které potřebuji žádanku atd. podle toho co potřebuji a podle toho, co vyčte ve zprávách od jiných lékařů. Nosím jí zprávy od dalších odborných lékařů. Aby věděla můj tělesný stav a popřípadě jaké беру jiné léky než psychiatrické. To je moc důležité, aby můj lékař věděl, které léky užívám. Aby mi mohl napsat léky, které se můžou kombinovat.

Pak přemýšlí nad léky, jestli mi nechá stejnou gramáž nebo něco přidá či ubere. Jenomže když mi přidala ještě další lék, tak jsem měl stále halucinace. A naopak jsem přestal spát, a proto si myslím, že, pokud je zapotřebí větší změna léků, je lepší krátkodobá hospitalizace v nemocnici, kde mohou lékaři léky pod dohledem vyladit, tak, aby člověku seděly. Tam to jde rychleji, ale také účinněji (v nemocnici mi přehodili prášky na spaní a vyměnili mi jeden lék za jiný, protože tam mě vidí doktorka každý den). Postupně, co jsem byl u paní doktorky naposledy, tak mi ještě upravovala gramáže a teď to krásně sedlo. Halucinace zmizely, a ještě mám spoustu pozitivní energie navíc.





PEER ANKETKA

POKRAČOVÁNÍ NÁVŠTĚVY U PSYCHIATRA Z POHLEDU PACIENTA



K tomu, aby si člověk nechal napsat pro něj neznámé léky, musí lékaři opravdu důvěřovat a cítit se u něho dobře, rovnocenně. Také. když mi lék nesedne, vím, že mohu zavolat sestřičce, ta to řekne doktorce a vím, že to pořeší rychle. A mám jistotu, že mi bude lépe.

Nakonec mi paní doktorka předepíše léky na další měsíc, do další depotky. Poté mi naplánuje další termín s tím, že když mi nebude dobře tak abych zavolał paní sestřičce a ta mě objedná nejpozději do druhého dne, abych přišel na kontrolu.

Ještě jsem chtěl doplnit svou zkušenost s novými prášky. Zde raději nečtu příbalovou informaci, protože tam píšou spoustu ošklivých informací, které na 95 % dostat nemusím a úplně zbytečně bych z nich měl strach. Teprve, až když cítím že mě něco bolí, nebo mám pocit mikrosnánku, pociťuji nějaké vedlejší účinky léků, tak pak se teprve doptávám lékařky.

A nakonec mi paní doktorka otevře dveře a vypustí mě. Koloběh času mezi návštěvami u lékařky může začít na novo. Kontrola u psychiatricky je něco, na co se těším, tak čekám na další návštěvu. Těším se na to, že je o mě záje. Nejdůležitější je pro mě, že má někdo opravdový zájem řešit moji nemoc. U paní doktorky bývám zpravidla 30 minut. To je podle mě dlouhá doba, probereme všechno od A do Z. A odcházím s dobrým pocitem. Musím povědět, že jsem měl štěstí na respektující a vstřícnou doktorku, vím že praxe je mnohdy jiná, ale podle mě by to takto mě mělo být pravidlem.

**Tak to jsou mé zkušenosti s návštěvami u mé psychiatricky, přeji všem,
aby také Vaše zkušenosti byly také tak dobré, Dave**

Psychiatrie udělala za půl století obrovský skok k partnerskému přístupu lékaře k pacientovi. Z návštěv psychiatrických ambulancí s klienty mohu potvrdit, to, co píše David, že dnes již není psychiatr absolutní autorita a co řekne, to se musí, jinak bude hospitalizace... Medicína v tomto směru pochopila, že tyto staré přístupy nefungují, že musí také počítat se svobodnou vůlí klienta, a že se skrze přijatelné kompromisy lékař a pacient na léčebném postupu potřebují dohodnou. A když ho klient odmítá, a není ohrožen, je respektováno jeho stanovisko. Spolupráce se holt nedá vynutit, ale navázat v atmosféře důvěry a respektu. Mezi kompromisy patří to, že medikace se předepisuje od menších dávek se souhlasem pacienta, pokud je to možné. Lékař respektuje obavy pacientů a dokáže je trpělivě vysvětlit, udělá si na něj čas. Odborníci jsou v ordinacích často k dispozici, když je potřeba. Buďto na emailu, anebo přes psychiatrickou sestřičku, která se v medikaci také vyzná a může pacientům v ledačem poradit.

Máme zde mnoho možností vyladění medikace a lékař a pacient jsou jako alchymisté, kteří hledají tu nejlepší sestavu pilulek, která klientovi sedne. Aby ji našli, pacient by se neměl bát lékaři povědět vše o tom, jak se cítí, co prožívá. A pacient zde pojmenovává své prožitky, přesně je popisuje, aby mohl lékař nastavit léky a jejich dávky tak, aby byly co nejvíce ku prospěchu klienta, aby ho příliš nezatěžovaly a když se občas vedlejší účinky projeví, aby měl hned možnost konzultace se sestřičkou a ujištění, že to, co teď klient cítí, pomine, že je to běžné, není to ohrožující a dostane inspiraci, jak je přestát, jak je zmírnit.

