

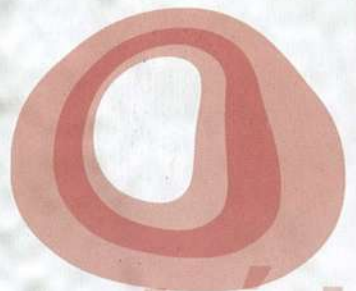


DEKONTAMINACE

časopis pro sekundární a terciární prevenci drogových závislostí

Časopis o.s. SANANIM. Jen pro vnitřní potřebu. NEPRODEJNÉ





O posledních věcech

Hezký začátek, co? A trefný. O posledních věcech mělo totiž původně být toto nové číslo Dekontaminace. Nakonec se to ale nepovedlo úplně. Byly prázdniny a nikdo nefungoval na 100 %, takže je z toho spíš takový mišmaš. Něco o žloutenkách, abscesech, něco ze sociální oblasti, recenze filmu, článek o domácím detoxu, první část seriálu o organizacích, s nimiž jste v kontaktu a v nichž je užitečné se orientovat atd.

Tedy mišmaš. Ale určitě ne odfláklý. A už vůbec ne zbytečný. Tak co třeba abscesy a vaše věčné zápasení s infekcemi žil? „Všichni berou jako prasata, jenom já ne, nikdy bych si nedal cizí buchnou, ten absces mám, protože sem asi uklouz na ledu...“ vaříte nám bašty, které nejdou sežrat. Nebo vaše játra a žloutenka? Zaklínadlo, fráze, rutina, mávnutí rukou, pruda, nemocnice, smrt? Interferon? Co o žloutence a játrech vlastně víte? Tváříte se, že všechno, ale vaše chování tomu vůbec neodpovídá. A játra tvrdnou, tvrdnou a tvrdnou. Vidíte, začal jsem s tím, že o posledních věcech tato Dekontaminace není a ona nakonec vlastně je. Původně to ovšem mělo být ještě jinak. Nemělo se zde mluvit o smrti, ale o vašich posledních věcech (krocích) na toxikomanské scéně. Tedy o detoxu, nástupech do léčeben, komunit, o terapii a vyřízení si dokladů. Jiným pohledem – o prvních krocích těch z vás, kteří se vydali na cestu k životu bez drog. Bez drog? Tedy i bez subutexu, abychom si vyjasnili pojmy. Subutex šlehaný do žíly je droga jako každá jiná. A basta.

Udělat takovou celou Dekontaminaci jsme tedy nezvládli. Něco bychom tu ale přeci jen měli. Jeden z vás nám (společně s káčkařem) např. napsal o tom, jaké to je, když chodíte na poradenství. Nebo tu máme zahraniční recept na domácí detox. Možná se vám bude zdát trochu banální, ale ony věci tohoto rázu asi banální opravdu jsou. A že to takhle určitě nejde? Výmluvu si člověk najde vždycky. A vy máte (jak vás tak denně vídám a znám) vždycky nějaké alibi v rukávu.

A proč jsme vlastně chtěli psát o takových (pokročilých) tématech? Proč hned detox a léčbu místo opakování bezpečného brání? Prorože o tom stále mluvíte vy. Měl to být takový návod k orientování se kudy a jak ven z bludiště. Velkolepé výroky typu „od příštího týdne neberu“, „jedu do Španělska, tam s tím seknu“ nebo „beru subutex, takže je všechno oukej“ od vás totiž slyšíme v terénu tak 10 x denně. A skutečnost, výsledky? Nic se vlastně neděje. Jen nás neustále ujišťujete o něčem, pro co ani pořádně nehnete prstem. Jen sami sebe neustále ujišťujete, že je všechno v pohodě.

OBSAH

4-6	Odysseus
6	Zrůda - film o obětech
8-9	Poradenství
10-11	Abscesy, protiinfekční dvanáctero
12-14	Já rád játra. Ty rád játra?
15-18	S.O.S., občanky, doklady a shánění práce
18	Denní stacionář - co všechno nabízí
19-21	Domácí detox
22-23	o.s. Sananim

redakce františek jirový
grafika xichtu
náklad 2 500 ks

kontakt terénní programy,
na zderaze, praha 2,
tel.: 224 920 577

Poděkování:

všem, kteří pro nás napsali články, Soně z Odyssea, Láďovi Puršlovi za korektury a Jakubovi Minaříkovi za spolupráci na textu o domácím detoxu.

ASOCIACE NESTÁTNÍCH ORGANIZACÍ ZABÝVAJÍCÍCH
SE PREVENČÍ A LÉČBOU DROGOVÉ ZÁVISLOSTI

Právní poradna

Právní poradna A.N.O. je projektem právní pomoci v otázkách drogové problematiky. Nabízí právní poradenství uživatelům a bývalým uživatelům drog, kteří se dostali do konfliktu s trestním zákonem, nebo řeší jiné právní problémy, které jim vznikly v souvislosti s užíváním drog. Právní poradenství poskytuje i příbuzným uživatelův drog a experimentující mládeže a zaměstnancům zařízení pro uživatele drog, kteří jednají v zájmu klientů. V individuálních případech nabízí nejen poradenskou činnost, ale i případné zastupování v civilních věcech a obhajobu v trestních záležitostech.

POKUD ŘEŠÍTE PRÁVNÍ PROBLÉMY, SE KTERÝMI SI NEVÍTE RADY, MŮŽETE NÁS KONTAKTOVAT PROSTŘEDNICTVÍM E-MAILU NEBO TELEFONICKY.

TEL.: 222 582 932

E-MAIL: ppano@asociace.org



Rozhovor s terénačkou Soňou Javorkovou, pracujúcej ve slovenské organizácii Odyseus.

Co je to Odyseus? Co nabízí?

Odyseus je občianske združenie, ktoré vzniklo v roku 1997. Ako prvé na Slovensku začalo realizovať program výmeny injekčných striekačiek v uliciach Bratislavy. Od roku 1997 sa naše aktivity rozrástli. Vo všeobecnosti sa OZ Odyseus podieľa na zachovávaní ľudských práv a skvalitnení života najmä osôb užívajúcich drogy, osôb pracujúcich v sexbiznise a mladých ľudí z ohrozených komunít. Svojimi aktivitami sa snažíme prispieť k ich plnohodnotnému posataveniu v spoločnosti. Vieme, že je to cieľ na dlhé roky. Našou víziou je slovenská spoločnosť, v ktorej budú naši klienti rovnocennými členmi, pričom sa budú aktívne podieľať na živote a politike štátu. Túto víziu naplňame prostredníctvom viacerých aktivít. Z mnohých spomeniem len niektoré.

Pre ľudí, ktorí užívajú drogy a pracujú v sexbiznise ponúkame možnosť vymeniť si injekčné striekačky, zobrať si od nás prezervatívy, či iný zdravotnícky materiál. Môžu sa s nami porozprávať, ísť s nami k lekárovi či na úrady, zobrať si od nás niečo na

čítanie – ostane, dobre to poznáte sami. Je to veľmi podobné ako práca „sananimáckych streetworkerov“. Vzhľadom na to, že na Slovensku doteraz neexistuje Káčko a prístupnosť štátnych inštitúcií je vysoká, snažíme sa podľa možností dotiahnuť pomáhajúce služby na ulicu podľa hesla, „keď nejde Mohamed k hore, príde hora k Mohamedovi.“ Preto je možné na ulici napr. využiť službu testovania na protilátky syfilisu a žltacky typu C (dvakrát sa podarilo realizovať aj testovanie na anti-HIV). Krédom týchto aktivít je samotný názov projektu Chráň sa sám, pretože pokiaľ sa človek sám nechráni, ostatní ho ochránia ťažko. Pre ženy, ktoré pracujú v sexbiznise máme otvorený klub Podchod. Tu sa môžu stretnúť, sadnúť-si na kávu či čaj, prečítať si dennú tlač, namaľovať sa pred prácou. Cieľom je poskytnúť ženám, ktoré pracujú v ťažkých podmienkach priestor, kde sa môžu spolu dohodnúť ako zlepšiť svoje pracovné podmienky. Tak vznikol letáčik o agresívnych zákazníkoch.

Od roku 2001 chodíme poskytovať svoje služby na hudobný festival Pohoda v Trenčíne, ku ktorému sa tento rok pridal i festival Hodokvas v Pezinku. Tu sa s účastníkmi festivalov rozprávame o bezpečnejšom užívaní drog, bezpečnejšom sexe, prevencii pohlavne

prenosných ochorení. Najväčší úspech u účastníkov má zatiaľ „dildo“ (teda umelý penis, na ktorom je možné vyskúšať si navliekanie prezervatívy). Samozrejme, že poskytujeme možnosť výmeny injekčných striekačiek a testov na protilátky syfilisu.

Pokiaľ hovoríme o problematike užívania drog, sexbiznisu, zachovávaní ľudských práv, HIV/AIDS či žltáčiek na Slovensku, nie je možné dosiahnuť zlepšenie bez spolupráce s mimovládnyimi organizáciami a štátnymi inštitúciami. Preto nedielnou súčasťou našej práce je organizovanie vzdelávacích seminárov, diskusných fór, práca s médiami a presadzovanie základných ľudských práv v spoločnosti.

Je toho veľa. Je veľa práce okolo jedného sna. Aktivity, ktoré som vám predstavila, nie sú všetky, ktoré vykonávame. Avšak vypovedať slovami všetko sa snáď ani nedá.

Co konkrétně děláš v OZ Odyseus ty?

Pracujem tu päť rokov. Po tejto dobe mám pocit, že som nejakým spôsobom zapojená snáď do všetkých aktivít združenia. Avšak pokiaľ sa pozriem na svoju náplň práce, tak sa s plným nasadením venujem len časti aktivít. Od roku 1999 pracujem ako teréna pracovníčka, teda chodím po Bratislavských uliciach a stretávam sa s užívateľmi drog a osobami pracujúcimi v sexbiznise, tak ako sa s vami stretávajú vaši streetworkeri. Programy výmeny injekčných striekačiek nie sú na Slovensku rozšírené v tak veľkej miere ako v Čechách. Preto mám radosť, že v spolupráci s mojimi kolegami a koelgyňou z Púchova môžeme meniť injekčné striekačky v Púchove. Pravidelne sa venujem vydávaniu časopisu Intoxi, ktorý je pre

ODYSEUS

aneb chraň se sám

klientov a tvorený s klientmi. Som členkou tímu pracovníčiek, ktoré sa venujú aktivitám v klube Podchod. Mám na starosti fungovanie našich festivalových aktivít.

Jak se ti tam pracuje?

Na prácu si naozaj nemôžem sťažovať. Mám jej dostatok na uspokojenie mojej potreby venovať sa v živote niečomu zmysluplnému. Počas piatich rokov som si prešla rôznymi pracovnými etapami. Od najprostého nadšenia som sa cez menšie pracovné krízy dostala do obdobia, ktoré pre mňa znamená stabilitu. Témy užívania drog a bezpečnejšieho sexu ma zaujímali už od strednej školy. Keď k tomu pridám filozofický rámec harm reduction (znižovanie rizík spojených so životným štýlom), mám pocit, že som našla to pravé orechové. Určite k môjmu pracovnému nadšeniu patrí aj fakt, že naša práca často znamená ísť „proti prúdu“ niečoho zaužívaného, často už ďalej nepoužiteľného. Ako vravie môj kamarát: „Dobre je tam, odkiaľ ide zmena.“

Jak je to u vás na Slovensku s prístupom štátu k organizáciám vašeho typu?

Nemám pocit, že by slovenský štát mal ujasnený prístup k harm reduction organizáciám. V problematike užívania drog je štát silne orientovaný na primárnu prevenciu alebo liečbu. V súčasnosti prebieha novelizácia trestného zákona, podaný návrh sa prikláňa k sprísneniu trestov. Problematika sexbiznisu nie je u nás zákonom upravená. V podstate to vyzerá akoby tu sexbiznis ani neexistoval. Štátne inštitúcie, ktoré poskytujú zdravotnícke a sociálne služby sú stále vysoko prahové. Minimálne podmienky, za



ktorých je možné využívať ich služby, veľmi ťažko môžu splniť ľudia z ohrozených komunit. K stratégiám harm reduction je štát ešte rozpačitý. Neexistuje pravidelná finančná podpora od štátu. Organizácie nášho typu sa môžu uchádzať o granty, ktoré vyhlasujú ministerstvá alebo môžu požiadať o podporu lokálnu samosprávu (teda vyšší územný celok, mestský či obecný úrad).

