

OČKO ESETU

PŘEDVÁNOČNÍ VYDÁNÍ OČKA

ÚVODNÍK

ONDRA FEDOR

Vážení a milí čtenáři, klienti Esetu, po delší době vás vítám na stránkách vašeho oblíbeného časopisu Očko Esetu. Snad se Vám bude líbit, budeme se snažit, aby to tak bylo. Bohužel již Očko bude bez dlouholetého tvůrce Ludka Krásky a také Jardy Nejdla, kteří se hodně zasloužili o chod a vývoj tohoto časopisu. Najdete zde nové rubriky. Opět zde budou rozhovory s lidmi z kliniky Eset či Eset-Helpu. Uvidíte sami, co si na našich stránkách vyberete. Za chvíli máme opět konec roku, budou Vánoce, svátky klidu a míru. Doufám, že si je užijete jak jinak, jak si jen přejete.

Hezké čtení vám přeje Ondřej



Dřevěnka – vedle kliniky Eset, sídlo terénního týmu centra duševního zdraví CDZ Eset.

NOVINKY V ESETU

NÁVRAT ERGOTERAPEUTKY - PTÁME SE PETRY ZA VÁS

Již je to sice pár měsíců, ale vzhledem k prvnímu vydání OČKA ESETU, jsme ještě tuto zprávu neměli možnost vytroubit do světa. Do Esetu se vrátila po mateřské dovolené ergoterapeutka **Petra Trabulsi**.

V čem ergoterapie pomáhá a co je jejím cílem?

Ergoterapie prostřednictvím smysluplného zaměstnání zlepšuje jemnou motoriku, rozumové dovednosti a soustředěnou pozornost. Zde konkrétně tvořivá činnost. Cílem je stimulovat a motivovat klienty k činnosti, obnovování a upevňování kladných emocionálních zážitků získaných v průběhu pracovního děje. Dobrý pocit z vědomí dobře vykonané práce a obnovení pracovní role. Cílem je odpoutat pozornost od negativních vlivů vašeho života, nemoci a udržení dobré duševní pohody. Zabraňuje vzniku nežádoucích změn z nečinnosti.

A co na ergoterapii budeme dělat konkrétně? Jak naše setkání budou vypadat?

Na základě vašich zájmů a dovedností společně vybereme výtvarné, rukodělné, techniky, kterým se budeme společně věnovat. Setkání jsou buď individuální a nebo skupinová. Můžeme pracovat s barvami, s korálky, drátky, s papírem, háčkovat, plést, šít, zkrátka, co Vás baví.

Jak se lze na ergoterapii přihlásit a co je zapotřebí?

Nejprve se domluvíte se mnou, pak si zajistíte doporučení vašeho psychiatra a můžeme začít spolupracovat buď individuálně a nebo skupinově, jak to bude pro Vás nejvíce prospěšné. Kontakt: **733 714 757, Petra Trabulsi, ergoterapie**



OTEVŘENÍ DŘEVĚNKY

Rozhovor s Liborem, sociálním pracovníkem, ohledně otevření Dřevěnky, které se konalo tento rok v červnu. **Dřevěnka, o jaký projekt se vlastně jedná?**

Dobrý den, děkuji za otázku. Jedná se o pilotní projekt Center duševního zdraví, od toho zkratka CDZ. V krátkosti lze říci, že se jedná o projekt, který v sobě spojuje zdravotní a sociální péči o lidi se závažným duševním onemocněním s důrazem na terénní formu.

Komu je určen a jaké služby nabízí?

CDZ je určeno pro dospělé lidi, kteří bydlí v oblasti Strašnic, Malešic, Záběhlic, Hájů a Hostivaře, mají diagnostikované psychické onemocnění z diagnostického okruhu schizofrenie a dalších afektivních poruch. Pro vstup do služby je také důležité nějaké funkční omezení v běžném životě.

Služby, které CDZ poskytuje, jsou dost různé, jedná se o: psychiatrické služby, služby klinického psychologa, služby psychoterapeutické, usilujeme také o podporu svépomocných aktivit. Najdeme zde i služby denní péče a služby terénního týmu. Za mě je důležité, že tým nečeká ve své kanceláři/ordinaci na příchod klientů, ale sám je aktivně kontaktuje např. v psychiatrických nemocnicích, často provádí i diagnostiku onemocnění u lidí, kteří dosud neměli s psychiatrickou péčí žádnou zkušenost, apod. S našimi klienty společně tvoříme individuální plány, kde se postupně snažíme pomocí dílčích cílů dostat dále na cestě k zotavení.

Koho v Dřevěnce potkáte?

Můžete tu potkat lidi různých profesí i zkušeností. Pokud zavítáte do naší budovy „Dřevěnka“, tak tu vždy od 9:00 do 17:00 hodin najdete sociálního pracovníka nebo psychiatrickou sestru.