**Zdá se, že se dnes již psychiatrie nemusíme bát,
a pak je radost v ní také pracovat, zdravím, Katka**



ZDRAVOTNĚ SOCIÁLNÍ OKÉNKO

NAHLÉDNEME DO PROCESU POSOUZENÍ INVALIDITY

Zašla jsem na úřad, kde jsem vyzvěděla detailnější informace o podmínkách procesu posouzení přiznání invalidního důchodu, jak probíhá.

1. Je pravda, že lidé s ID 3. stupně mohou pracovat podle vlastních možností, aniž by jim zanikl nárok na ID?

Invalidita III. stupně se pojí s předpokladem, že posuzovaná osoba je natolik zdravotně postižená, že není schopna standardně pracovat. Při uznání invalidity nejvyššího, třetího, stupně, je důchod nejvyšší, neboť se obecně předpokládá tak těžká porucha zdraví, že pravidelná práce se standardním výdělkem není možná. Příjemci invalidních důchodů (všech tří stupňů) však mohou využít svůj zbývající pracovní potenciál a podle svých možností pracovat. V možnostech výdělečné činnosti jsou omezeni pouze svým nepříznivým zdravotním stavem, to znamená, že výdělečnou činností automaticky nezanikne nárok na důchod ani na výplatu důchodu. Legislativa však zavazuje orgán sociálního zabezpečení, aby provedl kontrolu v případě, že zjistí posudkově významné skutečnosti. Protože není rozhodující diagnóza, ale objektivní pokles pracovní schopnosti, tak mohou být i lidé s těžkým hendikepem schopni uplatnit své znalosti a zkušenosti v zaměstnání standardním způsobem. Pak je posudkový lékař povinen vyvolat mimořádnou kontrolu a posoudit pracovní schopnost na základě nové dokumentace, která je nejen zdravotní, ale i pracovní.

Např.: pokud je někdo chronicky nemocen, ale při užívání léků a dodržování režimových opatření může pracovat na plný úvazek, je sice zdravotně postižený, ale neměl by být uznán invalidním třetího stupně. Výdělečnou činností nárok na již vyplácený důchod nezaniká, ale může dojít k novému posouzení invalidity. Pak při dodržení zákonných kritérií může být zjištěn jiný, nižší, pokles pracovní činnosti. Nikdo nikoho „netrestá“ za to, že se „snaží“, ale při využití různých pomůcek může občan zvýšit svou pracovní schopnost.

2. Kdo a jak rozhoduje o možnosti snížit výši ID, nebo úplné odebrání?

Pokud je pod zkratkou „ID“ myšlen invalidní důchod, je to odbor důchodového pojištění a rozhodnutí vydává ČSSZ. Pokud je myšlena invalidita, nelze ji pojit s pojmem „rozhoduje“. Rozhodnutí je o invalidním důchodu. Invalidita se posuzuje na základě zjištění o zdravotním stavu a pracovní schopnosti. Je třeba zmínit, že invalidita může být stanovena trvale nebo s potřebou provedení kontrolní lékařské prohlídky. Kontrolní lékařská prohlídka (dále jen KLP) se provádí v případech, kdy lze v budoucnu očekávat změnu v míře poklesu pracovní schopnosti. V rámci této prohlídky pak může být konstatována změna stupně invalidity, či její odebrání. V rámci KLP posudkový lékař vypracuje nový posudek.

Při posuzování zdravotního stavu vychází posudkový lékař zejména ze zdravotnické dokumentace. Nálezy ošetřujících lékařů jsou však pouze podkladem pro vypracování posudkového hodnocení a jejich posudková interpretace je plně v kompetenci posudkového lékaře. Odborní lékaři zpravidla nejsou seznámeni s posudkovými kritérii pro hodnocení zdravotního stavu s ohledem na platnou legislativní úpravu. Na základě výsledku posouzení zdravotního stavu posudkovým lékařem poté ČSSZ buď zvýší, sníží nebo odejme invalidní důchod. Při posuzování invalidity může být výsledek tento: uznání nějakého stupně invalidity, změna stupně invalidity, odůznání invalidity. Na základě změny stupně invalidity dojde ke snížení nebo zvýšení invalidního důchodu. Na základě odůznání invalidity dojde k zrušení výplaty.

**A příště pár dalších zajímavých informací,
s přáním všeho dobrého Kristína**



PSSZ - ÚP Praha 1 Biskupská 1752/7, 110
00 Praha, Nové Město



PRO KLID A POHODU DUŠE I TĚLA

JSME TO, CO JÍME... TAK TÍM SE BUEDEME ZABÝVAT TENTO ROK ...

