INTOXI

November 2009
číslo 11
ročník 7

Časopis určený pre osoby užívajúce drogy a/alebo pracujúce v sex-biznise.
Určené pre vnútorné potreby projektu Chráň sa sám OZ Odyseus

NEPREDAJNÉ!!!

ORÁLNY SEX TROCHU INAK

AKO SPOZNÁM ZÁVISLOSŤ OD DROG?

RAKOVINA PRSNÍKA

CHYSTAJÍ VYHLÁŠKU PROTI DROGÁM (PRAHA)

DOSTIHLA MA STÍHA

OKRUH PORTUGALSKOM A ŠPANIELSKOM , 1.ČASŤ

OTÁZKY, KTORÉ FIČIA... (NAŠE ODPOVEDE NA VAŠE OTÁZKY)

PRÍLOHA
manuál: samovyšetrovanie prsníkov

NEPRECHÁDZA JAZYKOVOU ÚPRAVOU!

A je tu november.

Hoci mnohí z nás dúfajú, že babie leto zavíta, hádam aj po tretí raz... zlá správa je: Už asi nepríde. Ale nezúfajme... Spolu so sloganom nemenovanej firmy si hovorím len jedno: Vychutnávajme! Vychutnávajme si svieži vzduch po daždi, padajúce hnedožlté listy, vychutnávajme prvé snehové vločky... Každučkú minútu môžeme objaviť niečo pekné. Stačí mať len otvorené oči, na drobný moment sa zastaviť a začať vnímať každý detail.

Dobrá správa je, že je tu novembrové INTOXI! Koľkí z vás ho tak netrpezlivo očakávate! Na jeho stránkach nájdete niečo orálnom sexe, rakovine prsníka (aj s jedinečnou prílohou), či toxickej psychóze. Pokračujeme tiež v seriáli o závislosti na drogách, ktorého ďalšie pokračovanie nájdete aj v nasledujúcich číslach INTOXI. Saša na svojich potulkách zablúdila do Portugalska a na poslednej dvojstrane nájdete odpovede na niekoľko otázok, ktoré ste nám položili v teréne.

Majte sa krásne!

Pedro

Občianske združenie Odyseus (vzniklo v roku 1997) poskytuje servisné služby ľuďom, ktorí užívajú drogy a/alebo pracujú v sex-biznise a mladým ľuďom. Informácie o združení sú dostupné na stránkach www.odyseus.org.

Projekt časopis INTOXI vznikol v roku 2002 ako jeden z nástrojov terénnych sociálnych pracovníčok a pracovníkov OZ Odyseus v programe Chráň sa sám. Časopis Intoxi je určený výhradne osobám injekčne užívajúcim drogy a/alebo pracujúcim v sex-biznise. Obsahuje informácie, ktoré pomenúvajú riziká súvisiace s ich životným štýlom a stratégie ako ich znižovať. Tento časopis nie je možné kúpiť si v novinových stánkoch.

Časopis je registrovaný na Ministerstve kultúry SR ako časopis určený výhradne špecifickým čitateľom pod registračným číslom: **EV 2632/08**

Zdroj obrázku na obálke: http://www.younggalleryphoto.com/photography/brandt/images/12_Buffalo-Blind-in-One-Eye-Re.jpg

ANKETA NA MESIAC NOVEMBER:

AKO ČLOVEK SPOZNÁ, ŽE JE ZÁVISLÝ?

- **Fyzicky som to spoznal. Tou krízou, tými abstinenčnými príznakmi. Predtým som to bral a nerozmýšľal som nad abstinenčnou krízou. Potom už bolo neskoro. Iný príznak na sebe nepoznám (Marcel)**
- *Začne mať zimnicu, myslí furt na drogu...toto je závislosť – neprekonateľná chuť, bolenie tela.*
- **Keď drogu človek uprednostní pred všetkým ostatným. (Slávo)**
- *Keď človek potrebuje ten heroín k normálnemu fungovaniu. Nechce sa ti bez neho ani hýbať. Je to ťažko vysvetliť. Človek vyzerá vychudnuto a zničene.*
- **Telo si vyžaduje drogu.**
- *Má krízu, závislým sa staneš, keď to čo máš ti nestačí.*
- **Mám chuť na drogu. Spravím pre drogu čokoľvek, aby som sa k nej dostal. Za akúkoľvek cenu. Namyslím tým, že by som niekoho zabil. (Ani teraz po 15 rokoch užívania). Keď mám krízu vydržím. Myslím tým.. rozpredal som si všetky veci. Predal som všetko. Proste som ochotný hocičo predať. Zistil som to, keď som dostal prvú krízu. (Daniel)**
- *Svrbenie nosa, agresívny pohľad..smrdí z neho. Človek je agresívny, keď má krízu. Nepozerá do očí. Nemá čisté svedomie.*
- **Podľa bolesti, mne osobne je špatne..podľa krízy.**
- *Človek je strhaný, zničený, strápený. To je horor, ťažko povedať. Taký človek sa cíti, že žije len napoly, na 20 percent.*
- **Ja nie som závislá, pretože ráno si dám a keď prídu kamošky a ponúkajú mi heroín poobede tak si nezoberiem. Načo, keď necítim krízu. Nepotrebujem to, dávam si ráno a večer. (Mara)**

Zdroj obr.: http://www.phillipmartin.info/clipart/crime_drugs.gif

ORÁLNY SEX TROCHU INAK

ZAČIATKOM OKTÓBRA SOM BOLA NA KONFERENCII S NÁZVOM *SEXUALITY III*. NA TOMTO PODUJATÍ SOM SI VYPOČULA NIEKOĽKO ZAUJÍMAVÝCH PRÍSPEVKOV. JEDNÝM Z NICH BOL PRÍSPEVOK ZNÁMEHO ČESKÉHO GYNEKOLÓGA A SEXUOLÓGA MUDR. RADIMA UZLA, KTORÝ MAL PREDNÁŠKU O ZDRAVOTNÝCH RIZIKÁCH ORÁLNEHO SEXU. NA STRÁNKACH INTOXI, AKO I V ROZHOVOROCH V TERÉNE, HOVORÍME NAJMÄ O SEXUÁLNE PRENOSNÝCH OCHORENIACH, KTORÝMI SA MÔŽETE INFIKOVAŤ AJ PRI NECHRÁNENOM ORÁLNOM SEXE. MUDR. UZEL VŠAK HOVORIL O NIEČOM, ČO SA ODBORNE NAZÝVA INSUFLÁCIA VZDUCHU A O MYKOTICKÝCH INFEKCIÁCH. NEBOJTE SA TOHTO ODBORNÉHO VÝRAZU, ZJEDNODUŠENE MÔŽEME HOVORIŤ O FÚKNUTÍ VZDUCHU DO POŠVY A O INFEKCIÁCH VAGÍNY.