Obě tyto profese v našem týmu působí v roli tzv. „case managerů“, což je takový specifický způsob koordinace týmu v péči o klienty CDZ. Jistě víte, že na hřbet běžného člověka je toho někdy opravdu dost, je třeba řešit rozpočet, platit složenky, docházet na úřady, organizovat si volný čas, či třeba si jen naplánovat dovolenou. Case manager nemusí vždy se svým klientem za všech okolností tyto věci přímo řešit sám, ale měl by mít obecné povědomí o tom, kam případně může klienta navázat, či koho dalšího do spolupráce s klientem přizvat.

Krom výše zmíněných Case managerů však v týmu najdete i několik psychiatrů a psychologů. Od listopadu je s námi také peer pracovník, což je člen týmu, který má sám zkušenost s duševním onemocněním.

Vítejte v Dřevěnce



KLUBOVNA – zde můžete posedět, dát kafičko, čaj, před skupinou, před návštěvou lékaře.



TERASA – hodí se, když je venku pěkné počasí



KONZULTAČNÍ MÍSTNOST – zde se setkávají terénní pracovníci, a pokud budete potřebovat poradit, pomoc, určitě zde vždy alespoň jednoho najdete.



SESTERNA



CHODBA



POKOJE

SOCIÁLNĚ PRÁVNÍ OKÉNKO

LIBOR HEJL - „SLEVA NA MHD V PRAZE“

- Pokud pobíráte invalidní důchod 3. stupně, tak máte nárok na slevu na jízdném MHD.
- Potvrzení o ID vám vydají na pobočce České správy sociálního zabezpečení.
- Roční jízdenka tak vyjde se slevou 1280 korun, měsíční pak 130 Kč.
- Pokud jste držiteli průkazu ZTP, popř. ZTPP, tak máte jízdné zcela zdarma.

ZDRAVOTNICKÉ OKÉNKO

KATKA NEUBAUEROVÁ – „JAK BOJOVAT PROTI POCITU ÚNAVY?“

Pár typů na účinné bojovníky proti ÚNAVĚ, která může být větší, či menší, po lécích, duševní, ale proti únavě menší intenzity lze najít účinné protivníky.

- Patnáctiminutová procházka na čerstvém vzduchu udělá zázraky.
- Opláchnout obličej studenou vodou. Vlažná sprcha účinek vody znásobí.
- Dejte přednost ovoci. Hlavně červenému, které snižuje únavu více – maliny, jahody, červená jablka, rybíz, červené hroznové víno.
- Méně cukru a tuků. Jejich trávení organismus zatěžuje a unavuje tělo.
- Buďte na sluníčku, co to jde. Doma dobré světlo, když je venku pošmournou.
- Naučte se pít čistou vodu. Po ránu se doporučuje vlažná, která nezatíží žaludek, protože její teplota je podobná teplotě těla. Pijte dostatečně cca 1,5l.
- Pokud vaše únava plyne z duševních potíží, pomáhá psychoterapie, zpracujete trápení, nahlédnete na ně z jiného úhlu. Emoce a konflikty se mohou zmírnit, či dokonce zmizet.
- Pokud nastane únava po lécích, je na místě konzultace s lékařem ohledně medikace. Zkuste i zmíněné rady. Protože poléková únava může nastat právě v začátcích užívání konkrétního léku, časem vymizí, ale dá se proti ní bojovat.

KRÁTÍME SI ČAS

SMÍCHEM KU ZDRAVÍ A TRVALÉ SPOKOJENOSTI



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

OČKO ESETU

DALŠÍ VTIPY PRO ZASMÁNÍ:
[HTTPS://ONLINE-KVIZY.WEBNODE.CZ/VTIPY/](https://online-kvizy.webnode.cz/vtipy/)

Věděli jste, že smích má stejně ulevující efekt jako pláč? Není vám dvakrát do smíchu? **Pozornost** je kouzelnice, která dokáže zaměřit váš zájem jiným směrem, směrem od duševní bolesti, kterou deprese bezesporu je. Může nás vytáhnout z propasti depresivní nálady dobrá komedie, kamarád se smyslem pro humor, anebo také dobrý VTIP.

UMĚLECKÝ KOUTEK

Básnička z vyjmenovaných slov. Domácí úkol na český jazyk, s kterým si Daniela, naše CDZ specialistka, jako malá úžasně poradila s pomocí tety.

Moje teta z Ruzyně
chová kočku na klíně.
A ta kočka mazlivá
velmi mlsný jazyk má.
A když ráno brzy vstává,
hnedka jídlo očekává.
A ta kočka maličká,
nazývá se Kulička.

Danielo, děkujeme ti za první umělecké pohazení v OČKO ESETU.