Jak se říká, jsme to, co jíme. Takže se tento rok budeme v okénku „Pro klid a pohodu duše i těla“ věnovat pozornost tomu, co si dáváme na talíř a jak se stravujeme. A to s nutriční terapeutkou Petrou Michkovou, která vystudovala obor nutriční specialista na 1.LF v Praze. První téma jarního Očka se věnuje tomu, jak sacharidy, tuky a bílkoviny ovlivňují příjem stravy.

U většiny pacientů dochází v důsledku léčby k nárůstu hmotnosti. Jedná se o známý, ale velmi obtížně ovlivnitelný nežádoucí účinek. Včasná úprava jídelníčku spolu s přiměřenou pohybovou aktivitou a případnou farmakologickou léčbou může sloužit jako prevence rozvoje obezity a dalších onemocnění s ní spojených. Užívání některých léků totiž často vede ke zvýšené chuti k jídlu, což pacientům značně ztěžuje dodržování redukčních opatření. Zejména těch, která jsou založena na sníženém energetickém příjmu nebo omezují ve stravě příjem sacharidů - takzvané nízkokalorické a nízkosacharidové diety, které navíc často pocity hladu ještě zesilují.

Obtížné bývá i současné navýšení pohybové aktivity v rámci redukce váhy, která také podporuje pocity hladu a vede ke zvýšenému příjmu potravy. Problematické mohou být i ketogenní diety, při kterých je sníženo množství sacharidů a energie je hrazena převážně z tuků a bílkovin. Z krátkodobého hlediska sice mohou snížit příjem potravy a navodit pocit sytosti, ale dlouhodobě jsou neudržitelné a zdravotně nevhodné.

Místo striktních diet je proto lepší zaměřit se v jídelníčku na správný výběr potravin a vyvážený příjem základních živin – sacharidů, tuků a bílkovin.

Sacharidy

Sacharidy bývají v jídelníčku nejčastěji zastoupeny jako přílohy. Vhodnější je volit celozrnné zdroje sacharidů, které obsahují vlákninu a pomáhají navodit delší pocit sytosti. Naopak příjem jednoduchých cukrů způsobuje kolísání hladiny glukózy v krvi (glykémie) a navozuje pocity hladu.

Na vstřebávání sacharidů má vliv přítomnost tuků a bílkovin v potravě. Rychlost vstřebávání zpomalují a tím zabrání i výkyvům glykémie a pocitům hladu. Proto je vhodné nekonzumovat pečivo samotné, ale například s plátkem sýra nebo šunky. Do obilných kaší připravených z rostlinných nápojů (např. ovesného či mandlového) je vhodné přidat lžici jogurtu nebo tvarohu.

Sacharidy se kromě pečiva nacházejí také v těstovinách, rýži, bramborách, pohance, jáhlách, bulguru, quinoe, luštěninách a snídaňových cereáliích. Při redukci hmotnosti je výhodnější volit celozrnné varianty, které obsahují více vlákniny a mají vyšší sytící efekt. Skutečně celozrnné výrobky musí mít označení „celozrnné“, což značí minimální 80 % obsah celozrnné mouky – názvy jako „semínkové“ nebo „tmavé“ pečivo tuto podmínku nesplňují.



<https://www.nutridporadna.cz/2020/04/27/12-tipu-na-zdrave-svaciny-plne-bilkovin/>

Článek od Petry se nám nevešel na jednu stránku, ale je opravdu podnětný a velmi užitečný, a tak jeho pokračování naleznete na konci tohoto Očka v rubrice „Plus bonus“.



LITERÁRNÍ OKÉNKO

PRO POTĚCHU UCHA A OKA

KŘÍDLA

Těm, co zůstali – FFUK, 21.12.2023

Měli své sny
Měli své plány
Nezapomeneš
Nelze to udělat
Myšlenky jsou tvoje
Paměť je tvoje
Vzpomínky jsou tvoje
Nedá se zapomenout
Dovolme si vzpomínat ale i zapomenout
Nejsme na své myšlenky sami
Naděje je
Máš právo zapomenout
Ale víš že vzpomínky jsou a budou
Můžeš je upozadit
Nejde to lehce
Ale musíš
Vždycky budou
Ale musíš žít
Vzpomeň si na budoucnost
V budoucnosti je minulost
Stejně jako teď
"Tady na tomto místě "
"V tuto chvíli "
"V tento čas" ... prostě jsi
Vzpomínky nezmizí
Nejde to
Vzpomeň si na budoucnost
Jednou budeš vzpomínat
Nezapomeň na ně
Jednou si vzpomeneš
Abys mohla vzpomínat ...musíš i zapomenout
Nezapomeň ale žij
Žiješ i jejich sny
Oni by si to tak přáli tak je nezklam..... máš jejich sny
tak je žij i pro ně...
Můžeš snít i jejich sny....
Jejich sny jsou ...tvá křídla