FÚKNUTIE VZDUCHU DO POŠVY

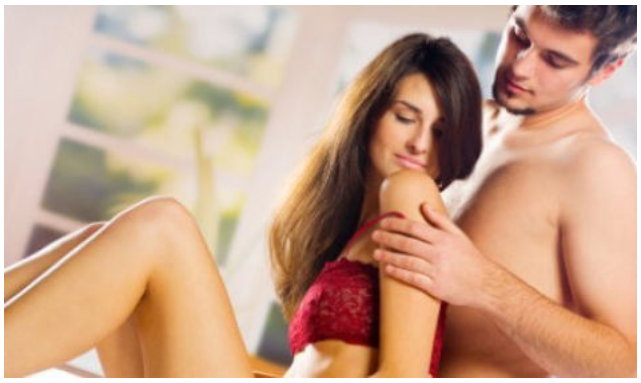
Jedným z rizík orálneho sexu (láskanie pohlavných orgánov ústami), ktorý muž alebo žena vykonávajú inej žene (tzv. cunilingus) je aj spomínané fúknutie vzduchu do pošvy. V Českej republike zaznamenali 3 úmrtia žien po tom, ako im ich sexuálny partner pri orálnom sexe fúkol vzduch do pošvy. Nechcem týmto tvrdením vyvolávať paniku, avšak je dobré vedieť, že do pošvy by sa rozhodne fúkať nemalo. Rozumiem, že sa občas človek pri sexe rozblázni natoľko, že zabudne na všetky dobre mienené rady o bezpečnejšom sexe. Pri láskaní ženských pohlavných orgánov ústami môžete taktiež zatúžiť po tom, aby ste jej fúkli do pošvového otvoru. Chcela by som vás na tomto mieste upozorniť, že pokiaľ by ste mali ústa veľmi tesne priložené k otvoru do pošvy a fúkli hoci i jemne, môže vzniknúť vo vajcovodoch natoľko silný tlak, že to vajcovody ženy nevydržia a prasknú. Po prasknutí vajcovodov dochádza k masívnemu krvácaniu, ktoré ohrozuje život ženy. Obzvlášť zraniteľné sú z tohto pohľadu tehotné ženy. Pri fúknutí do vagíny hrozí odtrhnutie uhniezdeného vajíčka a preniknutie vzduchovej bubliny do krvného obehu ženy. To následne vyvolá vzduchovú embóliu, ktorá spôsobuje smrť. Toto riziko hrozí pri tehotných ženách už od 2. mesiaca tehotenstva, kedy ešte nemusia vedieť že čakajú bábätko a preto chcem opätovne zdôrazniť, že do vagíny by ste napriek všetkému rozhodne nikdy fúkať nemali. Môžete tým vážne ohroziť zdravie i život partnerky. Ak bol vzduch do pošvy fúknutí natoľko intenzívne že došlo k roztrhnutiu vajcovodov, vzduchová embólia spôsobí smrť takmer okamžite. Ak bol vzduch do pošvy fúknutí ale k úmrtiu nedošlo, hromadí sa v dutine brušnej. Žena môže pocítiť náhlu nevoľnosť, podráždenie, či bolesť v oblasti brucha. Netreba vôbec utekať na pohotovosť či chirurgiu! Tento

vzduch sa behom niekoľkých hodín vstrebe a žena prestane bolesť cítiť.

MYKOTICKÉ INFEKCIE VAGÍNY

Jedným z ďalších rizík, ktoré hrozia pri orálnom sexe, je zmena bakteriálneho prostredia ženskej pošvy. Toto prostredie je veľmi citlivé a preto sa odporúča, aby sa ženy na intímnych miestach umývali iba čistou vodou alebo sprchovými gélmi, či mydlami s vyváženým PH. Ukazuje sa, že so zvyšujúcou obľubou orálneho sexu sa zvyšuje počet žien, ktoré trpia mykotickými infekciami pošvy. Dôvodom, prečo k tejto infekcii dochádza, je nedostatočná starostlivosť o chrup a nedostatočná hygiena ústnej dutiny partnera alebo/aj partnerky, ktorá ženu líže. Pri lízaní vagíny potom dochádza k prenosu nečistôt z úst do vagíny a to spôsobuje mykotické infekcie.

Pri ich neliečení sa infekcia môže rozšíriť až do dutiny brušnej. Príznakmi mykotickej infekcie je svrbenie a pálenie pošvy, ako i biely hrudkovitý výtok. Diagnostikovať túto infekciu môže na 100% len gynekológ/gynekologička, ktorý vám určí aj spôsob liečby, obyčajne vo forme rôznych vaginálnych čípkov, mastí alebo gélov alebo/aj liekov určených k ústnemu užitiu. Keďže sa mykotická infekcia prenáša i nechráneným pohlavným stykom, je vhodné liečiť oboch partnerov súčasne.



Preto si pri (pred) láskaní(m) pohlavných orgánov ženy pamätajte od teraz ďalšie 2 zásady:

1. do ženskej vagíny sa nefúka!
2. umývam si poriadne zuby a vyplachujem ústa!
3. používam rúšku Hot-dam

Ľubica

Zdroje:
prednáška „Zdravotní riziká orálního sexu“ – MUDr. Radim Uzel, odprednášané dňa 5.10.2009 na konferencii Sexuality III. v Nitre
http://www.clinic24.eu/clanky/48/mykoticka-infekcia-mykoza.aspx
http://www.solen.sk/index.php?page=pdf_view&pdf_id=2838

Zdroje obrázkov:
http://img.adamonline.sk/images/priloha/5000/5085/sex06.jpg
http://free-beauty tips.glam.com/legs/pics/sexylegs8.jpg
http://img.cas.sk/img/8/article/323413_import-parik-sex-milovanie-orgazmus-foto-baby-web-sk-parik.jpg

AKO SPOZNÁM ZÁVISLOSŤ OD DROG?

AJ V NOVEMBROVOM PÍSANÍ MÁME MOŽNOSŤ ZAHRYZNÚŤ SA DO TÉMY DROGOVEJ ZÁVISLOSTI. TENTORAZ SA POZRIEME NA SAMOTNÚ PANI „DROGOVÚ ZÁVISLOSŤ". V PODSTATE JE V NAŠOM SVETE VEĽMI ZNÁMA, DÁ SA DOKONCA POVEDAŤ, ŽE JE DOSLOVA CELEBRITA. DLHODOBO JEJ PATRIA PRVÉ STRÁNKY ČASOPISOV, AVŠAK ONA ČASTOKRÁT OSTÁVA V UTAJENÍ. MY SME SA JEJ DNES DOSTALI POD KOŽU. VĎAKA NÁŠMU ČLÁNKU JU MÔŽETE LEPŠIE SPOZNAŤ.

DROGOVÁ ZÁVISLOSŤ - ZÁVISLOSŤ NA DROGÁCH

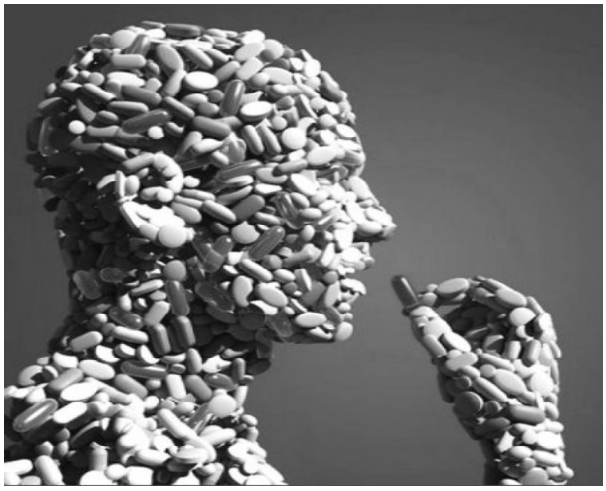
Možno sa vám zdá čudné začínať práve informáciou, že drogová závislosť je závislosť od jednej alebo viacerých drog. Avšak ja by som tak začala, keďže pani Závislosť má veľa podôb. Respektíve by som vás rada upozornila, že v tomto význame budem počas celého článku o drogovej závislosti hovoriť. Nebudeme sa venovať takzvaným nelátkovým závislostiam: od práce (tzv. workholizmus), ani závislosti od hracích automatoch (tzv. gamblingu) a ani od chorobného nakupovania (tzv. shopoholizmu alebo oniománii).). Budeme sa venovať závislosti, ktorú spôsobujú určité látky – drogy ako napr.: alkohol, heroín, toluén atď.