Jak se na vás dívá slovenská verejnosť?

Na Slovensku ešte neprešla verejná diskusia na témy spojené so sexbiznisom, právnou úpravou zákonov týkajúcich sa užívania drog. Snáď aj preto sú ohlasy verejnosti stále dvojaké. Existujú veľká skupina ľudí, ktorí nechápu zmysel našej práce. Preto nie je nič prekvapivé, že sa na nás divajú ako na tých, ktorí len ►►

podporujú užívanie drog a „nemravnosť“. Najťažšie je, že väčšina z nich má svoj názor postavený na emóciách, preto diskusia na úrovni faktov a argumentov s nimi nikam nevedie. Veľmi nahnevane sa cítim, ak na takýchto ľudí narazím u odborníkov, ktorí by mali s nami spolupracovať. Niekedy mám pocit takého čiernobieleho videnia. Tak ako nie sme nejakej časti ľudí po chuti, tak existujú ľudia, ktorí nás obdivujú. Niekedy mám pocit, že až bezhranične. Obvyčajne sa na nás dívajú ako na ľudí, ktorí robia veľmi záležnú prácu a obeť spoločnosti. Ťažko im vysvetliť, že je to práca ako každá iná, že ju robíme pre vlastné potešenie. Samozrejme, že sú ľudia, ktorí chápu pozadie našej práce. Tí vedia, že naša práca je ako každá iná a ako dôležitá pre spoločnosť.

Co Subutex? V Čechách se to teď dost zvrhlo, lidi jsou po něm jak diví, šlehaš si ho místo heroinu, perníku, nebo – pro nás naprosto nepochopitelně – jako úplně první drogu. Spousta jeho uživatelů si navíc myslí, že je vše v pohodě, že abstínou. Jak jste na tom u vás?

Na Slovensku sa Subutex využíva v substitučnej liečbe. Ako doteraz snáď každý liek, ktorý bol vyvinutý na liečbu drogovnej závislosti, časom prenikol na čierny trh. V Bratislave ani v Púchove sme zatiaľ nezaznamenali užívanie Subutexu u ľudí, ktorých stretávame. Avšak v Banskej Bystrici a v Nitre organizácie, ktoré realizujú programy výmeny injekčných striekačiek, zachytili užívanie Subutexu. U mnohých ich klientov je to jediná alebo prvá droga, s ktorou sa stretli.

Jaké jsou u vás nejčastěji zneužívané drogy?

U našich klientov v Bratislave je primárnou drogu najčastejšie heroín alebo pervitín, značná časť užíva tieto látky

súčasne. V Púchove stretávame ľudí, ktorí užívajú iba pervitín. Na festivaloch je to snáď 90 percentne alkohol. Na festivaloch stretávame dve výrazné skupiny. V jednej mladí ľudia preferujú užívanie halucinogénov (marihuana, LSD, lysohlávky, durman), v druhej Extázu. To je však hodnotenie len z pohľadu našej organizácie a našej evidencie.

Šéfuješ časopisu Intoxi, což je také slovenská Dekontaminace. Jak hodnotíš Dekontaminaci?

Dekontaminácia bola od začiatku jedným z časopisov, ktoré ma inšpirovali pri tvorbe nášho Intoxi. Nemám však kompletnú zbierku. Veľmi ma fascinovali úvodníky, páčili sa mi úvahy o živote, o užívaní... S obdivom som čítala články, ktoré písali lekári či právnici a písali ich „ľudským“ perom. Samozrejme, že som závidela grafiku, lesklý papier a plnofarebnosť. No to je ešte hudba budúcnosti. V porovnaní s Intoxi mi však chýbali príspevky od ľudí, ktorí užívajú drogy.

Kde je Ithaka slovenského Odysea?

Podľa mňa je v našej vízii..., je v slovenskej spoločnosti, v ktorej budú ľudia užívajúci drogy, osoby pracujúce v sexbiznise a mladí ľudia z ohrozených komunit rovnocennými členmi, pričom sa budú aktívne podieľať na živote a politike štátu.

Fatu

Pro ty, co už slovensky zapomněli, nebo vůbec nikdy neuměli:

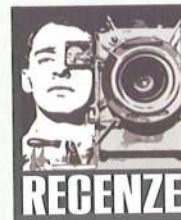
Žltáčka – žltoutenka

Dildo – umělý penis

Mohamed – slovenský národní hrdina

ZRŮDA

film o obětech



Co uděláš, když ti v kapse zbývá jen pět dolarů (v Čechách něco málo přes stovku), je ti opravdu mizerně, perspektivy nemáš ani co by se za nehet vešlo, sedíš pod mostem, prší

a krom těch mizernejch peněz máš už jen nabitou pistoli? A navíc všude kolem tebe přeošklivá léta osmdesátá? Možností moc nezůstává, že? Každopádně se ani jejich počet neomezuje na pouhopouhou jednu. Hrdinka filmu Zrůda, Aileen Wuornos (ve skvělém, Oscarem oceněném podání Charlize Theron), si sice s pistolkou pohrála, nakonec se ale zvedla a odešla poslední prachy propít. Co potom, to se uvidí. A taky že se vidělo, příchodem do baru se její život změnil. Našla si u piva životní lásku, lesbičku Selby Wallov (Christina Ricci). Stop! Nelekejte se, nejde o romantickou komedii USA. Naopak. Platí jen země původu. A i to poněkud netradičně.

Aileen tedy začne znovu žít, její život se (na pár dnů) probarví, prozáří a ona si může prožít všechno to, o čem vždy snila. Jednoduché to ale není. Minulost ji pronásleduje na každém kroku. Byla prostitutkou

a z existenčních důvodů je nucena být jí i nadále. A chlapi, co si ji kupují (resp. berou autem), mají různé úmysly. Jeden z nich jí v den prvního rande se Selby brutálně znásilní. Padne první výstřel. A s každým dalším zákazníkem padají další. Není jich sice moc a film na nich (a na střikajících hektolitrech krve) zaplatpánbůh nestaví, ale možná právě proto jsou sekvence spojené se smrtí tak silné a vypjaté. Smyčka kolem Aillen se zákonitě začne utahovat, vztah se pomalu hroutí a za dveřmi čmouchá policiční čenich.

Aileen nakonec dostanou, tím ale film o (skutečně žijící) masové vražedkyni ještě nekončí. Začíná naopak citově nejnáročnější závěrečná část filmu, o níž prozradím snad jen to, že srovnání s Trierovými útoky na emoce diváků (viz především Tanec v temnotách a Prolomit vlny) je zcela na místě.

P. S.: Též ti, které vypjaté emotivní věci až zas tak moc neberou, si na filmu najdou své. Mohou třeba přemýšlet o tématu oběti. Aillen? Či zavraždění její rukou? Anebo všichni? A čí oběti?

Zrůda, režie a scénář: Patty Jenkins, USA 2003

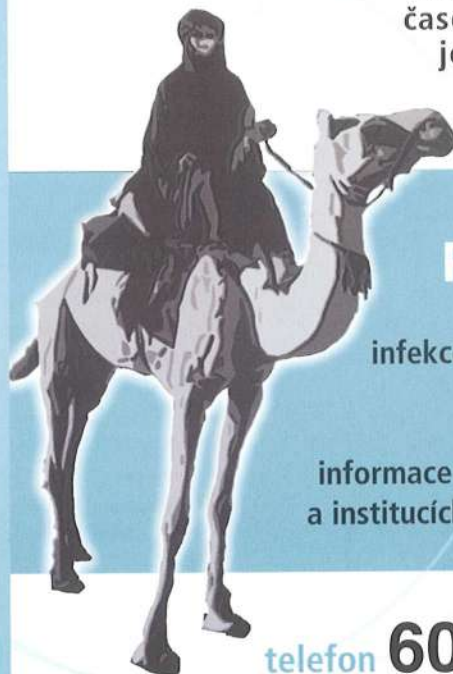
FATU



TERÉNNÍ PROGRAMY

SLUŽBY

čisté jehly
desinfekce, voda,
kyselina ascorbová,
filtry, alobal,
náplast, obvazy,
buničina, prezervativy,
časopis Dekontaminace,
jednoduché zdravotní
ošetření,
těhotenské testy



PORADENSTVÍ

bezpečné brání
infekce HIV/AIDS a žloutenky
bezpečný sex
pomoc v krizi
informace o veškerých zařízeních
a institucích (detoxy, léčebny atd.)

telefon **603 209 948**

PORADENSTVÍ

aneb cesta do hlubin Káčka

Poradenství (tedy pravidelné konzultace) patří (vedle vydávání stříkaček) k základní nabídce každého kontaktního centra, Káčka. Vám, kdož jste toto posezení ještě nepodstoupili a třeba ani netušíte, k čemu by vám mohlo být, je věnován následující text. Požádal jsem svého kolegu z Káčka, aby společně se svým klientem vytvořili průzor, škvíru, která by umožnila nevědoucímu a nejistému nahlédnout do kuchyně poradenství v kontaktním centru a (na základě spatřeného) snad i vyrazit na cestu...

JEDEN POHLED

Zdeňka znám dlouho, vlastně celou dobu, co pracuji v Káčku. Drogy bral 20 let, možná dýl. Pro mě byl takovým věčným klientem. Pokud zrovna nebyl v kriminále, navštěvoval prakticky denně Káčko, měnil buchny, někdy si dal sprchu, taky se u nás posadil a mohli jsme se bavit o tom, jak jde život. Zdeňkův obličej jsem však znal ještě odjinud. V Terapeutické komunitě Němčice v jídelně visí už asi deset let jeho velká černobílá fotografie z doby, kdy se v Němčicích také léčil ze závis-

losti na drogách. To mě překvapilo. Nevím, co se tehdy před lety dělo, ale Zdeňk skončil zase na drogách, a tak jsme se potkávali v Káčku. To jsem mu taky někdy připomenul, že v Němčicích má stále fotku.

Začátkem roku 2004 jsem si všiml, že se něco děje. Měl jsem dojem, že je Zdeňk více ze všeho „vyřízený“. Život na ulici, zmlátili ho skiní, objevily se příznaky psychózy z pervitinu, špatné dojezdy na drogách, vyčerpání, samota, koketování se smrtí. Možná přišel čas na změnu, říkal jsem si, a tu a tam Zdeňkovi zase připomněl Němčice, jestli to nechce znova zkusit, že je to pro něj šance. A on odpovídal, že ne, že už tam několikrát byl, že to nemá smysl, že ho tam už stejně nevezmou – a tak pořád dokola. Trochu mě tím šťval. K tomu dodával: Už jsem to vzdal, zůstanu na drogách a umřu. Tím mě zase děsil. Chce to trpělivost, říkal jsem si. Důležité je, aby věděl, že se s tím dá něco dělat, že může přijít – od toho v Káčku jsme. A tak uběhly asi tři měsíce. Na začátku dubna 2004 pak ve Zdeňkovi nejspíš uzrálo rozhodnutí. Jak, to nevím. Objednal se ke mně na poradenství, na pondělí 5. 4. v 19 hodin. Byl jsem rád, těšil jsem se, ale zároveň ve mně hlodaly obavy. Hned na úvod jsem chtěl vědět, o čem to bude. Zdeňk říkal, že už to takhle dál nejde a že by zkusil zase komunitu – Něm-