Kačík

TMA

Na začátku je tma
Než se narodíš, je tam tma
Než se probudíš... je tam tma
Na začátku fantazie.... je vždycky tma
Aby se tma mohla změnit v život je
zapotřebí sen...
Jako na každém začátku je tma a sen
Prostě usneš
Přejdeš v snění
Tam už tma není
Ve snu už víš
K tomu abys ses probudil potřebuješ
tmu...abys viděl až se vrátíš ze snů
K tomu abys žil
Potřebuješ sny
Na každém začátku je tma
Aby ses mohl probudit

Kačík

SOKOL

MÁM SVÉHO SOKOLA.
DÍVÁ SE NA MĚ
ZE SHORA.
VOLÁ HOLA, HOLA
BOJUJ ZNOVA, DÁL
A POŘÁD.....
ŠTĚSTÍ VOLÁ.
HOLA, HOLA...
ŽIVOT VOLÁ
LÁSKA S TEBOU CLOUMÁ...,
AŽ TĚ ŠTĚSTÍ PROVÁZÍ



Text a ilustrace: Lucie Frouzová



TVOŘIVÉ OKÉNKO

TVOŘENÍ PRO RADOST A UVOLNĚNÍ

V Uhřetěvsi probíhá se sociální pracovnící Monikou Ramplovou od léta společný pravidelný program zaměřený na témata ročních období a společenských tradic a k nim patřících rituálů. Při kterém se klienti pravidelně setkávají. Monika byla tak hodná a s jeho průběhem nás maličko seznámila.

Jaká je účast na pravidelném tvořivém programu?

Záleží to podle toho, co děláme. Tak máme 3–4 klienty, kteří chodí stále. Program trvá od 9 do 11 hodin. Na skupině na Whatsapu dáváme klientům dopředu vědět, co máme v plánu a co se bude dít. Ale není to závazné.

Jedno úterý se tvoří a další týden se dělá něco jiného, aby se aktivity střídaly. Klienti také přicházejí s nápady, co by se dalo dělat. Musíme se ale vejít do svých možností, které máme k dispozici, co se týče materiálu a financí.

Jaká je tam atmosféra, jak setkání probíhá?

Sejdeme se na 9. hodinu, dáme kávu, čaj, popovídáme si, jak jsme se měli v týdnu a pak tvoříme. Během tvoření si také povídáme a máme v podkresu jazzovou hudbu. Opravdu potichu, aby nerušila komunikaci. Záleží na tom, kdo se tam sejde, pak se více tvoří anebo mluví. Tak že je to hlavně o tom setkávání, a proto tomu říkáme úterní sezení s klienty. Protože opravdu si mohou přijít jen posedět a třeba koukat, jak ostatní tvoří. Skrze tvoření se klienti dokáží uvolnit a více se pak zapojí do komunikace a je pak také příjemnější atmosféra.

A co většinou tvoříte? Jak přicházíte na nápady?

Hodně pracujeme s fixami a pastelkami, s papírem. Na Vánoce jsme dělali přírodní betlém, pekli jsme cukroví, vyráběli jsme ozdoby. Já dávám tipy anebo klienti přijdou s tím, co by si rádi vyrobili. Jejich požadavky tedy na činnost vychází vlastně z toho, jaké svátky se ve společnosti slaví. Dělali jsme přírodní betlém na Vánoce, na Velikonoce budeme péct jidáše.

Co ta setkání účastníkům přináší?

Seznámí se s ostatními účastníky. Radí se na základě svých zkušeností s úřady, lékaři, terapeuti. Někteří klienti se pak také setkávají mimo. Vlastně naše setkání pomáhá navazovat nová přátelství.

I pro mě osobně jsou naše setkání přínosem. Baví mě tvořit s klienty, chtěla jsem vytvořit pravidelné setkávání s klienty, abych využila své předchozí zkušenosti práce učitelky na základní škole, kde jsem s dětmi tvořila. Tvořit mě baví a je fajn, když mohu tvořit s klienty. Je to relaxace i pro mě.

A pro mě jako sociálního pracovníka jsou tvořivá setkávání také fajn. Mohu být s klienty i kvůli něčemu jinému, než je jejich problém. Poznávám je tak také z jiného úhlu. Více se dozvídám o životě klientů, jejich zálibách. Klienti sem přicházejí v lepší náladě, než když jdou řešit své osobní problémy na naše běžné schůzky. Je vidět, že se těší. Atmosféra je tam fajn a to mě motivuje v tom pokračovat.



Moniko, moc děkuji za příjemný rozhovor a přeji Tobě i vašim klientům v Uhřetěvsi, ať se Vám dále tak dobře daří, měj se krásně, Katka



MALÉ OKÉNKO ZÁBAVY A SPORTU V ESETU

Nově se můžete dozvědět o volnočasových aktivitách v komunitě kolem CDZ a KTT na společné skupince ve Whatsap CDZ Eset a KTT Uhříněves. Budete-li se chtít přidat, napište našim peerům.