PANI ZÁVISLOSŤ SI NEPODMANÍ VŠETKÝCH

Rada by som zdôraznila, že nie každý, kto užíva drogy, je od nich aj závislý. Závislým od drogy sa človek stáva postupne. Sú ľudia, ktorí dokážu užívať drogy a nie sú od nich závislí. Aj preto poznáme mnoho slov, ktoré definujú užívanie drog. Spomeniem len niektoré. O *príležitostnom užívaní drog* hovoríme, ak niekto užíva drogy len pri konkrétnej príležitosti (napr.: Silvester, narodeniny). *Pravidelné užívanie drog* sa týka tých, ktorí užívajú drogy v určitej pravidelnosti (napr.: každý piatok, raz mesačne). *Užívanie drog s problémami* hovorí o tom, že človek má významné problémy kvôli drogám, ale nie je u neho diagnostikovaná závislosť. Ale poznáme aj *problémové užívanie drog*, ktoré je definované ako injekčné užívanie a/alebo dlhodobé pravidelné užívanie heroínu, pervitínu a/alebo kokaínu. Pri problémovom užívaní drog alebo pri užívaní drog s problémami stojíme pred dverami do bytu pani Závislosti. Ešte stále však je šanca otočiť sa a ísť preč. Všetko závisí aj od našich možností a v nemalej miere aj od uvedomenia si, že človek nie je závislým. To však neznamená, že prestať s užívaním drog bude jednoduché a dokáže to človek sám bez pomoci odborníkov/čok. Dôležité je spomenúť, že jeden človek môže rôzne drogy užívať rôzne. S tým sa stretávam aj medzi vami Konkrétne uvediem príklad Silvie. Silvia je závislá od heroínu (injikuje ho) a tabaku, kokaín šnupe príležitostne a problémovo užíva injekčne pervitín.

SPRED DVERÍ DO BYTU PANI ZÁVISLOSTI

Nie všetci prekročia prah bytu pani Závislosti. Tí, ktorí nevedia ako sú na tom, by mali vedieť, že diagnózu drogovej závislosti môže potvrdiť len lekár – špecialista na drogové závislosti (tzv. adiktológ). To preto, lebo drogová závislosť je ochorenie. Pred stanovením diagnózy musí prebehnúť lekárske vyšetrenie. Diagnózu drogovej závislosti neurčujú sociálni pracovníci/čky, ani polícia, ani novinári/ky, ani laici.



Drogová závislosť je ochorenie, má svoj jasný popis aj znaky, ktoré ju určujú. Ja sa inšpirujem definíciou, ktorú udáva Medzinárodná klasifikácia chorôb (MKCH).
Pokúsim sa o jej zľahčenie. Podľa MKCH závislosť neurčuje len jeden znak, ale skupina znakov (tzv. súbor fenoménov). Tieto znaky sa prejavujú na napr. našom tele a/alebo, v našom správaní. a/alebo v našich poznávacích schopnostiach (napr. vnímanie, pamäť...)., myslenie). Prejavujú sa preto, lebo sme opakovane užili jednu alebo viacero drog.

Drogová závislosť sa diagnostikuje u ľudí, ktorí:

1. majú abstinenčný syndróm (tzv. absťák, fyzickú krízu)
2. majú vyvinutú toleranciu. Potrebujú viacej drogy ako na začiatku, aby si vyvolali euforický stav, poprípade ich telo si zvyklo na tak vysoké dávky drogy, ktoré by mohli abstinenta zabiť.
3. cítia silnú túžbu – neodolateľnú chuť po droge (tzv. craving)
4. majú ťažkosti v kontrole užívania drog. Užívajú napr.: viacej ako chceli alebo častejšie ako chceli.
5. zanedbávajú iné veci, činnosti a záujmy, ktoré nesúvisia s užívaním drog, pretože viac času vynakladajú na získanie alebo užívanie drogy.
6. pokračujú v užívaní drog, napriek jasným dôkazom o škodlivých následkoch užívania (napr.: hepatitída typu C, strata domova)

Na stanovenie diagnózy drogovej závislosti je však nutné, aby si človek, **počas posledného roka, na sebe všimol minimálne 3 javy zo šiestich horeuvedených.**

SPRAV SI ORIENTAČNÝ TEST

Predstav si jednu konkrétnu drogu, ktorú užívaš a zamysli sa nad odpoveďou v kontexte 1 roka. Ak užívaš viacero druhov drog, test si môžeš spraviť opakovane pre každú drogu zvlášť.

1. keď neužiješ drogu, tak po čase začneš cítiť krízu? ÁNO - NIE

2. užívaš drogu vo väčšom množstve ako na začiatku? ÁNO - NIE

3. ak neužiješ drogu, cítiš neodolateľnú túžbu a chceš si ju dať? ÁNO - NIE

4. keď máš pri sebe viac drogy, užívaš väčšie množstvá a častejšie? ÁNO – NIE

5. okrem užívania drog sa nevenuješ iným záujmom? ÁNO - NIE

6. užívaš drogu napriek tomu, že Ti spôsobila závažné problémy? ÁNO - NIE

Viac ako 3 odpovede ÁNO naznačujú, že by sa Ťa problém závislosti od tejto drogy mohol týkať. Ak chceš mať istotu, navštív lekára/ku!

Verím, že teraz máte trochu jasnejšie v tom, kedy závislosť od drog môže byť diagnostikovaná a ako ju môžete spoznať. Ak máte chuť sa o pani Závislosti viacej porozprávať, sme na ulici s vami a pre vás.

-Соня-

Článok vznikol ako súčasť projektu Drogová závislosť ako choroba, ktorý podporil Fond západoslovenskej energetiky a.s. nadácie Pontis.

Zdroj: *Jirešová,K. a Javorková, S. (2003). Harm reduction v problematike injekčného užívania. OZ Odyseus: Bratislava, http://www.emcdda.europa.eu/themes/key-indicators/pdu*

Zdroj obr.: *http://trendsupdates.com/wp-content/uploads/2008/11/dependence-on-prescription-drugs.jpg*
http://i.dailymail.co.uk/i/pix/2008/11/07/article-1083596-0262BA94000005DC-343_468x368.jpg

RAKOVINA PRSNÍKA

RAKOVINA. SLOVO, KTORÉ MNOHÝM ĽUĎOM NAHÁŇA STRACH. MOŽNO POZNÁŠ NIEKOHO, KOHO TOTO OCHORENIE POSTIHLO. MOŽNO SI VIDEL/A REKLAMY, KTORÉ HOVORILI PRÁVE O PREVENCII RAKOVINY PRSNÍKA. NAPRIEK TOMU, ŽE O RAKOVINE SA MEDZI ĽUĎMI VEĽA HOVORÍ, INFORMÁCIE O NEJ SÚ CHAOTICKÉ A NEPRESNÉ. A PRÁVE RAKOVINA (NIELEN) PRSNÍKA JE NÁDOROVÉ OCHORENIE, PRI KTOROM TIEŽ PLATÍ - PREVENCIA NA PRVOM MIESTE! POĎME SI TEDA O NEJ NIEČO POVEDAŤ.

ČO JE VLASTNE RAKOVINA PRSNÍKA?

Rakovina prsníka je u žien najčastejším onkologickým, teda nádorovým ochorením. Na Slovensku sa objavuje až 1900 prípadov ročne. Tiež je nutné si uvedomiť, že rakovina prsníka nie je „výsadou“ len starších dám. Čoraz viac sa s ňou stretávame i u mladých žien (hoci riziko je výrazne nižšie).

AKO VZNIKÁ TOTO OCHORENIE?

Pod rakovinou môžeme rozumieť neobmedzené a nekontrolované množenie buniek. Jednoducho povedané, bunky, základné stavebné tehličky nášho tela sa zbláznia a vytvoria akýsi zhluk pokazených buniek v našom tele (= lekársky nazývaný novotvar). Toto sa môže stať napríklad v prsníkoch. V prsiach sa nachádzajú mliečne žľazy a rôzne kanáliky, cez ktoré pri dojčení mlieko putuje do bradavky. Počet buniek týchto mliečnych žliaz a týchto kanálikov sa mení počas puberty, tehotenstva, počas menopauzy (obdobie zrelého veku ženy, kedy žena prestáva menštruovať z dôvodu vyššieho veku). Niekedy však začnú tieto prsné bunky nekontrolovateľne meniť svoj počet aj v inom období života. Začnú sa rozrastať a vytvorí sa tak nádor.