NEZLOM SI JAZYK

JAZYKOLAMEM K HBITÉ MLUVĚ

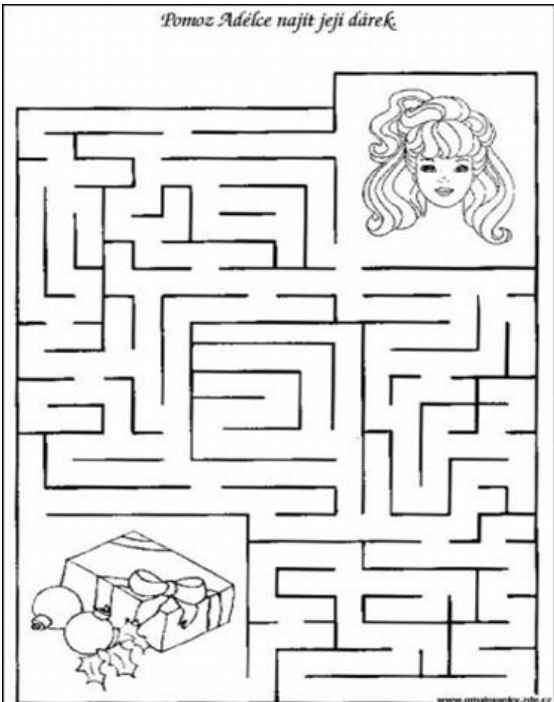
Králíček králičí král,
s králicí Klárou
na klavír hrál.

Nahlas přečti jazykolam 3x za sebou

Zpaměti zopakuj

Opakuj zpaměti dvakrát, třikrát...

Pomožte najít Adélce cestu k dárku, procvičíte si soustředěnou pozornost.



www.omalovanky-zde.cz

FOTBALOVÉ OKÉNKO

SPORTEM KU ZDRAVÍ A FYZICKÉ AKTIVITĚ



Nově vzniklý tým Bona-ESET-Help

V týmech tak naleznete klienty stejně tak jako psychiatry, sociální pracovníky, apod. Rozhodující není ani pohlaví.

Náš tým si prošel poměrně složitými porodními bolestmi. Jelikož byl turnaj v červenci, tak jsme se začali scházet už od března, nicméně se nám do poslední chvíle nepodařilo shromáždit dostatečný počet oddaných „plejerů“, takže jsme byli krátce před turnajem nuceni spojit své síly s celkem Bony. **Nově vzniklý tým Bona-ESET-Help** nakonec vybojoval v silné mezinárodní konkurenci krásné 14. místo z 19 účastníků.

Samozřejmě je tu jistý prostor pro zlepšení, proto máme v plánu znovu od jara začít trénovat na fotbalovém hřišti v ulici Brigádníků nedaleko Kliniky ESET. **Pokud by někdo ze čtenářek/čtenářů měl zájem a chuť se zapojit, tak mě stačí kontaktovat na mobilu 734 596 536.** Podobné sportovní akce vnímáme jako možnost otevření celospolečenské debaty o duševním zdraví.

LIBOR HEJL – ÚČASTNÍK TURNAJE

„Zelená je tráva, fotbal to je hra“, zpívá F. R. Čech ve známé předělávce fotbalové hymny klubu z londýnské Chelsea. S tím souhlasíme a myslíme si, že fotbal je fajn příležitost, jak se potkat i jinak, než jen čistě pracovně v rolích pomáhajícího profesionála a klienta.

Velkou výzvou pro nás byl EASI Cup, který se v roce 2019 pořádal v Praze. Jedná se o celoevropský turnaj v malém fotbale, do kterého se zapojí různé týmy složené z lidí, kteří se nějakým způsobem „motají kolem duševního zdraví“.

EASI Cup, který se pořádal tento rok 2019 v Praze. Náš tým byl 14. z 19. Což je napoprvé VELKÝ ÚSPĚCH.



OKÉNKO ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

DOBROTA NA VÍKEND

KUŘECÍ MASO NA ŠLEHAČCE

Osvědčil se vám dobrý, levný a celkem rychlý recept na chutné jídlo? Napište potraviny, které budou zapotřebí, postup a hotové jídlo vyfotografujte. Rádi zde váš recept uveřejníme.

OČKO ESETU

Ingredience:

- Kuřecí maso na řízky
- 1x Cibule
- Plátek slaniny
- Brambory
- Plátkový sýr
- 1x Šlehačka na vaření
- Sůl
- Pepř

Postup:

- Kuřecí maso nakrájíme na plátky
- Osolíme, opepříme a vložíme do pečicí formy
- Poklademe slaninu, cibuli, sýr.
- Brambory oloupeme, nakrájíme na kolečka asi 1 cm silné.
- Osolíme a opepříme je a poklademe ve 2 či 3 vrstvách na maso.
- Vložíme do předem vyhřáté trouby, pečeme cca hodinu.
- Po cca 45ti minutách přilijeme šlehačku a necháme změkknout brambory.