KTT Uhříněves peer Kristína tel: 774 426 646	
PO	
ÚT	9–11 pravidelné volnočasové setkávání
ST	13.00 Plavání ob týden
ČT	13.00 Petanque Petrovice (třetí čtvrtek v měsíci)
PÁ	13.30 Deskovky (1x za 14 dní)

PO	15.00 Deskové hry 1x za 14 dní sudý týden
ÚT	13.00 Obědy v Mabakusu 1x za 14 dní
ST	
ČT	13.00 Pingpong začátek od posledního týdne v Březnu 13.00 Petanque v Pertovicích (3. čtvrtek v měsíci)
PÁ	13. 00 Přátelské posezení s Davidem a Katkou

Více informací o termínech a obsahu programu u peerů

RECENZE ONDRY FEDORA

S čerty nejsou žerty - pohádka na motivy pohádky Boženy Němcové **Čertův švagr**.

Režie: Hynek Bočan,

Film je dlouhý: 91 minut vydaný v roce 1984

V hl. rolích: Vladimír Dlouhý a Ondřej Vetchý, dále pak Petr Nárožný, Karel Heřmánek aj...

Po smrti svého otce zůstává ve mlýně Petr se svou macechou, která je ale zlá a chamtivá a nakonec Petra o vše připraví. Nikdo ale netuší, že kdesi v jeskyních se skrývá peklo, kde vládne velkou mocí Lucifer, kníže pekel. Petr potká mladého čerta, který mu pomůže sjednat pořádek a dokonce i získat princeznu.

Hudbu složil Jaroslav Uhlíř, texty napsal Zdeněk Svěrák, jsou tam 2 písničky: Voda, voděnka,

kteou zpívá princezna a takzvaná hospodská: Ta naše hospoda. Ta zazní v místní hospůdce, dále už je jenom instrumentální, nejvíce se povedl motiv pekla, herci všichni výborní, triky hezké, hudba taktéž. Z 80.let asi nejlepší pohádka, nejvíce se mi líbil, bohužel nedávno zesnulý, Karel Heřmánek, který toho Lucifera zahrál na výbornou. Doporučil bych tuto pohádkovou komedii celé rodině. Nedávno jsem jí zakoupil v CD bazaru ve školské za 20 Kč v papírové pošetce, takže za mě dobrá koupě. Takže, ať už peklo bylo nebo nebylo, bylo vymyšleno dobře. Nikdy nedělá dobře, když si někdo může myslet že zlo zůstane nepotrestáno, jak říká vypravěč pohádky pan Luděk Munzar. Hodnotím velmi dobře: 90%. Příště napíšu zase recenzi na nějaký zahraniční film.

<https://www.csfd.cz/film/137688-certuv-svagr/galerie/>

Photo © Česká televize



Veronika Freimanová, Vladimír Ráž, Ondřej Havelka

za redakční radu Ondra Fedor....



VOLNOČASOVÉ OKÉNKO

INSPIRACE PRO TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU - KNIHA JAKO PŘÍTEL NA CELÝ ŽIVOT

Jednou z možností trávení volného času a relaxací je četba knih. A náhodou je březen měsíc knih. Tak jsme se rozhodly s paní Danou Skupovou, která knihy velmi ráda čte, že na toto téma uděláme rozhovor. A nachomýtl se nám k tomu také Terka Formánková, která také moc ráda čte. A co z toho vzešlo, se dočtete zde níže...

Od kdy a jak často čtete knihy?

Dana: Od první třídy, kdy jsem se naučila číst, jsem začala číst knížky. Již tehdy jsem přečetla tak dvě knihy za měsíc. Chodila jsem do knihovny a tam jsem si vybírala knihy podle toho, jak se jmenují.

Terka: Pokud si dobře vzpomínám, četla jsem ještě předtím, než jsem šla do školy. Od té doby čtu hodně a ráda.



Čtete knihy opakovaně, když se Vám líbí?

Dana: Ano. Je zajímavé číst knihy opakovaně, je už znám a také si všímám jiných detailů v příbězích. A čte se to docela rychleji. Je to větší odpočinek.

Terka: Jasně, ráda čtu knihy znovu. Když mě nějaký příběh zaujme, je hezké ho prožít podruhé, potřetí,...

Četba se řadí také mezi činnosti, které jsou jakousi relaxací, uvolněním, pro Vás také?

Dana: Ano, Přes den jsem si vždy našla chvíli, kdy jsem mohla číst jak za školních let, tak pak také, když jsem měla rodinu. Vydržím číst knihu třeba dvě hodiny, když mě něco naštve, rozruší, tak i přes to se dokážu začíst a věnovat pozornost obsahu knihy. Je to lepší u knih, které znám, znám styl psaní autora a vím, že se do knihy snadno začtu. Psychické uspokojení. Mám radost, že to čtu. Člověk je ponořen v tom příběhu.

Terka: Ano, především pokud se jedná o romány nebo poezii. Na naučnou literaturu se soustředím jinak. Když čtu, neexistuje pro mě svět okolo, zapomínám na běžné starosti a prožívám všechno s hrdinou knihy.