NÁDORY

Fúúú... nádor? To znie dosť nepríjemne však? Je to taký strašiak – tak sa poďme naňho pozrieť bližšie:

→ takzvaný **BENÍGNY nádor** = v preklade znamená neškodný. To znie už trošku lepšie, nie? O čo ide? Tieto bunky sú síce trošku „šibnuté“, ale rastú pomaly, vo svojom hluku a až tak neobťažujú okolité telo. Benígny nádor neznamená rakovina. Podľa odporúčania lekára sa dá nádor chirurgicky odstrániť a je pokoj.

→ takzvaný **MALÍGNY nádor** = podobné slovo, ale v preklade znamená zhubný, zákerný, nebezpečný. To je už problém. Pod rakovinou sa myslia presne tieto malígne nádory. Sú to útočné a bláznivé bunky, ktoré sa rozmnožujú rýchlo a nestačí im len to miestečko, kde sú, ale putujú ďalej do iných častí tela. Krvou a inými telesnými tekutinami v tele sa môžu dostať kdekoľvek a vytvárajú nové miesta rakoviny, ktoré sa volajú metastázy.

VEDELI STE?
Rakovina prsníka ohrozuje aj mužov! Výskyt ochorenia je však v nižšej miere – asi 1% zo všetkých prípadov

Či ide o benígny alebo o malígny nádor, ti vie povedať len lekár, a to na základe vyšetrenia. Nemôžeš to zistiť dotykom, ani pohľadom.

Rakovina prsníka nastáva vtedy, keď malígny nádor vznikne z buniek v prsiach.

KTO ŤA MÔŽE VYŠETRIŤ?

Základné ošetrenie ti vykoná gynekológ. Ten ti vyšetrí prsia dotykom a prípadne ťa odporučí na sonografiu alebo mamografiu prsníka. Ide o procedúry, kedy ti pozrú prsia špeciálnym prístrojom. Na bezplatnú sonografickú prehliadku má právo každá žena, na mamografiu žena po 40tke. Čakacie doby na vyšetrenie sú však často veľmi dlhé, niekedy sa objednáva až na jeden rok dopredu.

AKÉHO GYNEKOLÓGA ODPORÚČAM MY?

MUDr. Denis Milly
☏ 02/ 52 92 5120
Poliklinika Ružinovská 10, Bratislava II

objednané pacientky
Pondelok: 7,00 – 9,00
Štvrtok: 7,00 – 9,00
Piatok: 7,00 – 9,00

bez objednania:
Pondelok: 9,00 – 14,00
Utorok: 13,00 – 17,00
Štvrtok: 9,00 – 14.00
Piatok: 9.00 – 13.00

AJ TU PLATÍ HARM-REDUCTION – ALEBO AKO ZNÍŽIŤ RIZIKO RAKOVINY PRSNÍKA

- nadváha – nadváha môže zvýšiť riziko rakoviny prsníka z dôvodu zvýšenej produkcie hormónu estrogénu
- tučné jedlá (napr. vyprážané jedlá) – jednoznačne tu platí – všetko s mierou :)
- nedostatok pohybu – pravidelné cvičenie môže znížiť riziko rakoviny prsníka
- alkohol a fajčenie – ako už správne tušíte, alkohol a fajčenie by ste mali v rámci prevencie obmedziť
- užívanie hormonálnej antikoncepcie - riziko je zvýšené, pokiaľ užívate hormonálnu antikoncepciu dlhšie ako 10 rokov – odporúčame poradiť sa s lekárom (výsledky rôznych výskumov sú v tejto veci dosť odlišné)
- stres – stres tiež zvyšuje riziko ochorenia
- počet detí – taká zaujímavosť – čím viac detí a kojenia, tým nižšie je riziko rakoviny prsníka – najviac ohrozené sú bezdetné ženy

Isteže sú tu aj okolnosti, ktoré zmeniť nemôžeme – a to je genetika. Mal niekto v tvojej rodine toto ochorenie? Ak áno, je tu vyššie riziko, že rakovina sa môže rozvinúť aj u Teba.
Nech je to už akokoľvek, významnú rolu tu zohráva prevencia. A tou hádam najvýznamnejšou je SAMOVYŠETRENIE.

Návod na samovyšetrenie prsníkov nájdeš zvlášť priložený hneď na ďalšej strane :).

ČO DODAŤ NA ZÁVER?

Snáď nejaké optimistické slová. Ženy, dievčatá, dúfame, že Vás tento článok nevystrašil, ale informoval. Je dôležité sa o svoje zdravie starať a kontrolovať si ho. Viete napríklad, že skoré odhalenie choroby umožňuje vyliečenie až v 90% prípadov? A to je rozhodne dobrá správa. Prajem veľa šťastia.

Mirka

Zdroje:
www.europadonna.sk/index.php?sid=4
www.breastcancer.org/symptoms/understand_bc/risk/factors.jsp
www.breastcancer.org/symptoms/understand_bc/
http://rakovina-prsnika.nazory.eu/

PRÍLOHA

Vaše zdravie je
vo vašich rukách
Samovyšetrenie
prsníkov
LIGA PROTI RAKOVINE®

NOVINKY ZO SVETA:

CHYSTAJÍ VYHLÁŠKU PROTI DROGÁM (PRAHA)

PRAHA 1 TVRDÍ: „JINAK JE Z ULIC NEVYŽENEME“. ODBORNÍCI OPONUJÍ: „ALE ANO“

Představitelé Prahy 1 si už nevědí rady s uživateli drog v centru metropole. A byli by rádi, kdyby hlavní město mělo vyhlášku, která by zakazovala užívání drog v konkrétních ulicích, náměstích a parcích. Starosta Petr Hejma proto navrhne radním hlavního města, aby takovou vyhlášku připravili. "Budeme se snažit prosadit zákaz aplikace omamných látek na veřejnosti. Je to obdoba zákazu konzumace alkoholu na veřejném prostranství," říká starosta Hejma. Netají se tím, že snahou první městské části je vytlačit uživatele drog zejména z horní části Václavského náměstí. "Tam je to strašné," přiznává.

ODBORNÍCI VYHLÁŠKU ODMÍTAJÍ

Ale prosadit přijetí vyhlášky nebude snadné. Jsou proti tomu hlavně odborníci odpovídající za protidrogové programy. "Hluboce nesouhlasím s tím, aby se něco takového dělo," říká protidrogová koordinátorka hlavního města Nina Janyšková k přípravě seznamu míst, kde by byla aplikace drog zakázaná. Volání po protidrogové vyhlášce vadí i primátorovi Pavlu Bémovi, který se jako psychiatr specializuje právě na drogovou závislost. Kromě toho byl v 90. letech šéfem meziresortní protidrogové komise vlády. "Nápad Prahy 1 považuji za temnou stranu politického populismu," sdělil primátor Bém MF DNES. Je přesvědčen, že policie může už teď využívat trestní i přestupkový zákon a další normy, aby dokázala proti veřejné aplikaci drog zakročit. "K tomu určitě nepotřebujeme vyhlášku," míní primátor. Stejný názor zastává také ředitel občanského sdružení Sananim Jiří Richter. Sdružení poskytuje služby souvisící s péčí a léčbou závislostí na nealkoholových drogách.

Ovšem nejen Praha 1, ale i představitelé dalších městských částí namítají, že zákony nejsou dostačující a policie je bezradná. "Pokud u sebe narkomani nemají větší než malé množství drogy, nemůže s tím policie nic dělat. Zákony na braní omamných a psychotropních látek na veřejnosti prostě nepamatují," říká starostka Prahy 2 Jana Černochová. Vznik protidrogové vyhlášky by jednoznačně uvítala. O nedokonalosti zákonů hovoří i radní Prahy 1 Ivan Solil, který návrh vyhlášky připravil. "Porušení veřejného pořádku zahrnuje podmínku, že pachatel jednal veřejně, tedy před více než dvěma osobami. A podmínka nejméně tří pohoršených svědků je z hlediska dokazování problematická," píše Praha 1 v důvodové zprávě.