čice, kdyby to šlo. Mluvili jsme o jeho nynější situaci, co ho vede k tomu jít opakovaně na léčbu do komunity, jaké to bylo tehdy v Němčicích, co dělal potom, jak je na tom nyní s drogami a taky jaké má další plány. Domluvili jsme se, že se uvidíme opět za čtyři dny v Káčku a mezi tím zjistím, zda by byl možný Zdeňkův opakovaný nástup na léčbu do komunity v Němčicích. Na druhou schůzku ve čtvrtek přišel opět přesně dle domluvy. Měl jsem radost. Ze zkušeností vím, že v době mezi první a druhou konzultací přestává chodit nejvíce klientů. Myslím, že to je fakt škoda. Měl jsem pro Zdeňka dobrou zprávu – může nastoupit novou léčbu v Němčicích. Nyní šlo o dvě věci: udržet Zdeňka v kontaktu na poradenství v Káčku a pracovat na splnění podmínek před nástupem do léčby. Jedno souvisí s druhým. Doporučení do léčby mohl Zdeňk dostat v Káčku, když chodil na poradenství a zároveň jsme pracovali na splnění úkolů potřebných k nástupu. Z toho je jasné, že léčbu nevyřídíte hned ze dne na den. Ale když vám o něco jde, vyplatí se věnovat tomu potřebný čas. Byl jsem rád, že Zdeňk chodil na dohodnuté poradenství. Hovořili jsme o tom, co by nyní mohlo změnit Zdeňkovo rozhodnutí ohledně nástupu léčby v Němčicích, z čeho má před nástupem do léčby obavy, co dříve v jeho léčbě nefungovalo a nyní chce dělat jinak. Zdeňk vyprávěl, jaké pro něho byly dřívější léčby v Němčicích. Chtěl jsem od Zdeňka slyšet, co ho do léčby vede, aby v tom měl sám jasno a nezabalil celou léčbu při prvních obtížích. Mluvili jsme taky o tom, co se v léčbě od klienta očekává a jaké představy má Zdeňk. V případě, že je mezi tím shoda, může mít klient na půl vyhráno. Na Zdeňkovi bylo vidět, že se do Němčic těší, přesto také dokázal hovořit o svých obavách, v čem

může selhat. Snažil jsem se ho oceňovat za pokroky, které činil, podporovat jeho rozhodnutí pro léčbu. A to i v případě, že přišel pozdě nebo „vyřízený“ na dojezdu. V dubnu jsme spolu měli šest poradenství. Ukázalo se, že v Němčicích není ihned volné místo, takže jsme se dohodli, že Zdeněk nastoupí nejprve do léčebny v Červeném Dvoře a do Němčic přestoupí, jakmile to bude možné. Napsal jsem Zdeňkovi doporučení k přijetí a brzy mu již do Káčka přišel termín nástupu na 13. května. V květnu jsme se viděli ještě dvakrát. Dohodli jsme se, že i po nástupu do léčebny budeme v kontaktu, aby na konci června mohl Zdeněk přestoupit do komunity Němčice. Naposledy jsme se viděli 12. května večer v Káčku. Druhý den ráno nastupoval do Červeného Dvora. Za dva dny jsem volal do léčebny, kde mě potvrdili, že Zdeněk nastoupil. Měl jsem radost.

V půlce června jsem se z Červeňáku dozvěděl, že Zdeňkovi přišel nástup výkonu trestu na rok. Volal jsem mu, na nějaké odvolání bylo pozdě. Vykašlal se na to, když fetoval. Nástup do komunity Němčice jsme Zdeňkovi o ten rok posunuli a držíme mu tam místo. Teď si spolu budeme rok (možná „jen“ půl) dopisovat z vězení. Stejně mu fandím. Jak to dopadne, nevím, a možná to neví ani Zdeněk. A přesto z toho mám zase radost, protože Zdeněk udělal kus práce a je nyní na něm, jak bude pokračovat.

Martin, Kontaktní centrum SANANIM, Praha

POHLED DRUHÝ

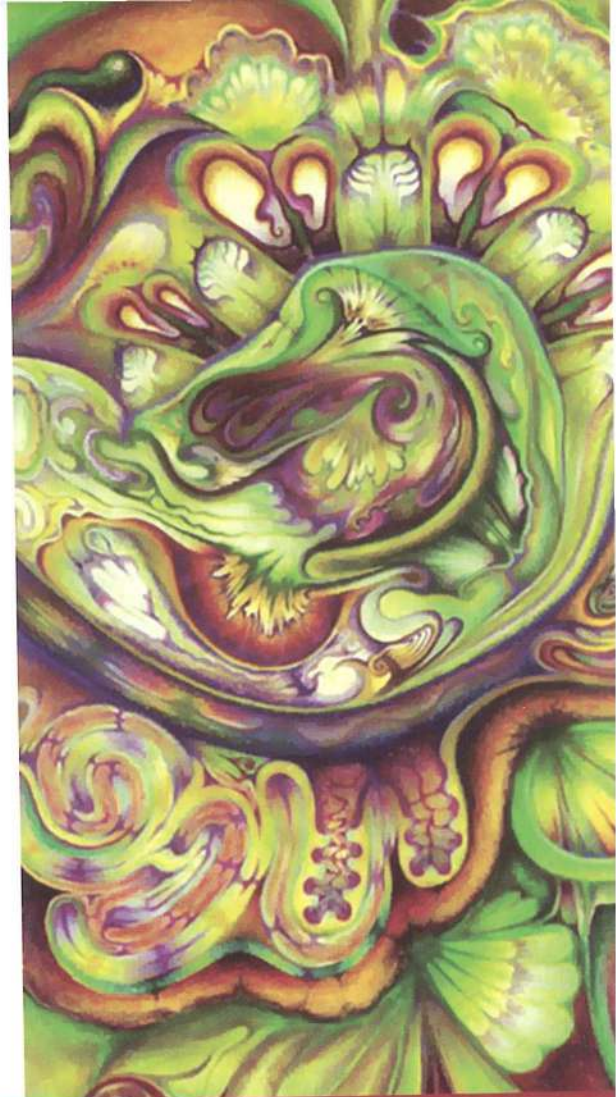
Někdy začátkem jara jsem už měl všeho dost, měl jsem docela slušný návyk na opiáty a co se týká perníku, začínala se mi rozjíždět docela slušná toxická psychóza. Jinak, co budu povídat, pořád nějaké opletačky s policií, ráno jsem nevěděl, kde večer skončím. Pořád absták, hlad, špína.

Už nevím co mě to napadlo, ale dopoledne jsem se toulal po Holešovicích a napadlo mě zajít na Káčko. Na Káčku zrovna sloužila Bára a tak nějak z našeho rozhovoru vyplynulo, jestli bych ze sebou něco nechtěl dělat. Nejdříve jsem to odmítl, ale ve světlých chvílích jsem o tom začal přemýšlet a začal jsem chodit na pohovory k Martinovi, měl jsem připravit plán o tom, co bych chtěl se sebou dělat a kam bych chtěl jít.

Vybral jsem si Červený Dvůr a následně Němčice, ale než mě přijali do Červeňáku, nějaký čas to trvalo. Začal jsem teda chodit k Martinovi na konzultace, které byly zpravidla jednou za týden. Někdy jsem na ně chodil pěkně sjetej, někdy pozdě, ale přece. Pořád jsem musel Martina ubezpečovat o tom, že to myslím vážně.

Teď jsem přišel na to, že jsem vlastně ubezpečoval sám sebe, že to chci. Při konzultacích jsem si někdy vymýšlel, někdy mluvil pravdu, někdy polopravdu. Ale v podstatě jsem s tím vším chtěl skončit. Dnes dokončuji léčbu v Červeném Dvoře a nastupuji trest na 1 rok, všichni okolo mě se mi snaží pomoci v tom, abych tam nebyl celý rok. Já sám jsem rozhodnut jít po trestu (ať po celém, nebo půlce) do Němčic a co bude dál se uvidí...

Zdeněk, Psychiatrická léčebna Červený Dvůr



ABSCES tě nejspíš potká v místě vpichu, výjimečně i jinde (infekce se totiž může šířit krevní cestou). Začíná jako červená, teplá boule, která se časem vyplní hnisem.

Co se dá s abscesem dělat? Pokud je boule malá a bez hnisu, můžeš si pomoci masťou lbu-hepa, kterou ti prodají v lékárně. Pokud už je boule vyplněná hnisem, je nejlepší zajít k doktorovi nebo do Káčka, kde ti absces ošetří Višňákem.

Pokud absces praskne, je nejlepší ho ještě před Višňákem vyčistit peroxidem (kyslíč-níkem). Úplně nejhorší variantou je, když si myslíš, že to zvládneš sám a doma. Pokud je tedy absces větší, máš horečku a těseš se zimnicí, je nejvyšší čas vyrazit směr chi-

jí relax. Zanícené místo šlehání ochlazuj studeným obkladem, nebo ledem. Dají se použít i protizánětlivé masti (třeba lbu-hepa). Pokud zánět neustupuje, nebo se šíří dále, a objeví se navíc teplota nebo otok, je čas vyhledat lékaře. Pokud je zánět na krku, na nic nečekej a utíkej, pokud se nechceš otokem pomalu udusit. Kolem žil na krku je totiž spousta nervů, k srdci je blízko a zánět se může nepříjemně zkomplikovat (o důvod víc, proč se vyhýbat nášlehu do krku).

A teď takový malý test. Víte, jak se bakterie dostávají do žíly? A víte, čemu zabraňuje vyčistění místa vpichu před aplikací alkoholovým tampónem?

ABSCESY ATD.

protiinfekční dvanáctero



urgie. Neslibuju příjemný personál, ale pořád je lepší nechat si absces vyčistit a dostat antibiotika, než přijít o nějakou končetinu, kus zadku, udusit se (pokud je na krku), nebo umřít na celkovou infekci.

FLEGMONA není na rozdíl od abscesu pevně ohraničená. Od místa vpichu se kolem žíly udělá červený pruh, který rychle postupuje. Člověk má teplotu, místo je na dotek horké a bolí to tak, že nemůžeš postiženou končetinou ani pohnout. S počínající flegmonou si ještě lze poradit pomocí masti Ketonal. Pokud je ti ale hodně zle a máš horečku, jdi určitě na chirurgii. Pomůžou ti. Pokud chceš přijít o ruku, o nohu, popř. umřít na celkovou infekci organismu, nechoď nikam.

FLEBITIDA A TROMBOFLEBITIDA (neboli zánět povrchových žil) jsou u injekčních uživatelů drog též velmi časté. Při špatně provedené aplikaci drogy dojde k zanesení bakterií do žíly a k zánětu v její stěně. Navenek se takový zánět projeví zarudnutím nad příslušnou žílou a bolestivostí. Do zanícené žíly už dál nepíchej a dej

INFEKCE při braní jsou tak časté proto, že řada injekčních uživatelů nemá ani ponětí, jak a kudy se nákaza dá získat a přenést. Věřím, že právě ty jsi výjimka, ale malé zopakování nikdy není na škodu. Tedy:

- ▶ **PŘI BRANÍ POUŽÍVEJ VŽDY JEN VLASTNÍ NÁDOBÍČKO (VČETNĚ ŠKRTIDLA)!**
- ▶ **NÁDOBÍČKO SE NEPŮJČUJE!**
- ▶ **BACILŮM SE DAŘÍ VÝBORNĚ VE VODĚ, PROTO I TU MĚJ VŽDY JEN SVOU A NIKDY NEPOUŽÍVEJ CIZÍ!**
- ▶ **NIKDY NEPOUŽÍVEJ VODU, KTERÁ OBSAHUJE KREV, A JE JEDNO, JESTLI JE TVOJE, NEBO KÁMOŠE!**

▶ **NÁDOBÍČKO SE SNAŽ ALESPŮN JEDNOU ZA ČAS OPLÁCHNOUT V HORKÉ VODĚ NEBO VYVAŘIT!**

▶ **NEPÍCHEJ SI PŘES ŠATY!**

▶ **MÍSTO VPICHU OTŘI (POUZE) PŘED APLIKACÍ JEDNÍM TAHEM „ALKOHOLOVÝM TAMPONEM“ (KONZELÍNEM)!**

▶ **PO VPICHU PŘILOŽ NA MÍSTO VPICHU UŽ JEN BUNIČINU!** Kdybys použil konzelin, do vpichu by se dostala špina, kterou jsi předtím setřel, místo by víc krvácelo a alkohol z konzelinu by se navíc mohl dostat do žil, kterým přítomnost alkoholu vůbec nedělá dobře.

▶ **NEPÍCHEJ SI NIKDY DO MÍSTA, KTERÉ JE ZARUDLÉ, NEBO JE V NĚM ABSCES!** Je tam hnis a bakterie, které by sis jen poslal dál do těla.