Jaké žánry čtete nejraději?

Dana: Nejraději mám společenské romány, ve kterých mě zajímali hlavně příběhy lidí. To jak byly popsány a bylo možné si je představovat, ale také mě zaujalo to, jakým stylem je to psané. Příběhy byly většinou veselé s dobrým koncem. Ale také mě něčím zaujala třeba hlavní postava a byla jsem zvědavá, jak to s ní dopadne. Někdy ale také čtu dramata a detektivky.

Terka: Mám moc ráda historické romány, někdy severské krimi a krásnou literaturu, poezii. Celkově se zajímám o historii a ráda si přečtu příběh oblíbených historických postav, především žen. Krásná literatura je prověřená časem, mám ráda především ruský realismus, který popisuje sociální nerovnosti. Severské krimi bývají dobré oddechovky.

A šžili jste se někdy s postavou? Jaké to je?

Dana: ani ne

Terka: Ano, třeba s Tomem Joadem z románu Hrozny hněvu. Je to zajímavé, člověk získává i jiný pohled na svět. Při čtení prožívám příběh hrdinů těch knih, je hezké žít tolik životů, kolik člověk přečte knih.

Děkujeme paní Daně S. a Terce za příjemné podnětné povídání o knihách a čtení, a přejeme jim, ať se jim nadále daří nacházet zajímavé knihy a prožívat mnoho zajímavých příběhů, Katka



VAŘÍME ZDRAVĚ, LEVNĚ A RYCHLE

INSPIRACE K POHODOVÉMU VAŘENÍ SÁM PRO SEBE A DOMA

Tentokrát v očekávání jara jsme se rozhodli pro nevařené jídlo, tedy pro salát. Čistě přírodní krmě ze samé zeleniny ochucená bílkovinou v podobě mozzarely, měkkého, plnotučného nezrajícího pařeného sýra v nálevu. Je vyráběn z kravského mléka. A dnes se k našemu vaření do Očka přidala také paní Jana M. Tak že bylo více veselo, přeci jen ve třech se to táhne lépe. Rádi byste si také někdy něco uvařili v CZD? Není problém. Můžete se svým klíčovým pracovníkem anebo se domluvit se službou na Dřevěnce.



Co budeme potřebovat:

- Hlávka ledového salátu
- Rajčátka
- Cibule
- Okurka
- Paprika
- Můžete si dle chuti a fantazie přidat i další ingredience jako třeba olivy, rukolu.
- A samozřejmě špetku soli, která nesmí chybět v žádné kuchyni

Postup:

1. Nejprve si připravíme ingredience. Omyjeme je, oloupeme a postavíme do fronty na krájení na menší kousíčky, salát je lahodnější, když jsou kousky zeleniny menší.
2. Nakrájíme rajčátka a ledový salát
3. Ledový salát se také hodí nakrájet na malé kousky.
4. Okurku, kterou lze oloupat, ale také nemusíte loupat, jak budete chtít,
5. Cibuli je fajn nakrájet speciálně najemno, možná to trochu obrečíte, ale vyplatí se, protože jak víme, její chuť je zvláště výrazná.
6. Papriku očistíme od semínek uvnitř a poté také nakrájíme na menší kousíčky.
7. A nakonec nakrájíme nadrobno mozzarellu.
8. No, a nakonec všechnu nakrájenou zeleninu smícháme v míse a maličko, podle chuti, osolíme.

Chce to ostrý nůž a notnou dávku trpělivosti. Tak hurá do práce!!!

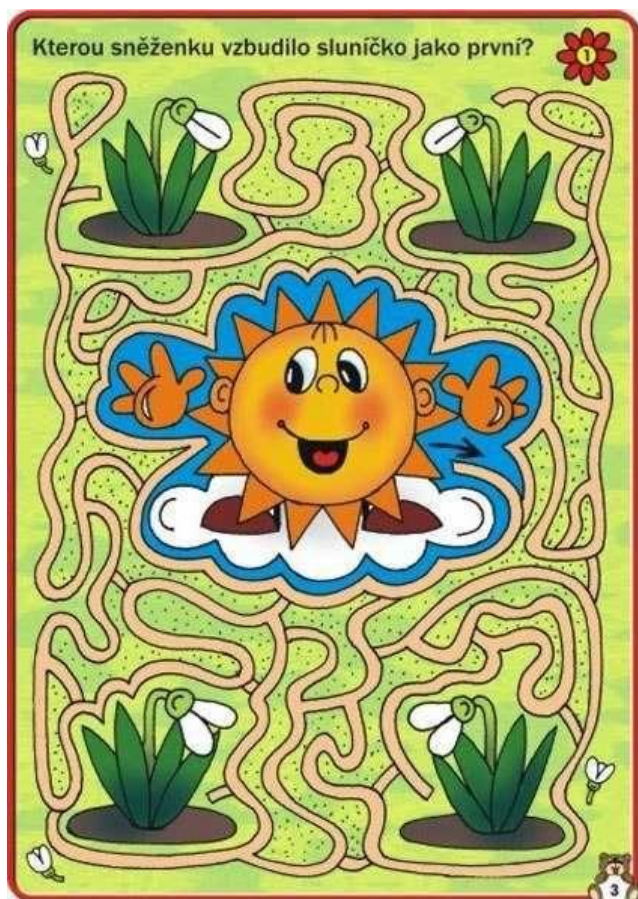
Dobré chutnání a více takto zdravé stravy Vám přeje Dana, Jana a Katka