SEN PRAHY 1: VYHLÁŠKA PROTI „FEŤÁKŮM“

Návrh, s nímž chce jít Praha 1 za radními hlavního města, vymezuje místa, kde by lidé nesměli drogy užívat, ať už polykáním, kouřením, inhalováním, šňupáním nebo injekčně. Jde o dětská hřiště a pískoviště, zastávky hromadné dopravy a dále okruh 100 metrů od škol, zdravotnických zařízení a vestibulů stanic metra. Návrh obsahuje i výčet konkrétních ulic, náměstí, parků a zahrad v Praze 1.

Ale protidrogová koordinátorka hlavního města Nina Janyšková by uvítala spíš aplikační místnosti nebo vozy, kde by uživatelé drog drogy užívali, aniž by tím někoho pohoršovali. "Chybí však osvěta. Ty místnosti nejsou proto, aby se někomu lépe fetovalo, ale proto, aby lidé byli uchráněni takových pohledů a aby se omezilo šíření žloutenky a dalších nemocí," říká. Některé radnice však aplikační místnosti odmítají.

"Kdyby se kterákoliv z městských částí rozhodla udělat na svém území takzvanou šlehárnu, bude čelit peticím občanů, kteří budou mít strach, že to k nim přitáhne další narkomany," říká starostka Prahy 2 Černochová. Naproti tomu starosta Prahy 4 Pavel Horálek se aplikačním místnostem nebrání. "Určitě by ale měly být součástí uceleného programu, do kterého by se zapojily i další městské části," zdůrazňuje. Vznik protidrogové vyhlášky asi nepodpoří. "Mezi alkoholem a drogami je velký rozdíl," řekl Horálek s tím, že by se určitě držel názorů odborníků.

Zdroj:
http://www.drogy.net/clanek/chystaji-vyhlasku-proti-drogam_2009_10_08.html (redakčne upravené)

DOSTIHLA MA STÍHA

AHOJTE, MOJI MILÍ A MILÉ. V „TERÉNE“ SOM EŠTE NOVÁČIČKOU. POČAS TOHTO KRÁTKEHO ČASU, KTORÝ SOM S VAMI V TERÉNE STRÁVILA, STE SA NIEKOĽKOKRÁT PÝTALI NA TOXICKÚ PSYCHÓZU. ZAUJÍMALO VÁS, ČO TO VLASTNE JE, AKO SA PREJAVUJE, AKO VZNIKÁ, AKO SA SPRÁVAŤ V PRÍPADE, ŽE STE S ČLOVEKOM, KTORÝ PREŽÍVA „STÍHU“. TAK SOM SA ROZHODLA, ŽE VYHĽADÁM VIAC INFORMÁCIÍ A NAPÍŠEM VÁM O TOM.

ČO JE TO TOXICKÁ PSYCHÓZA?

Toxická psychóza môže byť slangovo označovaná aj ako „**stíha**“. Jedná sa o závažnú duševnú poruchu, ktorá vzniká v dôsledku užívania drog. Vyskytuje sa najčastejšie po užití povzbudzujúcich látok (najmä **pervitín, extáza)** a **halucinogénov** (napríklad **LSD, halucinogénne huby**).

KEDY SA MÔŽE „STÍHA“ OBJAVIŤ?

Keďže väčšina z vás užíva skôr pervitín, ako halucinogénne drogy, zameriam sa na výskyt toxickej psychózy pri užívaní práve pervitínu.

Toxická psychóza sa obyčajne objavuje pri dlhotrvajúcom užívaní drogy bez pauzy v tzv. „jazdách“. Teda ak človek užíva niekoľko dní v jednom ťahu, bez prestávky. Jej vznik sa výrazne zvyšuje aj pri pravidelnom užívaní (napríklad každé dva dni, každý víkend). Menej často vzniká po jednom užití väčšej dávky. Avšak „stíha“ bola zaznamenaná už aj pri príležitostnom užívaní pervitínu.

AKÉ SÚ PRÍZNAKY TOXICKEJ PSYCHÓZY?

Toxická psychóza má v popredí najčastejšie paranoiditu, bludy, halucinácie, duševnú a pohybovú vzrušenosť, nepokoj. Často bývajú aj problémy s orientáciou v čase alebo priestore (človek nevie kde je, aký je deň, mesiac, rok).
Niekedy je prítomná skôr depresia (chorobná skľúčenosť), ktorá býva tiež spojená s psychickým a pohybovým nepokojom a s možnosťou sebapoškodenia alebo samovraždy.

Paranoidita je chorobná podozrievavosť, človek má pocit, že ľudia naokolo ho pozorujú, šepkajú si o ňom a sledujú ho, chcú mu nejakým spôsobom uškodiť, prípadne sa spikli proti nemu.

Halucinácie môžu byť sluchové (človek počuje neexistujúce zvuky, ako zvonenie, búchanie, hlasy známych alebo neznámych ľudí, tieto hlasy mu môžu nadávať, rozkazovať, alebo sa mu vyhrážať), či zrakové (človek vidí oheň, zvieratá, postavy alebo celé výjavy, ktoré v skutočnosti neexistujú).

Psychická a pohybová vzrušenosť – vzrušená nálada, pohyblivosť, neschopnosť sústrediť sa, veľavravnosť, „zbrklé“ reagovanie, neraz aj útočnosť.

Pod vplyvom týchto hlasov, vidín, myšlienok a presvedčení, sa správanie človeka s toxickou psychózou môže stať nepredvídateľným aj rizikovým. Obavy a strach z prenasledovania, či z výhražných hlasov môžu byť až také silné, že človeka vedú k nezmyselným reakciám. Napríklad k náhlym útekom z domu, či z miesta, kde ho obklopujú domnelí prenasledovatelia, alebo k náhlym útokom na týchto prenasledovateľov. Videla som človeka, ktorý zúfalo utekal z nemocničnej izby v strachu pred „zástupom prenasledovateľov“ (videl davy ľudí so zbraňami - policajtov) a doslova preletel skrz sklenené dvere. Človek v takomto stave môže napadnúť i svojho priateľa, lebo je

presvedčený, že mu chce ublížiť. Alebo môže napríklad skočiť z mosta, pretože to vidí ako jedinú cestu úniku z toho, čo prežíva, z pocitov a myšlienok, ktoré má.

AKO SA PSYCHÓZA VYVÍJA:

Toxická psychóza môže zaniknúť spontánne aj bez použitia liekov pri vynechaní drogy (obyčajne do 10 dní až do 3 týždňov od posledného užitia drogy).
Inokedy príznaky toxickej psychózy pretrvávajú dlhodobo (aj napriek vysadeniu drogy) a môžu sa vyvinúť do trvalejšej psychickej poruchy. Dlhodobý priebeh psychózy môže tiež spôsobiť úpadok rozumových schopností, ako aj úpadok ostatných duševných schopností človeka.