▶ **PÍCHEJ JEN DO BEZPEČNÝCH ŽIL! ŽÍLY NA KRKU BY PRO TEBE MĚLY BÝT TABU.**

▶ **V NOUZI NEJVYŠŠÍ SI PÍCHNI DÁVKU DO SVALU, JE TO ROZHODNĚ BEZPEČNĚJŠÍ!**

▶ **ŠŤUPÁNÍ JE BEZESPORU BEZPEČNĚJŠÍ NEŽ APLIKACE DO ŽIL, ALE TAKÉ MÁ SVÁ RIZIKA.** Brčkem nebo trubičkou se můžeš poranit v nose, protože sliznice je při šňupání velmi citlivá. V případě, že nechceš riskovat nějakou chorobu přenosnou krví (žloutenky, AIDS etc.), nepůjčuj si a ani nikomu nepůjčuj svoje šňupátko!

Možná se teď směješ pod fousy, zažil jsi spoustu kámošů, co to všechno zvládli bez doktora, řezání a antibiotik a říkáš si, co ta o tom ví. Všechno se počítá, každá neléčená infekce oslabuje tvoje už tak oslabené tělo, jednou ho budeš potřebovat v pořádku, třeba až se rozhodneš ke změně, žít jinak. Za pár let tě položí třeba jen obyčejná chřipka, ledviny nebudou fungovat tak, jak

bys potřeboval... Prostě, měl by ses opatrovat už teď.

P.S.: V modrém rámečku se dočtete o všelijakých mastech a elixírech na vaše toxi-boláky a způsobu jejich aplikace včetně ceny. Takže vzhůru do boje s bacily!

Kachena

CO NA RÁNY, BOULE A TĚLNÍ KRÁTERY?

IBU-HEPA

se používá na povrchová zánětlivá a trombotická onemocnění. Použit se nesmí na otevřené rány a u těhotných žen. Vetře se v tenké vrstvě 2-3x denně do kůže. Cena je zhruba 90 Kč.

HIRUDOID

se používá na tromboflebitidy (záněty žil), chronickou žilní nedostatečnost, modřiny a jizvy. Dle potřeby též vtírá se do kůže na zanícená, bolestivá místa. Stojí cca 80 Kč.

HEPAROID

je též vhodný na tromboflebitidy a modřiny. 2-3x denně se vtírá na postižené místo. Cena je kolem 30 Kč.

ICHTOXIL

se nasazuje v případě hnisavých kožních onemocnění a infikovaných plísňových onemocnění. Vtírá se 2-3x denně do postižených míst. Na akutní ekzém ho však rozhodně nepoužívejte. Stojí zhruba 30 Kč.

BETADIN

je vhodný na popáleniny, odřeniny, tržné rány a kožní infekce. Ne při alergii na jod. Postižená místa se jím natírou 3-4x denně, silně zanícené a zhnisané rány až 4-6x denně. Cena cca 50 Kč.

INFADOLAN

se používá 1-3x denně na neinfikované, nehojící se rány. Cena je zhruba 30 Kč.

CALCIUM PANTOTHENICUM

se hodí na odřeniny, drobné popáleniny a nehojící se rány. Maže se 1-2x denně a stojí zhruba 30 Kč.

KETAZON 10%

se používá při onemocněním podkoží, šlach, kloubů a povrchové tromboflebitidy. Postižená místa se potírají 2-3x denně. Cena zhruba 30 Kč.

SALOXIL

je na hnisavé ekzémy a infikované mykózy. Na akutní ekzém se nepoužívá. Stojí kolem 30 Kč.

Co víte o svých játrech? Že všechno? Protože máte přece žloutenku céčko? Tak schválně – malé opakování, kdybyste náhodou zapomněli. Játra tvoří největší žlázu lidského těla, jejich podstatná část je uložena v pravé horní části břicha, pod spodní částí hrudního koše (pravé podžebří). Menší část zasahuje až do levé poloviny těla. V těsném sousedství jater je celá řada životně důležitých orgánů. Nahoře bránice a plíce, vzadu pravá ledvina a vepředu a pod nimi žaludek s počátkem tenkého střeva, dole střevo tlusté. Před poškozením chrání játra žebra ve spodní části hrudního koše.

Pokud vám toto opakování vadí, neboť svá játra přeci velmi dobře cítíte, určitě není něco v pořádku. Játra byste totiž cítit neměli. Za normálních okolností člověk totiž o svých játrech ani neví. Obvykle je nelze ani nahmatat, jsou celá ukryta pod žeberním obloukem.

Jak vlastně taková játra vypadají? Můžete se na ně podívat v kterémkoliv řeznictví, lidská jsou podobná vepřovým. Je to měkký, pružný a křehký orgán hnědo-

červené barvy. Svoji váhou (kolem 1,5 kg) i velikostí (délka asi 25 cm) se řadí k největším orgánům lidského těla. Anatomicky se dělí na dvě hlavní části – pravý a levý lalok. Každý z nich pak ještě na řadu dalších menších segmentů.

Do jater vstupují důležité krevní cévy. Jaterní tepny zásobují orgán kyslíčenou krví. Žíly odvádějí „použitou“ krev zpátky k srdci. Vrátnicová žíla přivádí do jater ke zpracování krev s látkami vstřebanými ze střeva, v ní jsou obsaženy důležité výživné látky i škodliviny. Játra patří mezi nejdůležitější orgány lidského těla. Jednoduše si je můžeme představit jako filtr a továrnu, kde se zpracovávají všechny zachycené látky z krve. Vaše játra jsou místem, kam směřuje převážná většina toho, co do svého těla dodáváte zvenčí.

Vaše játra mají členitou vnitřní strukturu. Laloky a segmenty se dále člení až na drobné lalůčky. Ty tvoří trámce jaterních buněk. Vzdálené to připomíná obrovské bludiště. V jeho chodbách se míchá krev přiváděná jaterními tepnami a vrátnicovou žílou. Živiny, kyslík, ale i jedy omývají trámce a dostávají se do blízkosti jaterních buněk. Ty si je z krve jako filtr vybírají a zpracovávají. Po očistění pokračuje krev do žíly v centru lalůčky a dále do organismu. Odpady vyloučí jaterní buňky do žlučových

kanálek. Vytvoří se žluč, která putuje do žlučníku.

Proč tak složitě? Přesné vnitřní uspořádání jaterních buněk, trámců a lalůček je nezbytné pro zajištění správného fungování všech vnitřních pochodů ve vašich játrech. Játra jsou místem, kde v každém okamžiku probíhá několik tisíc procesů. Právě teď se očisťuje krev, štěpí důležité látky, vzniká žluč. Játra plní několik hlavních funkcí – hospodaří s vaší energií, zásobují vás živinami a vitamíny, tvoří žluč a odstraňují jedovaté látky. Játra představují důležitou vstupní bránu do organismu, působí jako filtr, který z protékající krve odčerpává škodlivé, nebo jedovaté látky, zachycuje a zpracovává i látky vznikající ve vašem těle (hormony, bilirubin, amoniak), pomáhají tvořit a řídit vaše tělo, vznikají zde bílkoviny, enzymy, hormony, bílkoviny udržující rovnováhu tekutin v těle, látky tvořené játry jsou základními složkami procesu srážení krve.

Opili jste se? Bolí vás hlava? I po každé další dávce drogy mají játra pohotovost. Pracují na plné obrátky, zbavují vás alkoholu, nebo drog. Díky játrům budete zase fit. Pokud jsou v pořádku, zdravá, bez žloutenky. Játra patří mezi největší a nejdůležitější orgány lidského těla. Plní řadu nezbytných funkcí, na kterých je bezprostředně závislý celý organismus. Bez jater se nedá žít a život na jehle jim dává pěkně zabrat!

A co se všechno děje s vašimi játry, pokud máte žloutenku? Virová hepatitida je onemocněním charakterizované především rozpadem jaterních buněk, který vzniká v důsledku napadení jaterní buňky cizím organismem – virem. Důsledkem rozpadu jaterních buněk je zánět jaterní tkáně, proto označení hepatitida.

Rozdíl mezi akutní a chronickou hepatitidou se pokusíme vysvětlit v následující části.

**JÁ RÁD JÁTRA!
TY RÁD JÁTRA?**

AKUTNÍ HEPATITIDA – je příznakově nejvýraznější fází celého onemocnění, zežloutne vám kůže a oční bělmo. To proto, že játra jsou nemocí přechodně neschopná zbavovat tělo žlutého krevního barviva – bilirubinu. V tomto období vám taky bude nejméně špatně, můžete mít průjem, zvracíte, objeví se tmavá moč a světlá stolice, játra jsou zvětšená a býváte taky snadno a hodně unavení. V tomto období se při vyšetření krve objevuje extrémní zvýšení hodnot jaterních testů. Při tomto vyšetření se sleduje krevní hladina enzymů, které se vyskytují v jaterních buňkách. Při zvýšeném rozpadu jaterních buněk, což je právě případ akutní žloutenky, jsou tyto bílkoviny uvolňovány a dostávají se do krve, kde jsou potom měřeny jejich vysoké hladiny.

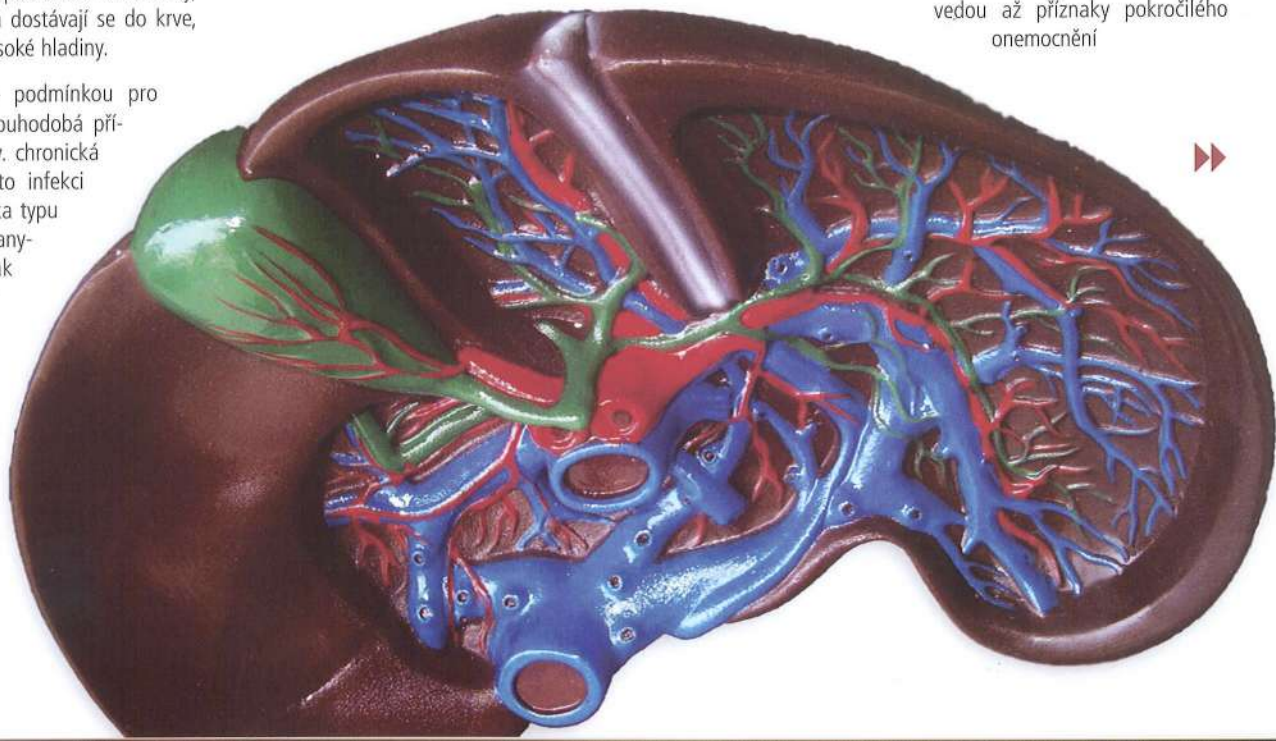
CHRONICKÁ HEPATITIDA – podmínkou pro vznik chronické žloutenky je dlouhodobá přítomnost viru v jaterní tkáni, tzv. chronická infekce. U některých virů k této infekci vůbec nedochází (třeba žloutenka typu A), je to proto, že systém obranyschopnosti organismu je tak účinný, že se umí s infekcí vypořádat a tělo infekce zbavit. U některých virů k chronické fázi dochází pouze někdy, u jiných naopak téměř vždy. V případě, že k chronické infekci dojde, dochází k dlouhodobému rozpadu jaterních buněk, ve tkáni jater probíhá zánět. Důsledkem těchto poměrně složitých procesů může být

tvorba vazivové tkáně, která se může vystupňovat do té míry, že se rozvine jaterní cirhóza.