KRÁTÍME ČEKÁNÍ V ČEKÁRNĚ

KTEROU SNĚŽENKU VZBUDILO SLUNÍČKO JAKO PRVNÍ?



<https://cz.pinterest.com/pin/1074249317346485986/>

NAJDETE VŠECHNY OBRÁZKY V OSMISMĚRCE?



<https://cz.pinterest.com/pin/9359111720506194/>

JAZYKOLAMEM K HBITÉ MLUVĚ



BYLO-LI BY LIBO RYBY?

JEDNOU ČTĚTE NAHLAS
3X PŘEČTĚTE NAHLAS
KOLIKRÁT ZOPAKUJETE ZPAMĚTI?

VTIP, CO POLECHTÁ BRÁNICI

Učitelka: „Miloši, proč nepíšeš tu slohovou práci na téma „*Jaký bych byl prezident?*“ Miloš: „Nemůžu, paní učitelko, Václav mi vzal pero.“

„Pane doktore, můj muž začíná bláznit. Vždy, když pije kávu, sní i celý šálek a nechá jen ouško, není to zvláštní?“ „To tedy je, protože ouška jsou ze všeho nejlepší.“

Skočí policajt do tramvaje a zařve: "Sledujte ten taxík!"

Policajt zastaví blondýnu na ulici a říká:

„Slečno, váš pes nemá košík!“
„Ale my nejdeme nakupovat.“
„Promiňte, to jsem nevěděl.“

Policie zastaví opilého řidiče a ptá se, kam má namířeno: „Na přednášku o alkoholismu.“ odpoví bez uzardění opilec. „Kdo by přednášel teď, po půlnoci?“ nenechá se obelstít policista. „Moje manželka.“

<https://medium.seznam.cz/clanek/jindrich-biza-vybirame-vtip-roku-2025-volime-nejlepsi-vtip-za-brezen-125495>



SPORTOVNĚ KULTURNÍ OKÉNKO

OBČAS JE FAJN VYRAZIT TAKÉ ZA KULTUROU...

Toto číslo Očka jsme odvrátili od sportovních aktivit ke kulturním. Ondra Fedor se nás rozhodl seznámit se svým kulturním zážitkem a inspirovat nás k návštěvě nějakého divadla či kina. Ostatně tak můžete učinit také s Kristínou, peerkou z Uhřetěvsi, která organizuje výlety za kulturou.

Představení Šlitra a Suchého z divadla Semafor: Jonáš a tingtangl hodnocení: 87 %



V divadle jsme zase dlouho nebyli, tak jsem rád, že jsem viděl tento kousek od **divadla Kašpar v Celetné ulici**. Měli jsme termín už v půli ledna, ale představení bylo zrušeno kvůli nemoci. Nakonec jsme vyrazili až tento rok 10.2.2025.

Je to poctivý remake představení Šlitra a Suchého z divadla Semafor: Jonáš a tingtangl, premiéra v semaforu byla 18.7. 1962, hra měla nakonec 242 repríz. Ale mi se vrátíme k tomuto představení spolku Kašpar, které trvalo 70 minut, když nepočítám přestávku. Strašně rychle mi to uteklo, herci přidávali 6 písniček jako přídavek.

<https://www.ndm.cz/cz/opereta-muzikal/inscenace/6184-jonas-a-tingl-tangl/>

Ze známých hitů, které zazněly mohu vzpomenout na: Koupil jsem si knot, Klementajn, Amfora a lexikon, a hlavně první písničku, titulní: Vyvěste fangle na tingl tangle, atd.... Všechno odsýpalo. Petr Lněnička zpíval opravdu hezky, celý kolektiv souboru byl skvěle sehraný.



DIVADLO K2

Hlavní roli Jonáše ztvárnil herec Petr Lněnička. který vyprávěl anekdoty a dialogy s mladým pianistou, kterého hrál mladý herec Zdeněk Dočekal, dále jako kapela tu byli ještě 2 hudebníci na basu a na bicí, v půlce představení se objevili dvě semafor girls, takže bylo na co koukat.

Představení bylo fajn, měli jsme 4.řadu, divadélko bylo malé a poslední řady byly prázdné, což jsem se divil. Vše režíroval ředitel divadla a také můj oblíbený herec: Jakub Špalek, kterého si možná pamatujete z filmů: Šakalí léta nebo Jízda. představení vřele doporučuji, ať už pamětníkům divadla semafor, ale klidně i mladým lidem, kteří to tenkrát nezažili.