Dobrou chuť přeje Jana Vedralová

SLOVO ÚVODEM

LENKA KOTKOVÁ

Zdravím stoupence zdravého životního stylu, současné či budoucí. Ráda bych se Vám představila. Jmenuji se Lenka Kotková a již od mého mládí (nyní jsem ve středním věku) mě zdravý životní styl velmi zajímal. Vedly mě k tomu zdravotní „radosti“. Problémy nebo starosti nerada používám. Velmi mě na mé životní cestě ovlivnila jóga, ajurvéda, čínská medicína a jiné. Ráda bych se zde s vámi podělila o moudrost těchto starověkých praktik. V tomto časopise bych chtěla postupně zveřejňovat teoretické články, ale hlavně praktické články, týkající se těchto nauk. Například cvičení hathajógy a její účinky na lidský organismus, recepty zdravé výživy a jiné.

Byla bych ráda i za Vaši zpětnou reakci, například co by Vás konkrétně zajímalo ohledně zdravého životního stylu. Moc se těším na spolupráci s Vámi,

zdraví Lenka Kotková



Pro inspiraci, jak si upéct zdravou a chutnou dobrotu od paní Lenky.

JABLEČNÝ CHLEBÍČEK SE SEMÍNKY A OŘECHY

INGREDIENCE

- 3 vejce
- 80g třtinového cukru
- 50g oleje
- 200g špaldové, bezlepkové mouky
- 1 čajová lžička jedlé sody
- 1 čajová lžička skořice
- 3 jablka (oloupaná a nastrouhaná nahrubo)
- 50g rozsekaných ořechů (vlašské, mandle,různé druhy semínek (sezamová, chia, lněné aj.)
- tuk na vymazání formy a strouhanka na posypání
- menší forma na chlebiček (25x10cm)
- strouhanka na posypání vymazaného plechu máslem

POSTUP

1. vejce s cukrem vyšleháme do pěny
2. pak pomalu zašleháme tuk
3. do mouky přidáme jedlou sodu, skořici a sůl
4. vmícháme moučkovou směs do vaječné pěny
5. přidáme nastrouhaná jablka, nakonec ořechy a semínka
6. těsto dobře promícháme a nalijeme do vymazané a stouhankou vysypané formy
7. pečeme v troubě předehřáté na 180st. asi 34-45 minut
8. špejlí zkusíme, zda je chlebiček propečený (nesmí zašpinit špejli, kterou propíchnete pečené těsto)
9. po upečení necháme vychladnout a po té vyklopíme
- 10.lze podávat se šlehačkou, jogurtem, zakysanou smetanou

Dobrou chuť přeje Lenka

RECENZE DVD – BEZVA FILM ADELHEID

ONDRA FEDOR DOPORUČUJE

Adelheid – komorní psychologické drama, 99 minut, celovečerní film

Je konec války roku 1945 a poručík Chotovický se vrací zpět do své vlasti. Chce se zotavit a odpočinout si. Nakonec dostane místo v místním polorozpadlém zámečku a jako služebnou Němku Adelheid. Nejprve ji ignoruje. Ale později se do ní zamiluje. Nakonec se zde objeví její prý dávno padlý přítel a on musí bojovat o svůj život. Jak to dopadne, uvidíte na

DVD. Je to výborné psychologické drama o vztahu dvou lidí. František Vlácil je známý režii filmů Údolí včel, či Markéta Lazarová. Na DVD najdete řadu zajímavých bonusů. Film vřele doporučuji všem milovníkům psychologických filmů. Film byl v roce 2016 digitálně restaurován a v roce 2017 byl uveden na DVD.

Režie:František Vlácil (ČR 1969)
Hlavní role: Petr Čepek, Emma Černá
Hodnocení filmu je 85%.



ADELHEID – hlavní hrdina poručík Chotovický.

KAM ZA KULTUROU AKCE V OKOLÍ



NENECHTE SI UJÍT!

Tradičně slavnostně zahájí pan ředitel MUDr. Ondřej Pěč. Budou tam skoro všichni z centra denních aktivit, podporovaného zaměstnání, terénního komunitního týmu CDZ a z denního stacionáře kliniky Eset

Vánoční BAZÁREK plný fajn věcí
Dobré jídlo a zábava.

Začínáme ve 13.00 hodin!
Těšíme se na viděnou!

PŘIDEJTE SE K NÁM...

Každá fajn věc, dobrý počin má své logo, **OČKO ESETU** zatím ne. Pojdte jej navrhnout a vybrat s námi.

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

Píšete, tvoříte, malujete, 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, Jana Vedralová, Katka Neubauerová a Libor Hejl

Kam můžete zasílat své podněty: **kontaktní email:** ocko.esetu@seznam.cz
Časopis v online podobě na: www.cdzeset.cz