JATERNÍ CIRHÓZA – můžeme si ji představit jako zvažovatění jaterní tkáně, kde správně fungující jaterní buňky jsou v menšině a vazivem jsou ještě navíc utlačovány. Příznaky tohoto období nejsou zdaleka tak dobře patrné, jako v případě akutní žloutenky. Může se jednat o netypické příznaky, jako je unavenost, ospalost, vyskytují se tlaky v pravém podžebří, někdy vázané na určitý druh stravy, mohou se vyskytnout bolesti kloubů a kožní vyrážky.

O „céčku“ jste toho už určitě slyšeli a četli spoustu, víte, jak se máte chovat a chránit, ale jistě nebude na škodu, dozvědět se něco víc. Tedy:

- ▶ asi u 25 – 30 % osob s akutní infekcí se objeví žluté zbarvení kůže a bělma
- ▶ asi 80 % osob s céčkem nemá schopnost virus z těla vyloučit, u nich pak vzniká chronická forma žloutenky
- ▶ zákeřnost je právě v tom, že nemusíte mít vůbec žádné příznaky, můžete se cítit zcela zdraví
- ▶ nebezpečí je v tom, že k lékaři vás přivedou až příznaky pokročilého onemocnění



- ▶ nejčastějším a často jediným příznakem je kolísavé zvýšení jaterních testů – v té době už v játrech pro bíhá zánět
- ▶ u někoho může i po několika desítkách let vést pouze k mírnému jaternímu poškození, u někoho se už rozvine jaterní cirhóza.

A co Vás tedy čeká, pokud se rozhodnete nechat se otestovat na céčko?

▶ Především **odběr krve**, aby se zjistila hladina žlutého barviva a jaterních testů (viz výše), z krve se také určí obsah aktivních virů, pokud testy vyjdou - pozitivně, čeká vás nejspíš jaterní biopsie.

▶ **Jaterní biopsie** – tu už většina z vás možná zná na vlastní kůži a pro ty, kteří ještě neměli tu čest je zde vysvětlení, o co vlastně jde. Do nemocnice vás přijmou těsně před výkonem, místo vpichu (v pravém podžebří) se znečitliví a větší stříkačkou (než na jakou jste obvykle zvyklí) se přes jehlu provede nasátím odběr jaterní tkáně. Výkon je většinou nebolestivý a trvá zhruba jako klasický odběr krve ze žíly. Pokud jste v dobrém stavu a rána nekrvácí, budete propuštěni domů druhý den. Vyšetření je trochu nepříjemné (co bych vám lhala....), ale dá se přežít. Je nezbytné pro určení stavu vašich jater a rozhodnutí o léčbě.



▶ **Léčba*** spočívá v potlačení příznaků onemocnění a zamezení dalšího poškození jaterních buněk a urychlení regenerace (obnovy). V případě akutní žloutenky C se podává interferon v injekční formě, aplikuje se většinou do svalu na rameni, v některých případech lze lék podávat i pod kůži, nebo do žíly. Chronické formy se také léčí interferonem, léčba připomíná podávání inzulínu u lidí s cukrovkou. Léčba trvá zhruba rok a je možné ji doplnit o vitamíny a ribavirin, podávaný v kapslích. Léčit interferonem lze pouze v případě abstinence od drog i alkoholu.

▶ Před samotným **podáváním interferonu** je třeba upozornit na řadu nepříjemných příznaků, provázejících začátky léčby (neděste se, každý reaguje na léčbu trochu jinak, někdo si jich ani nevšimne a jiný si to opravdu nepříjemně prožívá), patří mezi ně bolesti hlavy, kloubů, svalů, zvýšená teplota apod. Tyto příznaky se dají zmírnit paralenem. V průběhu léčby se mohou objevit další: zmatenost, deprese, závratě, sucho v ústech, změny chuti, ale třeba i padání vlasů. Nežádoucí příznaky se musí vždy ohlásit lékaři a ten může navrhnout další doplňující léčbu,

nebo odborného lékaře. Během léčby se provádějí kontrolní odběry krve, které určují její délku. Během podávání interferonu se drží dieta a měl by se dodržovat klidový režim.

Při léčbě chronických žloutenek B je interferon účinný ve 40 %, kdy dochází k poklesu aktivity onemocnění a vymizení viru z krve.

V případě chronické žloutenky typu C je účinnost 10 - 20 %, a to podle typu viru. Léčba může být doplněna o ribavirin, a tím se může zvýšit procento vyléčených na 50 %.

Je to hodně, nebo málo? Aspoň že je šance. Ne?

Očkovací látka proti viru žloutenky C není dosud dostupná a v nejbližších letech ji nelze očekávat. Jedinou spolehlivou prevencí je vyvarovat se možných rizik přenosu.

(* *Důležité je vědět, že léčba je ryze individuální záležitost, která se pacient od pacienta a nemocnice od nemocnice může trochu lišit.*)

- Jaterní testy vám může nabrat na požádání obvodní lékař, nebo s doporučením od něj se můžete vydat do specializované jaterní poradny. Pokud jste z Prahy, doporučení vám může vydat Káčko, nebo nově teréňáci. Pak už je jenom na vás dorazit do Motola, na Infekční centrum pro drogově závislé, nebo, nejste-li pražští, kamkoliv u vás. Tam se o vás postarají. Bylo by fajn, kdyby jste s sebou měli alespoň nějaký doklad, jako je občanka, nebo kartičku pojišťovny.

Kachena

Vážení přátelé,

protože jsme usoudili, že málokdo z vás (a nakonec leckdy i z nás) se vyzná v tom, jak některé věci vyřizovat na úřadech – co dělat třeba v případě, že potřebujete vystavit nové doklady, zaregistrovat se na pracáku, vyřídit si sociální dávky, zaplatit dluhy u Dopravních podniků (což sice teď pro vás vypadá jako naprostá utopie, ale možná v budoucnu někdy někde po léčbě začnete řešit, co s tím) a tak dále – vymysleli jsme pro vás tenhle Sociální Seriál. Než abyste totiž pak volali SOS někde na úřadě před úřednicí za přepážkou, lépe je mít tyhle informace už teď po ruce.

I. ZTRATILI JSTE OBČANKU A POTŘEBUJETE SI VYŘÍDIT NOVÉ DOKLADY, TŘEBA PŘED NÁSTUPEM DO LÉČBY, KAM VÁS BEZ DOKLADŮ NEVEZMOU? A NEVÍTE JAK?

Občanský průkaz je povinen mít občan ČR, který dosáhl věku 15 let a má trvalý pobyt na území České republiky. O občanku může požádat občan ČR starší 15 let, osobně, nebo prostřednictvím pověřeného zástupce. Předložením žádosti a dokladů může pověřit svého zástupce (není požadována plná moc). **Takže pokud nemáte občanku, je to blbý, ale dá se to snadno vyřídit a dokonce u toho nemusíte být osobně (ovšem žádost o vydání občanky musí být podepsaná vámi, jen to může na úřad odnést někdo jiný). Pokud někomu ještě není patnáct, může 60 dní před jeho patnáctými narozeninami o vydání občanky požádat jeho zákonný zástupce (nejčastěji rodič).**

Poštou můžete žádost odeslat, pokud je vyplněna na originálním tiskopisu a zároveň jsou přiloženy originály

SOS

OBČANKY, DOKLADY A SHÁNĚNÍ PRÁCE

nebo ověřené kopie dokladů potřebných pro vydání občanského průkazu. **Pozor!** Žádost nesmí být pomačkaná, přeložená nebo jinak znehodnocená.

S žádostí se obraťte na obecní úřad obce s rozšířenou působností podle místa vašeho trvalého pobytu. **Takže v Praze půjdete na úřad pro Prahu 6, jestliže máte trvalé bydliště v Dejvicích u rodičů, i když teď bydlíte u kamaráda na Smíchově na Praze 5.**

Na úřadě předložte – vyplněnou žádost o vydání občanského průkazu, dvě fotografie a další doklady uvedené níže, podle toho, zda vám skončila platnost občanky nebo vám jí ukradli. K vydání občanského průkazu při skončení jeho platnosti nebo náhradou za dosud platný průkaz předložíte dosavadní občanský průkaz.

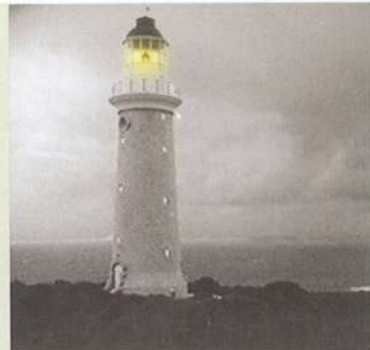
K vydání občanského průkazu při změně údaje předložíte – dosavadní občanský průkaz a doklad o změně nebo doklad potvrzující nový údaj (např. oddací list, doklad o získání akademického titulu).

K vydání občanského průkazu náhradou za ztracený, odcizený nebo zničený (nemůžete předložit dosavadní občanský průkaz) předložíte – rodný list nebo rodný

a křestní list, doklad o rodném čísle, jestliže není rodné číslo uvedeno na jiném předkládaném dokladu, potvrzení o občanském průkazu (toto potvrzení je občanovi vydáno při nahlášení ztráty, odcizení nebo zničení občanského průkazu). **Ztrátu a zničení hláste obvykle na úřadě, odcizení na policii.**

Při přijetí vyplněné žádosti vám budou předloženy doklady vráceny. Dosavadní občanský průkaz nebo potvrzení o občanském průkazu odevzdáte při převzetí nového občanského průkazu. Žádost o vydání občanského průkazu musíte podat pouze na originálním tiskopisu. Tiskopisy žádostí o vydání občanských průkazů jsou k dispozici na všech příslušných úřadech.

Za vydání občanského průkazu ve vašem osobním zájmu, pokud ho máte ještě platný, se platí 100 Kč (při vydání nové občanky po změně nepovinných údajů jako je titul, se platí 25 Kč). V ostatních případech se správní poplatek nevybírá. Občanský průkaz bude vydán do 30 dnů od předložení všech dokladů potřebných pro jeho vydání příslušnému obecnímu úřadu. **Ovšem pozor, pokud máte hodně dlouho propadlou občanku,**



tak zaplatíte o něco víc, podle délky období, po které je občanka neplatná. Při krádeži nebo ztrátě občanky neplatíte za vydání nové nic.

POZOR! Když nenahlásíte krádež občanky či ztrátu na policii (případně na příslušném úřadě, kde vydávají doklady), může se vám přihodit mnoho nepříjemností, od toho, že někdo bude jezdit načerno a vykazovat se vašimi doklady a bude to na vás, až třeba po to, že si dotyčný na vaše doklady vypůjčí auto za 200 tisíc z půjčovny a rozseká ho a bude to taky na vás. Obtížně se bude prokazovat, že to není vaše věc.

Pokud nemáte ani rodný list, na základě kterého by vám mohli občanku vystavit, nezbyvá než se zařídit takto: Požádat své rodiče, sourozence, dospělé děti či manžela/manželku, aby na základě svých dokladů podal někdo z nich žádost o vystavení duplikátu vašeho rodného listu (na úřadě v místě vašeho narození, nikoli v místě trvalého bydliště) a s duplikátem rodného listu zajdete na úřad v místě vašeho trvalého bydliště a požádáte výše uvedeným způsobem o občanský průkaz.

II. CHCETE SE ZAREGISTROVAT NA ÚŘADĚ PRÁCE, PROTOŽE VÁS TŘEBA Z BÝVALÉ PRÁCE VYHODILI, TEĎ SHÁNÍTE MARNĚ NOVOU PRÁCI A NEMÁTE ŽÁDNÉ PENÍZE NA ŽIVOBÝTÍ? A NEVÍTE JAK?