AK SA STRETNEŠ S ČLOVEKOM, KTORÝ MÁ PRÍZNAKY TOXICKEJ PSYCHÓZY, TU JE PÁR RÁD, AKO SA ZACHOVAŤ:

- Zaveď človeka do pokojného prostredia, pokiaľ je to možné na čerstvý vzduch
- Postupuj a správaj sa nekonfliktne - ostaň neutrálnym, rozprávaj pokojne tichým hlasom, rob pomalé a pokojné pohyby
- Neutvrdzuj ho v jeho strachu, neľutuj ho, nepresviedčaj ho, že nemá pravdu a že si vymýšľa
- Nerob nič, čo mu vopred nevysvetlíš (prudké pohyby, komunikovanie s inou osobou stíšeným hlasom, používanie dvojzmyselných výrazov)
- Snaž sa ho upokojiť – správaj sa tak, aby cítil, že veríš jeho strachu, veríš, že sa bojí a pokús sa mu pokojne vysvetliť, že to, čo sa deje je spôsobené užitím drogy
- Dobrý je telesný kontakt (ak je to možné, chyť ho za rameno, za ruku alebo ho skús objať, aby sa cítil v bezpečí)
- Ostaň v jeho prítomnosti (treba počítať aj s tým, že človek v toxickej psychóze sa môže správať nepredvídateľne, či nebezpečne)
- Volaj záchranku (tel. č. 155 alebo 112 – bezplatne z telefónnej búdky aj z mobilu), najmä ak:
  - spozoruješ najmenšie náznaky, že sa človek stáva nebezpečným sebe alebo svojmu okoliu
  - má telesné ťažkosti (bolesti na hrudi, kolaps)

V zásade platí pravidlo, že každý človek s podozrením na toxickú psychózu má byť čo najskôr vyšetrený odborníkom – psychiatrom (psychiatra privolávajú na konzultáciu aj lekári centrálnych príjmov, či iných oddelení nemocníc). Lekár určí, či a aká liečba je potrebná, či je nutné nasadenie liekov alebo prijatie do nemocnice. V našej modernej dobe existujú kvalitné lieky, ktoré dokážu pomôcť pri zmierňovaní alebo úplnom odstránení toxickej psychózy.

Majte sa fajn a držím palce, nech vás radšej dostihne pekný a spokojný deň.

SaSha

Zdroje:
http://www.drogovaporadna.cz/rubrika.php?rubrika=57,http://sk.wikipedia.org/wiki/Amfetam%C3%ADnov%C3%A1_psych%C3%B3za
http://www.drogy-info.cz/index.php/info/glosar_pojmu/t/ toxicka_psychoza
http://www.drogovaporadna.cz/dotaz.php?id=6211&start=40,
http://www.drogypuppy.estranky.cz/clanky/drogy-a-nemoci/psychicke-poruchy-a-onemocneni-vznikajici-v-souvislosti-s-uzivanim-drog
http://www.prevcentrum.cz/Drogy-Pervitin.aspx
Kolibáš, E. a kol.: Špeciálna psychiatria, Bratislava : Univerzita Komenského v Bratislave, 1996, ISBN 80-223-0990-7
Edukačná kartička Bad trip: OZ Odyseus
Zdroj obrázka:
http://www.clipartheaven.com/clipart/holidays/halloween/mummy-chasing-man-clipart.gif

O.S.E.M.S.M.E.R.O.V.K.A

V tajničke osemsmerovky sa ukrýva čínske príslovie:
„Sto mužov dokáže vytvoriť tábor, ale iba žena dokáže... (13 písmen tvorí tajničku)“

B	O	V	R	O	Z	Í	V	E	L	E	T	S	Y	E
E	L	A	M	P	A	A	Y	P	O	R	T	S	I	T
Z	D	K	E	V	H	K	R	O	V	Ô	Z	N	S	K
P	A	Č	I	K	A	V	A	S	L	E	A	T	Ú	U
E	V	U	L	O	Ť	I	T	T	R	V	O	R	L	CH
Č	Ý	Ľ	D	T	Ý	R	I	E	O	J	E	A	A	Y
N	M	K	O	Y	V	Í	N	Ľ	A	N	K	K	D	Ň
O	U	O	H	**B**	**Ý**	**V**	**A**	**N**	**I**	**E**	Ú	T	O	A
S	T	B	O	Á	R	M	S	E	T	A	P	E	T	A
Ť	K	E	P	N	O	A	A	T	V	R	E	E	I	R
D	O	R	P	Ť	B	K	Z	D	E	A	Ľ	D	D	I
R	M	E	I	L	A	O	N	Y	L	N	Ň	M	V	A
E	Á	C	C	Ň	O	T	R	Á	M	O	A	A	E	D
V	Z	T	E	P	A	R	A	P	R	Í	B	O	R	Y
O	B	Ý	V	A	C	I	A	I	Z	B	A	O	E	V

BEZPEČNOSŤ, DREVO, DVERE, EPEDA, KĽUČKA, KOBEREC, KROV, KUCHYŇA, KÚPEĽŇA, KÚRENIE, LAMPA, MADLO, MAĽOVANIE, NÁBYTOK, NEREZ, OBRAZY, OBÝVACIA IZBA, OKNÁ, PARAPET, POHODLIE, POSTEĽ, PRÍBOR, RIADY, SANITA, SKRIŇA, STENA, STOJAN, STÔL, STROPY, SÚLAD, TAPETA, TEPLO, TELEVÍZOR, TRAKT, TRÁM, UMÝVADLO, VAŇA, VECI, VÍRIVKA, VÝROBA, VÝŤAH, ZÁMOK

Tajnička z minulého čísla:
„...tie robí len človek.“

V.T.I.P.Y

Fero prišiel domov a dostal takú zvláštnu chuť vynadať žene. Len akosi nebolo za čo. Večera bola teplá a dobrá. Deti si už urobili úlohy a išli spať. Mara bola upravená a veselá... Sadol si do kresla a hovorí:
- Marka, zhasni svetlo.

Mara poslúchla.
- Marka zažni to svetlo.

Poslúchla. A tak sa to opakovalo vari desať ráz... Potom Fero zrazu vstal a vypálil žene facku a reve:
- Komu to signalizuješ, že som doma?!!!

Mamička dá Jankovi 100 korún. Janko zabudol poďakovať. Mamička mu hovorí:
- A čo si zabudol povedať?
Janko stále nevie. Tak mu mamička trochu poradí:
- Čo poviem ockovi, keď mi dá peniažky?
Janko odpovedá:
- Prečo mi dávaš tak málo?

Jožko dostane úlohu aby stokrát napísal 'Nebudem tykať pani učiteľke'. Na druhý deň prišiel do školy a pani učiteľka sa ho pýta.
- Jožko, prečo si to napísal dvestokrát a nie stokrát?
- Aby som ti urobil radosť.

Rodičia sa večer ponáhľajú do divadla a tak pustia svojmu synčekovi gramofón, aby po dopočúvaní platne išiel späť. Vrátia sa o dve a pol hodiny, dieťa bije hlavou o stenu a kričí:
- Chcem! Chcem! Chcem!

A z gramofónu sa ozýva: Chcete počuť rozprávku? Chcete počuť rozprávku? Chcete počuť rozprávku?

Muž príde na parkovisko k svojmu zaparkovanému autu a vidí, že blatník je poškodený. Za stieračom nájde oznam:
- *Pane, to ja som poškodil vaše auto. Tu okolo mňa stojí asi 15 zvedavých chodcov a myslia si, že na tento papier píšem svoje údaje.*

„Nemám nič proti tomu, aby si šiel na pivo," hovorí pani Novákova manželovi, ***„ale chcem, aby si bol do ôsmej doma." „Tak dobre,"*** odpovie radostne pán Novák. ***„Do ôsmej budem doma a potom pôjdem!"***

2-stránku pripravila Saša

OKRUH PORTUGALSKOM A ŠPANIELSKOM

ČASŤ 1. – PRÍCHOD DO LISABONU

PORTUGALSKO MA LÁKALO UŽ DÁVNO, JE TO KRAJINA, KTORÁ SA MI ZDALA NEDOSIAHNUTEĽNE VZDIALENÁ, S PREKRÁSNYMI POBREŽÍM, DIVOKÝMI ÚTESMI, KRAJINA OŠĽAHANÁ VETROM ATLANTIKU. A KEĎŽE LISABON, AKO HLAVNÉ A NAJVÄČŠIE MIESTO, BOLO PRE MŇA MAGNETOM TIEŽ, OSTÁVALO LEN JEDNO – KÚPIŤ LETENKU DO LISABONU, PRENAJAŤ SI AUTO A PRECESTOVAŤ KRAJINU. NA SPLNENIE TOHOTO PLÁNU SOM SI MUSELA POČKAŤ PÁR ROKOV NA TOHO SPRÁVNEHO PARŤÁKA – A NÍM SA STAL MÔJ PRIATEĽ Z KLUBU FREEDIVINGU, MAROŠ.