Za redakční radu Vám přeje spoustu příjemných kulturních zážitků Ondra Fedor...



PLUS BONUS

POKRAČOVÁNÍ ČLÁNKU VÝŽIVOVÉ PORADKYNĚ PETRY

Tuky

Při výběru tuků je důležité vyvarovat se především skrytých tuků v tučném mase, uzeninách, tučných mléčných výrobcích a sýrech. Naopak prospěšné tuky najdeme v mořských rybách, ořeších a semínkách. Tukům ve formě rostlinných olejů (např. řepkový nebo olivový) se nevyhýbáme ani při redukci váhy. Nevhodné jsou částečně ztužené tuky a výrobky z nich, jako jsou ztužené polevy, trvanlivé pečivo, dorty a sušené rostlinné nápoje – ty je lepší z jídelníčku zcela vyloučit.

Bílkoviny

Bílkoviny mají v případě redukce hmotnosti velký význam, protože pomáhají navodit pocit sytosti i při sníženém energetickém příjmu. Zastoupeny by měly být bílkoviny rostlinného i živočišného původu, ideálně z potravin s nízkým obsahem tuku.

Mezi živočišné zdroje bílkovin patří maso, drůbež, ryby, vejce a mléčné výrobky. Zdrojem rostlinných bílkovin jsou luštěniny a výrobky ze sóji (např. tofu, tempeh). Při redukci hmotnosti je vhodné volit nízkotučné nebo polotučné mléčné výrobky. Jogurty s obsahem tuku do 3 %, neochucené kefíry a polotučný tvaroh. U tvrdých sýrů varianty s obsahem tuku do 30 % v sušině, vhodné složení mají i například syrečky nebo sýr cottage.

Nedílnou součástí redukčního jídelníčku by měla být i **zelenina**. Má velmi nízkou energetickou hodnotu a lze ji konzumovat téměř bez omezení. Její denní množství by se mělo pohybovat okolo 400 g. Můžeme ji zařadit do každého hlavního jídla. V případě redukce váhy by měla tvořit až polovinu našeho talíře.



<https://www.nutridporadna.cz/2020/04/27/12-tipu-na-zdrave-svaciny-plne-bilkovin/>

Příjem **ovoce** by měl být vzhledem k přirozenému výskytu cukrů omezen na cca 200 g za den. Přirozeně se vyskytující cukry například v mléčných výrobcích se není třeba vyhýbat, ale cukrům přidaným v ochucených mléčných výrobcích či slazeným nápojům ano. Na druhou stranu, pokud jste zvyklí na lžičku cukru do kávy, je lepší ji ponechat než ji později nahrazovat zákuskem, který kromě cukru obsahuje i značné množství tuku.

V případě, že se rozhodneme pro redukci váhy, která je navíc ztížena užíváním léků podporujícím chuť k jídlu, je možná snazší začít tím, že do svého jídelníčku přidáme zeleninu, navýšíme pitný režim a zkusíme najít jednu nevhodnou potravinu a vyměnit ji za potravinu méně "škodlivou". Změny v jídelníčku, by měly být snesitelné, aby byly trvalé. Drastické změny a omezení bohužel často vedou spíše k selhání dietních opatření a k návratu k tomu, na co jsme byli zvyklí.

Použité zdroje:

- Základy klinické obezitologie, Vojtěch Hainer a kol.,
- Behavioral interventions for antipsychotic induced appetite changes, Ursula Werneke, David Taylor.

Velmi děkujeme Petře Michkové za velmi inspirativní článek pro vyladění jídelníčku a těšíme se na příště.

Pokud budete chtít individuální konzultaci výživového poradenství, můžete se objednat přes email: petrami@atlas.cz



TĚŠÍME SE ZASE PŘÍŠTĚ...

Píšete, tvoříte, malujete, vaříte, něco zajímavého víte, anebo jste zažili?

NAPIŠTE NÁM! OČKO ESETU JE NAŠE SPOLEČNÉ DÍLO!!!

Těšíme se na spolupráci s Vámi!!!

Přejeme Vám krásné barevné jaro,

Vaše redakce Očka ESETU

Redakční rada: David Košťálek, Kristina Fišerová, Katka Neubauerová, Libor Hejl, Ondřej Fedor, Naďa Petrovová

Externí autoři, pracovníci CDZ: Štěpánka Pospíšilová (fyzioterapeutka)

Stálí peer autoři: Lucie Frouzová, Dana Kaplanová, Daniel Tomeš

Jazyková korektura: Terka Formánková

Své podněty zasílejte na: ocko.esetu@seznam.cz

Očko v elektronické podobě na: WWW.CDZESET.CZ

Chcete s Očkem spolupracovat, máte nápad? Volejte Davidovi na tel: 731 808 822