Tak tady je to trochu složitější než s občankou (kterou samozřejmě musíte pro tohle vyřizování s sebou mít). Takže zákony (pro ty, kterým zákon nic neříká, jako že to bude většina z vás, ať čtou poznámky psané kurzívou). Úřady práce (ÚP) zprostředkovávají zaměstnání bez-

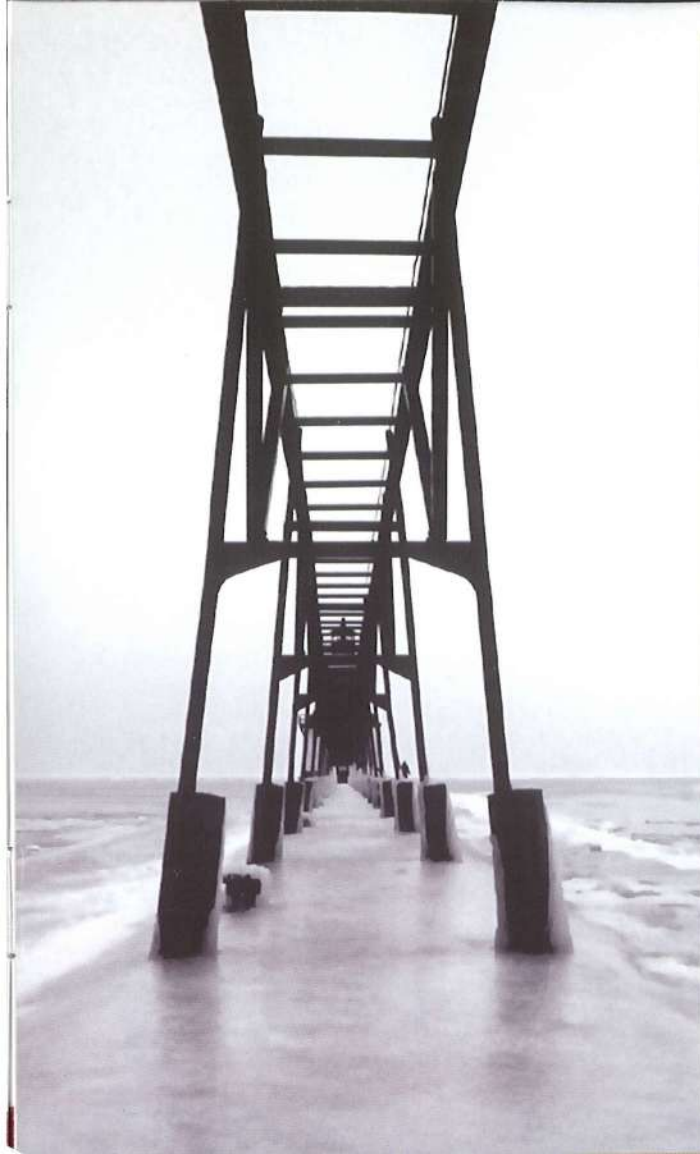
platně na celém území České republiky. **V Praze jsou ÚP na každém obvodu. Jejich adresy najdete na internetu na www.mpsv.cz, nebo se podívejte do Zlatých stránek.** O zprostředkování zaměstnání se občan uchází u toho úřadu práce, v jehož obvodu má trvalý pobyt; informace o možnostech zaměstnání a o volných pracovních místech, jakož i poradenskou činnost týkající se zaměstnání, může požadovat u kteréhokoliv úřadu práce. Za tím účelem vedou úřady práce evidenci volných pracovních míst. **Takže se přihlášíte tam, kde máte trvalé bydliště. Když máte trvalé bydliště na Žižkově na Praze 3, půjdete na úřad práce pro Prahu 3, i když reálně teď bydlíte třeba v Košířích na Praze 5. Když se chcete jen podívat po nějaké práci a nechcete se registrovat (což je podmínka pro pobírání podpory), info o volných místech vám dají kdekoli.**

Občan, který není v pracovním nebo obdobném vztahu (nemá zaměstnání), ani nevykonává samostatnou výdělečnou činnost (nepodniká) ani se nepřipravuje soustavně pro povolání (nechodí do školy) a osobně se u úřadu práce uchází na základě písemné žádosti o zprostředkování vhodného zaměstnání, se zařadí do evidence uchazečů o zaměstnání. **Takže pokud nemáte zaměstnání, nepodnikáte a nechodíte do školy a chcete být v evidenci, zavoláte si na příslušný úřad práce, dorazíte tam v dohodnutou hodinu a vyplníte papír, který vám dají. Pak vás zařadí do evidence. Po dobu zařazení do evidence za vás platí sociální a zdravotní pojištění a dostáváte podporu. Pokud na ni nemáte nárok (v případě, že nesplňujete jejich podmínky), máte nárok na sociální dávky ze sociálky.**

Uchazeč je povinen poskytovat ÚP na jeho vyzvání potřebnou součinnost při zprostředkování zaměstnání. **To znamená, že tam musíte docházet, kdy máte domluveno, musíte si zajít na místa, která vám doporučí a přinést doklady o tom, že vás tam vzali nebo nevzali, jinak vás z evidence vyřadí a přijdete o podporu.** Uchazeč může být z evidence vyřazen, jestliže bez vážných důvodů odmítne nastoupit do vhodného zaměstnání nebo jestliže úmyslně maří součinnost s úřadem práce při zprostředkování zaměstnání; v těchto případech bude znovu zařazen do evidence uchazečů o zaměstnání nejdříve po uplynutí doby tří měsíců. **A pak se teda můžete zas zařadit až po třech měsících.**

Skutečnosti rozhodné pro vedení v evidenci uchazečů o zaměstnání osvědčuje uchazeč o zaměstnání při podání žádosti o zprostředkování zaměstnání úřadu práce; změny těchto skutečností ohlašuje nejpozději do sedmi kalendářních dnů. **Musíte doložit doklady, které po vás chtějí, aby vás zařadili do evidence. Když si třeba najdete novou práci, musíte to do týdne oznámit, jinak z toho budete mít problém, nemůžete mít zároveň podporu z pracáku a zároveň plat z práce.**

Užitečná věc je taky rekvalifikace. Rekvalifikace je změna dosavadní kvalifikace umožňující pracovní uplatnění ve vhodném zaměstnání. Obdobně je možno postupovat v případech, kdy uchazeč o zaměstnání dosud žádnou kvalifikaci nezískal. Rekvalifikace se provádí na základě písemné dohody uzavřené mezi uchazečem a ÚP, který mu nabídl zabezpečení rekvalifikace. **Po dobu rekvalifikace dostáváte podporu a zároveň za vás platí kurz. To je docela dobrý.**



Uchazeči o zaměstnání, kterému není do sedmi kalendářních dnů ode dne podání žádosti nabídnuto vhodné zaměstnání nebo zabezpečena možnost rekvalifikace na nové pro něj vhodné zaměstnání, se poskytne hmotné zabezpečení **(to znamená tedy tu podporu)**. Hmotné zabezpečení náleží uchazeči o zaměstnání při splnění stanovených podmínek **(podmínkou je odpracovaných alespoň 12 měsíců v posledních třech letech před zařazením do evidence uchazečů o zaměstnání – nicméně i v tomto případě nezůstanete úplně mimo – stačí si vyřídit sociální dávky)**.

Jako doba zaměstnání se ale do téhle doby započítávají i doba studia, vojna, civilka, mateřská dovolená a nebo pobírání plného invalidního důchodu. Pokud jste ale chodili do školy a zároveň pracovali, tak se to nepočítá dvakrát.

Hmotné zabezpečení se neposkytuje, jestliže uchazeč o zaměstnání splňuje podmínky pro nárok na starobní důchod nebo pro nárok na plný invalidní důchod, jestliže nastoupil vojenskou základní službu, civilní službu, pokud nastoupil do vazby nebo do výkonu trestu odnětí svobody, **(takže když jste ve vazbě a zároveň registrovaní na pracáku, žádnou podporu nedostanete)**, pokud bez vážných osobních nebo rodinných důvodů odmítne nastoupit do vhodného zaměstnání nebo na rekvalifikaci pro nové vhodné zaměstnání, nebo neplní po delší dobu podstatné povinnosti při rekvalifikaci, úmyslně máří součinnost s úřadem práce při zprostředko-

vání zaměstnání, v posledních šesti měsících opětovně ukončil zaměstnání sám bez vážných důvodů, nebo s ním v této době bylo zaměstnání ukončeno pro neuspokojivé pracovní výsledky nebo pro porušování povinností vyplývajících ze zaměstnání.

V prvním případě se za vážné osobní nebo rodinné důvody považuje nezbytná osobní péče o dítě ve věku do tří let, péče o blízkou osobu, která je převážně nebo úplně bezmocná, nebo částečně bezmocná, starší 80 let, docházka dětí do předškolního zařízení, povinná školní docházka dětí, místo výkonu a povaha zaměstnání manžela či manželky.

Za vážné důvody se v druhém případě považuje ukončení zaměstnání z vážných osobních nebo rodinných důvodů, uvedených v předchozím odstavci nebo z důvodu, že zaměstnavatel porušil podstatnou povinnost, kterou měl podle právních předpisů, podle kolektivní smlouvy, nebo dle sjednaných pracovních podmínek. Vážným důvodem je též ukončení zaměstnání ze zdravotních důvodů, nemohl-li je zaměstnanec vykonávat dál podle lékařského posudku (rozhodnutí) orgánu státní zdravotní správy nebo správy sociálního zabezpečení.

Hmotné zabezpečení se poskytuje uchazeči o zaměstnání nejdéle po dobu šesti měsíců (dále jen "podpůrčí doba"), pokud není stanoveno jinak.

Hmotné zabezpečení se poskytuje uchazeči o zaměstnání i v době pracovní neschopnosti, kdy nemá nárok na nemocenské dávky anebo jejich

výplatu, a to nejdéle po dobu, po kterou by mu nemocenské dávky náležely. **Takže když jste v době evidence na pracáku nemocní, dostáváte podporu stejně jako byste dostávali nemocenskou.**

Po uplynutí podpůrní doby je uchazeč o zaměstnání hmotně zabezpečen podle předpisů o sociálním zabezpečení; podle těchto předpisů je hmotně zabezpečen též uchazeč o zaměstnání, kterému nevznikl nárok na hmotné zabezpečení podle tohoto zákona. **Takže pokud jste na pracáku dýl jak půl roku, berete podporu, splňujete jejich podmínky a stejně nemáte práci, podporu už stejně nedostanete. Ale nezustanete na suchu, vyřídíte si sociální dávky na sociále. V případě, že na podporu nemáte nárok vůbec, platí to samé.**

Výše hmotného zabezpečení se stanoví na základě průměrného měsíčního čistého výdělku, kterého uchazeč o zaměstnání dosáhl ve svém posledním zaměstnání, a to ve výši 50 % tohoto výdělku po dobu prvních tří měsíců a po zbývajících dobu ve výši 40 % tohoto výdělku. Uchazeči o zaměstnání, který nastoupil rekvalifikaci, se stanoví po dobu rekvalifikace hmotné zabezpečení ve výši 60 % průměrného měsíčního čistého výdělku, kterého dosáhl ve svém posledním zaměstnání. Hmotné zabezpečení se vyplácí v měsíčních splátkách pozadu. **Takže když jste v předchozím zaměstnání měli 10 000 Kč, jako podporu dostanete první tři měsíce 5000 Kč a další tři měsíce 4000 Kč. A když jste v rekvalifikačním kurzu, dostanete 6 000 Kč, protože se víc snažíte.**

Bára Orliková, Právní poradna A. N. O.

Příště: Sociální dávky a zdravotní pojištění.

Tato Dekontaminace měla být (jak už jste se dočetli v úvodu) o nástupech. Jedním ze zařízení SANANIMu je Denní stacionář (DST) v pražských Holešovicích, který – mimo jiné – nabízí denní tříměsíční ambulantní léčbu. Tento **denní program** probíhá od pondělí do pátku od 9.00 do 16.00 hodin a kromě komunit a psychologických skupin se tu také maluje, sportuje, chodí za kulturou a občas jezdí na výlety.