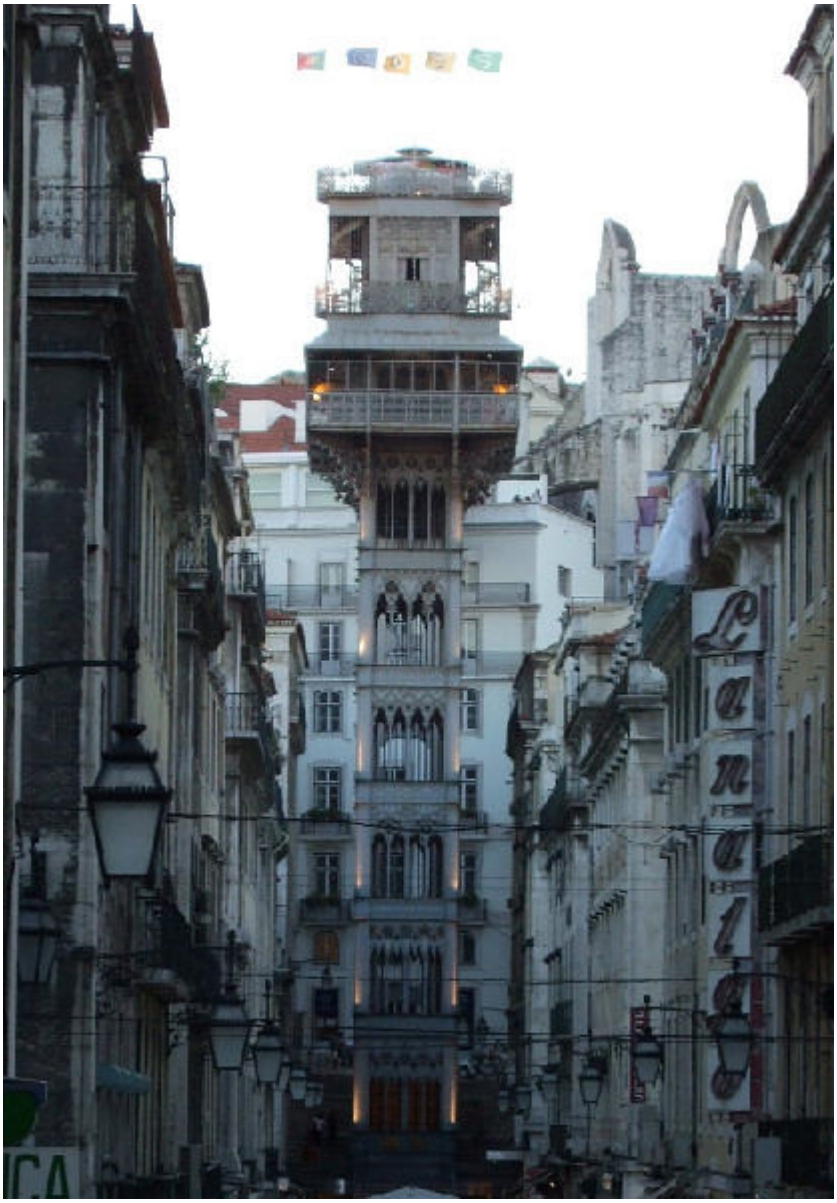
On do môjho plánu zahrnul aj mesto Porto, známe výrobou portského vína, a tak som nakoniec vymyslela okruh, ktorý zahrňoval ešte ďalšie moje obľúbené destinácie. Vznikol tak odvážny plán, ktorý sme museli stihnúť za 9 dní, čo bolo zase časové obmedzenie kvôli dovolenke. Naša cesta sa mala odvíjať z Lisabonu smerom na juh popri pobrežiu, potom smerom na východ do Španielska, cez Andalúziu, na juh do Gibraltaru, pokračovať na sever španielskym vnútrozemím a oblúkom na západ sa vrátiť do Portugalska, ďalej cez Porto, a na záver skončiť v Lisabone.

Cesta sa začala pomerne náročne, vstávali sme o piatej ráno, potom nás Marošov švagor odviezol na letisko do Viedne, o pol ôsmej sme odlietali do Milána, kde sme mali medzipristátie. Mysleli sme, že máme čas, lebo Maroš dostal SMS, že náš let bol posunutý, a keď pozrel na tabuľu s odletmi, ako boarding (príprava k nástupu do lietadla a kontrole pasov) bol uvedený čas 10:30, takže sme sa ešte poflakovali po letisku a pozerali obchody. O 10:20 sme boli pri našej odletovej „bráne“ a hneď sa nás zmocnil zlý pocit. Nikoho tam totiž nebolo. Keď sme sa pýtali na náš let, pracovníčka letiska nás nahnevane odbila s tým, že všetci sú už v lietadle a že to asi nepôjde. Začali sme vysvetľovať, že sme si mysleli, že máme ešte čas – veď čas na boarding nie je čas odletu. Naveľa zavolala do lietadla, zamrmlala, že sme mali šťastie a že takí ľudia, ako my, by mali ostať doma. Strašne som sa hanbila. Lietadlom sme cestovali už veľa ráz, a takéto niečo sa nám ešte nestalo. Utekali sme do lietadla a jediné voľné miesta boli v prvej triede, tak sme si tam sadli. O chvíľu už lietadlo štartovalo, tak som sa pomaly upokojovala. Keď nám začali nosiť jedlo, ktoré pozostávalo z niekoľkých chodov, pochopila som, prečo bola pani na letisku taká napálená. Asi si myslela, že sme to urobili naschvál, aby sme sa dostali do prvej triedy.

Do Lisabonu sme prileteli o pol jednej miestneho času (v Portugalsku je hodinový časový posun). Na letisku sme si mali vyzdvihnúť auto z požičovne, čo trvalo neskutočne dlho – hodinu sme čakali. Keď sme konečne dostali Seat Ibizu, natešene sme zamierili do centra,

kde sme mali mať hotel. Keď som videla tú strašnú dopravu, mala som pocit, že každú chvíľu nabúrame. Našťastie sme mali so sebou navigáciu, ale už len obyčajný kruhový objazd dal zabrať – autá sa tam tlačili v troch pruhoch. Maroš to zvládol s prehľadom, čo som ticho obdivovala – v cudzom meste s novým autom, ja by som si teda netrúfala…

Hotel, ktorý som cez internet zarezervovala, bol pomerne jednoduchý, ale dôležité bolo, že sa nachádzal priamo v centre Lisabonu. Aj tak sme v ňom plánovali ostať len dva dni. Zložili sme si batožinu, osprchovali sme sa a vyrazili do mesta.
V centre bolo hneď niekoľko neprehliadnuteľných pamiatok – ako prvá udrie do očí hlavná ulica s množstvom obchodov, ktorá vedie k Víťaznému oblúku. Počas prechádzky k tomuto monumentu ma zaujala stavba po pravej strane – Elevator de Santa Justa, čo bol vlastne akýsi výťah. Neskôr som sa dozvedela, že ho postavil žiak Gustava Eiffela, známeho architekta Eiffelovej veže v Paríži.



Stihli sme ešte prejsť popri pôvabnej románskej katedrále Sé, a potom do kopca až k maurskému hradu Castelo do Sao Jorge. Tam sme museli zaplatiť vstupné, ale stálo to za to – čakal nás tam výhľad na celý Lisabon a rieku Tejo, ktorá sa okolo neho kľukatí. Chvíľu sme sa tam poprechádzali a potom sme sa už unavení a hladní vracali späť k hotelu. Cestou sme natrafili na príjemnú reštauráciu, kde si dal Maroš náhodným výberom rybu „dorada“, ktorú sme familiárne začali volať zlatá rybka. A tak ostatné atrakcie Lisabonu museli počkať až na ďalší deň…

Saša

Elevator de Santa Justa

OTÁZKY, KTORÉ FIČIA...