A co dál? Kromě denního programu u nás v stacionáři děláme **individuální ambulantní pohovory** – na ty je dobré se objednat předem; **subutexové skupiny** ve čtvrtek v 16.30 a **motivační skupiny** – tam můžete přijít nezávazně každé úterý a čtvrtek od 10.30, pokud rozmyšlíte co dál, nebo nevíte jak co zařídit a co pro to udělat. Ostatně leták na ni bývá pravidelně v Dekontaminaci, takže to už asi víte. Proč to všechno rozepisují a co to má společného s nástupem do léčby? Kromě možnosti chodit na tyto programy jen tak, můžete totiž v DST získat také nějaké informace nebo vám můžeme pomoci s vyřízením léčby. Pokud budete uvažovat

Denní stacionář SANANIM,
Janovského 26, Praha 7,
tel.: **220 803 130**

o nástupu přímo do Denního stacionáře, nebo budete rozhodnuti, že právě tento druh léčby chcete, zavolejte a objednejte se, nebo přijďte na některou ze skupin. Na

místě se dozvíte víc o podrobnostech léčby a plánování nástupu.

Pokud byste rádi do stacionáře nastoupili co nejdříve, můžete si připravit životopis na alespoň 4 stránky A4, minimálně týden abstinovat včetně alkoholu, nebo si sami začít vyřizovat detox. A kdybyste dokonce měli papír o testech na HIV a žloutenky, budete mít o to míň práce v prvních dnech vaší léčby. Pak už nezbyvá nic jiného, než se osobně dostavit s chutí abstinovat a něco změnit, nebo s otázkami, které rádi zodpovíme.

A nakonec ještě jedna důležitá věc pro matky, nebo pro těhotné: nejenže k nám můžete nastoupit do denního programu jako ostatní, nebo využít jakékoli jiné naší nabídky, ale můžete si u nás také sjednat nástup do terapeutické komunity Karlov pro matky s dětmi.

Oslovilo-li vás něco z tohoto textu, přijďte, volejte, budeme se na vás těšit.

PSi

DENNÍ STACIONÁŘ
co všechno nabízí



DOMÁCÍ DETOX



Závislost na heroínu se může zdát jako nikdy nekončící kruh honiček, shánění peněz, přehodnocování, sjiždění se – a každý den znovu a znovu to samé. Vystoupit z tohoto koloběhu je ale často mnohem těžší, než v něm žít. **Jste-li rozhodnutí k tomuto kroku, můžete získat kontrolu nad svou heroinovou závislostí a skoncovat s ní. Chce to vhodný rozvrh a podporu. Taky je potřeba, abyste se připravili na to, co přijde, na pocity a myšlenky, které vás zaplaví, jakmile začnete abstinovat.**

Tento článek vám pomůže bezpečně vyskočit z heroínu doma. Proces odabstinování prostřednictvím domácího detoxu má čtyři fáze:

- 1) PLÁNOVÁNÍ
- 2) SNIŽOVÁNÍ
- 3) DETOXIKACE
- 4) ABSTINENCE (UDRŽOVÁNÍ)

Těhotné, pozor!

Pokud čekáte dítě a užíváte heroin, je velmi důležité vyhledat lékařskou péči. Pokud byste se pokusily o domácí detox bez lékařského dohledu, riskovaly byste život svého dítěte i svůj.

FÁZE PRVNÍ – PLÁNOVÁNÍ

Stanovte si, jakým tempem budete dávky heroínu snižovat a den, kdy ho vysadíte úplně. Též je důležité být připraven na dobu úplného vysazení, tj. jakým způsobem budete abstinenci udržovat. Pak si promluvte s těmi, jimž důvěřujete – vaší rodinou, partnerem, přáteli, kteří nejedou v drogách – vysvětlete jim, co se s vámi bude v následujících dnech (popř. týdnech) dít a požádejte je o podporu. Vaším přátelům z řad uživatelů se sice může zdát skvělé, že chcete ven z braní, pomoci vám ale nemohou. Bude pro vás nejlepší na chvíli se bývalému koloběhu (a všemu s ním spojenému) úplně vzdát. V noci radši vypněte telefon. Starejte se (jak jen to půjde) o jiné věci. A co jiného se dá – krom pachtění se po drogách – dělat? Trávte svůj čas s lidmi, co neberou. Bavte se s nimi o tématech, které se netočí kolem heroínu. Přehodnoňte svůj život. Pracujete-li, proč nezačít budovat kariéru? Nepracujete-li, proč si nesehnat job? Proč nezúročit vaše schopnosti, vaši kvalifikaci? A jak že se dá sehnat nějaká ta koruna? Ještě jste se o to (legálně) nepokoušeli? Zajděte na úřad práce nebo do některé z mnoha agentur zprostředkovávajících práci. Přihlaste se do kurzů, které nabízejí úřady práce, nebo, máte-li peníze, zaplaťte si nějaký jiný kurs. Nabídka je u nás poměrně široká. Taky se dá použít

internet, třeba ke zorientování se ve vašem nejbližším okolí, co se tu dá dělat, co je potřeba. Rozhodně nepomůžete dělat něco se svým tělem, cvičte, běhejte. A jak při tom všem vydržet a neztratit pevnou vůli. Pusťte se do svých plánů, hned jak přestanete brát heroin.

FÁZE DRUHÁ – SNIŽOVÁNÍ

CHEMIE TĚLA

Tělo každého člověka produkuje přirozené chemické látky nazývané „endorfiny“, které kontrolují a vytěsňují „neproduktivní“, chronickou bolest a pozměňují stav vědomí tak, že na ni můžete prostě zapomenout, vytěsnit ji, dále vyvolávají euforii a vnitřní pocity blaženosti podobné orgasmu. Heroin způsobuje ty samé věci jako endorfiny, takže pokud si ho aplikujete, zvýší se váš pocit klidu a pohody. Jakmile však začnete brát heroin, vaše tělo začne vyžadovat vyšší hladinu. Příště si už k dosažení toho samého efektu musíte vzít více. Postupně vám tak roste tolerance a vy se stáváte závislími. K vyskočení z heroínu je proto potřeba detox, prostřednictvím kterého si vaše tělo opět zvykne na přirozenou hladinu endorfinů.

PRVNÍ KROK SNIŽOVÁNÍ

Než začnete s detoxem, měli byste určitě dostat na minimum vaše dávky heroínu. To vám pomůže snížit intenzitu následných abstinčních stavů. Berete-li

heroinu do žíly, pokuste se co možná nejvíce omezit tento způsob aplikace. V zásobě máte ještě kouření anebo (nejméně rizikové) šňupání. Šňupání heroinu sice není taková jízda jako šlehání, každopádně působí déle a oddaluje tak čas abstinence. Kdy brání zastavíte je na vás, ale jistě je, že čím déle to budete odkládat, tím horší to potom bude. To je vám snad jasné? Proto, jste-li rozhodnutí, už to neodkládejte. Nezapomeňte na okamžik, kdy jste se rozhodli začít nový život. Limit už stanovný máte. Snažte se ho splnit.

TIPY PRO SNIŽOVÁNÍ:

- Kolik jste dosud brali heroinu? Pokuste se počítat si, kolik teď ustojíte. A ať už se rozhodnete pro jakékoliv množství, na kterém spustíte snižování, začněte.

- Kupujte si méně heroinu než doposud, jakkoliv na tom finančně jste.

- Pokuste se zregulovat způsob užívání, kuřte, šnupajte.

- Když si na sníženou dávku zvyknete a jste s ní spokojeni, přejděte na dávku nižší. Budete-li takto dále postupovat, zvládnete to.

FÁZE TŘETÍ – SAMOTNÁ DETOXIKACE KDE, JAK A S KÝM?

Detoxikace vašeho organismu obvykle trvá kolem čtyř dnů, může se ale až o deset dnů prodloužit. Radši tedy počítejte s horší variantou a připravte se na několikadenní peklo. Též volba prostředí detoxu je důležitá. Nezkoušejte to sami. Hlavně během kritických prvních čtyř dnů byste měli mít někoho po ruce. Běžte domů k rodině, je-li to možné. Každopádně ať to bude kdo to bude,

jedno je důležité – váš blízký by měl o vámi podnikaném detoxu vše vědět. Vybrat si někoho, kdo bude těžce snášet pohled na vaši detoxikaci, může být dost stresující. Vyskočení z heroinu není životu nebezpečný podnik, vysvětlete svým blízkým, že neumíráte (že – krom detoxikace vašeho organismu – se nic podstatného neděje), že jen vaše emoce šílí. Popište jim, o čem všem detox je a ověřte si, jestli jsou na vše opravdu připraveni.

TĚLESNÉ PROJEVY

Vyskočení z heroinové závislosti je často srovnáváno s náhlým onemocněním chřipkou a proto se doporučuje reagovat na něj obdobným způsobem. Tedy pohodlnou postelí, vyhřátým, ale větraným pokojem, koupelnou po ruce, zásobou tekutin (ovocné pití, vodu, čaj, samozřejmě, že ne alkohol) a lehkým jídlem, když máte hlad. Dobrá společnost, knihy, hry, televize, rádio a hudba vám pomohou zaměstnat mysl a pozvednout náladu. Zbavte se čísel na všechny dealery a úplně nejlepší bude, zbavíte-li se telefonu vůbec.

Detoxikace obvykle (samozřejmě v závislosti na míře vašeho brání) začíná během dvaceti čtyř hodin po poslední dávce. Tělesné projevy provázející detox jsou – neklid, nevolnost, bolesti hlavy, žaludeční křeče, třes, chvění, pocení, bolesti kloubů a rýma. Všechny tyto stavy nastoupí během prvních dnů ve velmi intenzivní formě a provázet je navíc mohou zvracení, průjem a zimnice. Přestože to vypadá hrozně a nepříjemně (a ono to i hrozně a nepříjemně je), znovu je třeba zopakovat, že detox z heroinu (i s jeho projevy) není životu nebezpečný a nikdy nikoho ještě nezabil. A výsledek? Ten za to přeci stojí.



CO S NEPŘÍJEMNÝMI PROJEVY DETOXU

Rýmy se zbavíte utřením nosu, od bolesti pomůže Aspirin a s průjmem si poradí třeba Imodium. Na usnutí a dobré spaní můžete brát k tomu vyhrazené prášky. S tabletami to ale určitě nepřehánějte, detox vám to může taky pěkně prodloužit. Snažte se je používat jen na zmírnění nejnepříjemnějších projevů detoxu. A než s prášky vůbec začnete, zkuste si dát před spaním horkou vanu s pár kapkami levandulového oleje, třeba vaše tělo a mysl uklidní podobným způsobem. Nepříjemných tělesných projevů se také můžete zbavit pomocí heřmánkového čaje, masáží, aromaterapie či akupunktury. Porozhlédněte se ve svém okolí po obchodech podporujících zdravý životní styl a informujte se na všechny možné terapie.

PSYCHICKÉ PROJEVY

Psychické projevy detoxu mohou trvat o něco déle a člověk je z nich často mnohem bezradnější než z tělesných. Úzkosti, deprese, noční můry, přerušovaný spánek, chutě na drogy – to vše vám naběhne společně s tělesnými symptomy. Tyto pocity bývají natolik intenzivní, že pro mnoho lidí je velmi obtížné vše ustát. Možná i vy budete na pochybách a právě v těchto okamžicích se naplno a s důvěrou můžete opřít o své blízké. Ti vám teď poslouží jako pevná opora a pomohou vám zmírnit deprese a udržet se na cestě k abstinenci.

FÁZE ČTVRTÁ – ABSTINENCE A JEJÍ UDRŽOVÁNÍ

Přestože už máte tělesný detox z krku, ještě stále můžete vzpomínat na staré časy a mít chuť na heroin. Tyto pocity můžete prožívat ještě dosti dlouho a můžou být i důvodem k tomu, že to vzdáte a k drogám se zase vrátíte. Je proto velmi důležité, pokud to jde, vyhýbat se všem věcem, lidem, situacím a místům spojeným s drogami.

CO S POKUŠENÍM

Samozřejmě se stane, že se setkáte s lidmi, co berou, že narazíte na věci spojené s fetem, nebo že vám někdo dokonce drogu nabídne. Připravte se na takovéto situace, budete je muset ustát. Srovnajte si v hlavě všechny důvody pro abstinenci tak, abyste je vždy měli po ruce.

- Vzpomeňte si, co a jak jste si na začátku naplánovali.

- Mějte vždy na mysli čím vším jste prošli a čeho už jste dosáhli.

- Všem svůdcům řekněte „díky, nechci“ a jděte dál.

Jistěže to nebude jednoduché, ale čím déle budete abstinenci udržovat, tím budete v těchto okamžicích sebestjistější a silnější. Časem jde totiž všechno. Chce to jen trpělivost a pevnou vůli. Místům a starým přátelům spojeným s drogami se, jak to půjde, vyhýbejte.

A POKUD TO NEZVLÁDNETE

Dáte-li si zase drogu, selžete-li, nezoufejte, ještě to není konec světa. To jak bude a je situace vážná je jenom na vás. Ne každému se povede přestat hned napoprvé, ale každý určitě má na to jednou přestat. Takže s chutí do toho a všechno zase pěkně od začátku, však ono to jednou vyjde...

Pozor! Vaše tolerance na heroin začne od prvního okamžiku detoxu klesat.

Pokud se rozhodnete k droze opět vrátit, začněte na co nejnižší dávce.

1 dávka, která pro vás byla – když jste brali – malá, vás teď může zabít. Zvláště berete-li heroin nitrožilně, případně ho kombinujete s alkoholem, anxiolytiky (diazepam, neurol, rivotril atd.), prášky na spaní (rohypnol, stílnox atd.) nebo metadonem.

Takže nezapomeňte!

1. Plánování

- Řekněte svým nejbližším, k čemu jste se rozhodli.
- Povězte jim o všech věcech s detoxem spojených.
- Naplánujte si, jakým způsobem budete z brání vyskakovat.
- Trávte co nejvíce času s lidmi, kteří neberou.
- Stanovte si datum, kdy začnete drogu snižovat.
- Stanovte si datum, kdy drogu přestanete brát.

2. Snižování

- Začněte snižovat dávky heroinu.
- Berte co nejmenší (resp. nejpotebnější) denní dávky.
- Od této minimální dávky se vydejte k dávkám nižším.
- Nekupujte si víc než tyto minimální dávky.
- Zkuste bezpečnější způsoby užívání (šňupání, kouření).

3. Detoxikace

- Detox vašeho organismu z heroinu, resp. jeho nejtěžší fáze, trvá kolem čtyř dnů.
- Je to jako chřipka, kurýrujte se podobně.
- Spolehněte se na podporu blízkých, udělejte si co největší pohodlí a začněte se věnovat sami sobě.

4. Abstinence

- Chutě vás budou ještě nějaký čas pronásledovat. Připravte se na ně.
- Držte se vašeho počátečního plánu (shánějte si práci atd.).
- Vyhýbejte se všem věcem, lidem a místům spojeným s drogami. Sbírejte sílu na odolání pokušení.

Fatu (podle Home detox na www.hit.org.uk)

PS: Pokud vám něco v tomto článku připadá jako naprostý nesmysl, jako nemožnost, zkuste si ty věci podržet v hlavě o chvíli déle a popřemýšlet o tom, že člověku, když chce, resp. nechce, může připadat všechno nesmyslné a nemožné. Ale je to jen otázka pohledu, nastavení. Možných a uskutečnitelných je totiž spousta věcí. Domácí detox je jednou z nich. Sice bolí, ale neumírá se na něj, takže držím vám palce!



Organizace
které jsou tu pro vás

občanské sdružení **SANANIM**

Občanské sdružení SANANIM (z latinského sanitas animae – zdraví duše) je organizace, na kterou se můžeš obrátit kdykoli máš jakýkoli problém s drogami. Posláním SANANIMu je poskytnout ti profesionální služby, ať už jsi v jakékoli fázi závislosti na kterékoli droze.

terénní programy

Pracovníky z Terénu můžeš potkat na vybraných místech v Praze. Teréňáci neprovádějí pouze výměnu použitých buchen, distribuci zdravotnických a informačních materiálů a kondomů. Na teréňáky se můžeš také obrátit i s jakýmkoli problémem, který se týká drog, závislosti či zdravotních problémů. Také Ti rádi poradí, jak si při braní drog co nejméně ublížit a jak se vyvarovat nejrůznějším nepříjemným nemocem.

kontaktní centrum

V Káčku si samozřejmě také můžeš měnit buchny, využívat v daný čas kontaktní místnost. Jeho cílem je především minimalizace zdravotních a sociálních poškození u populace uživatelů drog a jejich motivace ke změně životního stylu a následné léčbě. Pracovníci K-centra navazují kontakty s aktivními uživateli drog, provádějí výměnný program použitého injekčního materiálu, poskytují základní zdravotní, potravinový a hygienický servis a sociální poradenství. Rovněž pořádají konzultace pro rodiče a partnery

uživatelů a provozují telefonickou poradenskou linku. Služby jsou poskytovány (stejně jako u Terénních programů) i anonymně, což významně zvyšuje jejich atraktivitu a důvěryhodnost mezi populací uživatelů.

CADAS – centrum ambulantní detoxifikace a substituce

CADAS poskytuje ambulantní služby problémovým osobám užívajícím nealkoholové omamné látky, především opiáty. Zařízení nabízí pomoc skupině klientů, kteří díky dvojí diagnóze – drogová závislost + jiné duševní onemocnění – neschopní hledají pomoc v jiných zdravotnických zařízeních. Zařízení také nabízí specializovanou pomoc při vysazení drogy (detoxifikace). Hlavními metodami jsou: farmakoterapie, psychoterapie, poradenství, sociální práce.

denní stacionář

Stacionář SANANIM nabízí pomoc, poradenství a ambulantní tříměsíční léčbu. Je vhodný zejména pro klienty

z Prahy a blízkého okolí, kteří mají možnost se pravidelně účastnit denního léčebného a motivačního programu. Další služby, které nabízí, jsou rodinná terapie, skupiny pro rodiče a partnery uživatelů, programy pro uživatelky-matky s dětmi, sociální práce a poradenství. Novou aktivitou stacionáře je skupinová terapie určená speciálně pro uživatele Subutexu.

terapeutická komunita Němčice

Je určena pro klienty starší 18 let s delší drogovou kariérou. Základním předpokladem účasti v tomto programu je motivace k léčbě a přijetí řádu, režimu a pravidel života v komunitě. Doba léčby je 10 – 15 měsíců, jejím cílem je znovuzapojení klienta do normálního života bez drog, zvládnání jeho nároků a osobní spokojenost.

terapeutická komunita Karlov

Je určena pro mladistvé, mladé dospělé a matky s dětmi. Nabízí střednědobou léčbu v délce 6 – 8

měsíců, podmínkou přijetí je rovněž motivace k léčbě a přijetí řádu a režimu komunity, cílem je trvalá abstinence a schopnost odpovědného přístupu k životu.

Program léčby závislých matek společně s dětmi poskytuje TK Karlov SANANIM jako jediné zařízení v České republice, a to od roku 2000.

Téměř 70 procent klientů, kteří absolvovali léčbu v terapeutických komunitách SANANIM, trvale abstínuje.

doléčovací centrum

Cílem tzv. doléčování je posílení klientovy abstinence, osobní stabilizace a poskytnutí podpory při zapojení se do normálního života po dokončení léčebného programu. Zde se klientovi dostává nejen psychoterapeutické podpory, ale také pomoci v oblasti sociální. Klient je veden k samostatnosti a převzetí veškeré zodpovědnosti za svůj další život. Doléčovací centrum SANANIM má také k dispozici 11 chráněných bytů.

drogové informační centrum (DIC)

Jeho cílem je zvyšování dostupnosti kvalitních a seriózních informací z oblasti drogové problematiky pro laickou i odbornou veřejnost. DIC provozuje odbornou knihovnu, Drogový informační server na www.sananim.cz/dis/, kde najdete aktuální informace z dané oblasti a anonymní inter-

netovou poradnu www.drogovaporadna.cz, která nabízí poradenské služby, informace o drogách, důležité kontakty a další. DIC také provozuje stránky primární prevence na adrese www.odrogach.cz. Tyto stránky jsou strukturovány pro tři základní cílové skupiny, a to pedagogy, rodiče a náctileté. Nabízí jak informativní část, tak možnosti on-line diskuzí, interaktivní výukovou část, soutěže a další.

Všechny své služby poskytuje SANANIM zdarma.

Podrobněji se můžete s činností sdružení SANANIM seznámit prostřednictvím výroční zprávy, která je přístupná veřejnosti na internetové adrese www.sananim.cz.

Kontakt

Občanské sdružení SANANIM
Novovysočanská 604 A
Praha 9 – 190 00
IČO: 00496090

Tel.: 284 82 28 72
Fax: 266 31 53 06
e-mail: office@sananim.cz
www.sananim.cz
www.drogovaporadna.cz
www.odrogach.cz



KONTAKTNÍ CENTRUM SANANIM

Osadní 2, Praha 7, Tel.: 283 872 186
Provozní hodiny: po–ne 8:00 – 21:00
(Kontaktní místnost: 15:00 – 19:00)
výměnný program, poradenství, individuální
terapie, zajišťujeme detox i léčbu, hygienický
a potravinový servis, sociálněprávní poradenství,
krizová intervence.
www.drogovopradna.cz

DROP IN

Karolíny Světlé 18, Praha 1, Tel.: 222 221 124
Provozní hodiny: po–čt 9:00 – 17:30, pá 9:00 – 16:00
výměnný program, poradenství, individuální terapie,
sociálněprávní poradenství, krizová intervence.

ESET-HELP

Donovalská 1862, Praha 4, Tel: 272 922 718,
272 920 297
Konzultační centrum: individuální a skupinová
terapie, sociálněprávní poradenství
Buňka u metra Opatov: výměnný program,
potravinový servis, poradenství
Provozní hodiny: po – pá 17:00 – 20:00

KONTAKTNÍ CENTRUM HRADEC KRÁLOVÉ

Pospíšilova 698, 500 03 Hradec Králové
Tel/fax: 495 513 977
Provozní hodiny po-pá 9-18 hod.
(kontaktní místnost 13-18 hod.)
výměnný program, poradenství,
testy, hygienický a potravinový servis
Terénní program: po-pá 11-19 hod.,
mobilní telefon 777 626 309
kacko@laxus.cz, www.laxus.cz

KONTAKTNÍ ZAŘÍZENÍ



KONTAKTNÍ CENTRUM BRNO

Videňská 3, 639 00 Brno,
Tel.: 543 249 343, Fax: 543 246 524
Provozní hodiny: po–čt 9:00 – 18:00,
pá 9:00 – 15:00
výměna jehel, hygienický servis,
sociální a terapeutická pomoc

KONTAKTNÍ CENTRUM PLZEŇ

Haviřská 11, 301 00 Plzeň,
Tel.: 724 003 934, Fax: 377 421 034
Provozní hodiny: po–pá 10:00 – 18:00
Kontaktní místnost: 13:00 – 16:00
poradenství, individuální terapie, terapeutické
skupiny, primární prevence, výměnný program
(tel.: 602 458 626)

KONTAKTNÍ CENTRUM LIBEREC

Rumunská 5, 460 01 Liberec,
Tel./fax: 482 710 276
Provozní hodiny: 15:00 – 19:00,
možnost volat od 10:00
výměnný program, testy – HIV, Hep C,
sociální servis, krizová intervence

KONTAKTNÍ CENTRUM ÚSTÍ NAD LABEM

Stará 1, 400 01 Ústí nad Labem,
Tel.: 475 211 483, 475 210 626
Provozní hodiny: 14:00 – 18:00,
možnost volat od 7:00
výměnný program, testy gravidity, terapie pro
rodiče, terénní programy, sociální práce,
primární prevence

S E Z N A M D E T O X I F I K A C E

PL Apolinář, Apolinářská 4, Praha 2, 120 00, Tel: 224 913 119, **PL Bohnice,** Ústavní 98, Praha 8, Tel: 284 016 231 (331) – pavilon 31 – Pro muže, 284 016 655 – pavilon 8 – Pro ženy,
FN Plzeň, Alej Svobody 80, Plzeň, 304 60, Tel: 197 103 111, **Nemocnice Most,** ul. J. E. Purkyně, Most, 434 01, Tel: 356 172 109, (356 172 134 – lékařka), **Masarykova nemocnice
Ústí nad Labem,** Ústí nad Labem, 400 07, Tel: 475 683 126, 475 683 127, 475 683 133 (lékařka), **Nemocnice Liberec,** Husova třída 10, 460 00 Liberec, Tel: 485 312 229 **PL Brno,**
Hůskova 2, Brno – Černovice, 618 32, Tel: 548 123 339 (548 123 111 – ústředna), **FN Motol,** V úvalu 84, Praha 5, Tel.: 224 436 950-1 (jen s podezřením na žloutenku).