PREŠLO ZOPÁR MESIACOV A JA SA VÁM ZNOVA HLÁSIM SO SUMÁROM NIEKTORÝCH VAŠICH ŽHAVÝCH OTÁZOK, NA KTORÉ SME ŽHAVO HĽADALI ODPOVEDE. DÚFAM, ŽE VÁM UROBIA JASNO☺

"POČULA SOM, ŽE SA RUŠIA ZDRAVOTNÉ POISŤOVNE. JE TO PRAVDA?"

Áno. Niektoré poisťovne sa od nového roka 2010 zlúčia, a preto tu budeme mať len tri zdravotné poisťovne. Okrem zlúčenia štátnych poisťovní sa majú navyše spojiť aj dve súkromné: poisťovne Dôvera a Apollo. Na trhu ešte pôsobí poisťovňa Union.

Na Slovensku pôsobilo donedávna šesť zdravotných poisťovní, z nich štyri súkromné. Najmenšia – Európska zdravotná poisťovňa, vlani zanikla.

Zdravotné poisťovne v súčasnosti:
ŠTÁTNE: Všeobecná a Spoločná
SÚKROMNÉ: Dôvera, Apollo, Union

Zdravotné poisťovne od januára 2010:
ŠTÁTNE: Všeobecná zdrav. poisťovňa
SÚKROMNÉ: Dôvera+Apollo (ešte nemá názov), Union

Spojením štátnych poisťovní si Všeobecná zdravotná poisťovňa (VšZP) upevní pozíciu najsilnejšej slovenskej poisťovne.

Nastupujúca poisťovňa by mala začať fungovať od januára budúceho roka a ponechá si názov pod názvom Všeobecná zdravotná poisťovňa. Vytvorenie jednej štátnej poisťovne by mal priniesť poistencom viac zdrojov na úhradu zdravotnej starostlivosti, ale aj lepšiu dostupnosť, či vyšší komfort poskytovaných služieb. V súčasnosti má približne 2,9 milióna klientov, po zlúčení by to mohlo byť zhruba 3,5 milióna poistencov.

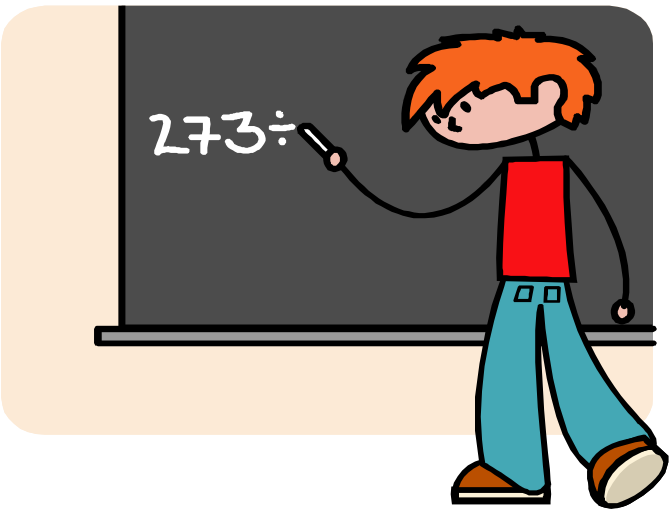
Súkromné poisťovne majú zase za cieľ dosiahnuť významnú protiváhu voči najväčšej štátnej poisťovni VšZP. Informácie o novej súkromnej poisťovni sú skôr stručné a rozpačité, keďže momentálne nie je známy ani jej názov. Dôvera s Apollom majú v súčasnosti spolu asi 1,4 milióna klientov a Union približne 370.000 poistencov.

"NEMÁM UKONČENÚ ZŠ. AKO SI JU MÔŽEM DODATOČNE DOKONČIŤ?"

Na ukončenie základného vzdelania, organizujú základné školy kurzy na doplnenie vzdelania. Informácie o tom, ktorá základná škola v najbližšom okolí tento kurz pre príslušný školský rok

otvára, je najlepšie získať:

- u zriaďovateľa základných škôl v obci (na Miestnom úrade v obvode, v ktorom máš trvalý pobyt) a tam na odbore školstva,
- na školských úradoch (napr. Krajský školský úrad v Bratislave sídli na Teplickej 4) alebo
- priamo na ZŠ, ktorá kurz organizuje



„STRATIL SOM SVOJ OBČIANSKY PREUKAZ. ZAČAL SOM SI VYBAVOVAŤ NOVÝ, ALE MEDZITÝM SOM TEN STARÝ NAŠIEL. KEĎŽE STARÝ OP ĎALEJ POUŽÍVAM, NOVÝ SOM SI NEŠIEL NA POLÍCIU PREVZIAŤ.“

Podľa Zákona o občianskych preukazoch č. 224/2006 *„občiansky preukaz je neplatný, ak občan stratil občiansky preukaz alebo ak mu bol odcudzený a táto skutočnosť bola ohlásená príslušnému úradu alebo ktorémukoľvek útvaru Policajného zboru.“*

Ak už raz nahlásiš stratu OP na Polícií, je potrebné si na ten nový počkať. V prípade, ak ten starý medzičasom objavíš, nemôžeš ho používať, pretože oficiálne je tento už v systéme nahlásený ako stratený/ukradnutý. Ak by ťa s takýmto OP kontrolovala polícia, môžu ťa obviniť z krádeže.

Platí teda: nový OP používaj, starý odovzdaj na polícii!

„BOLA SOM VYRADENÁ Z EVIDENCIE NA ÚRADE PRÁCE A NEVIEM, AKO SI MÁM PLATIŤ ZDRAVOTNÉ POISTENIE.“

Pokiaľ si bol/a vyradená z evidencie Úradu práce, štát prestal za teba platiť zdravotné poistenie. Keďže zdravotné poistenie je povinné, od toho dňa ti vzniká povinnosť si ho platiť sám/sama, ak ho neplatí za teba zamestnávateľ. Pre zdravotnú poisťovňu sa automaticky stávaš tzv. samoplatiteľom/ samoplatiteľkou. Minimálna suma, ktorú samoplatca/kyňa platí je od 1.1.2009 26,74 € (806,- Sk) každý mesiac.

Poznámka: Keď si poistenie neplatíš, vzniká ti v poisťovni dlžoba, ktorá každý mesiac narastá. Dlžoba môže narásť za pár mesiacov a rokov do rekordných rozmerov, preto platenie nepodceňuj. S dlhom v zdravotnej poisťovni máš len na neodkladnú zdravotnú starostlivosť. Tá sa poskytuje len v prípadoch, keď tvoj zdravotný stav bezprostredne ohrozuje tvoj život.

S prispením Soni a Janky, spracovala sociálna asistentka Eva (0904 655 146)

Zdroje:

http://www.webnoviny.sk/zdravie/clanok/50620/Spojenie-statnych-poistovni-podla-VsZP-prinesie-vyhody.html
http://www.zzz.sk/?clanok=6828
http://www.preukaz.sk/obciansky-preukaz/kedy-je-obciansky-preukaz-neplatny/
Zákon o občianskych preukazoch a o zmene a doplnení niektorých zákonov č. 224/2006
(http://www.strednaskola.sk/sprievodca/specialneprip ady.htm)
www.unionzp.sk, www.dovera.sk

TERÉNNYCH PRACOVNÍKOV/ČKY OZ ODYSEUS NÁJDEŠ V BRATISLAVE:

Každú stredu a piatok

18:00 – 19:00 na Trnavskom Mýte (v Podchode)
19:30 – 20:30 na Hlavnej železničnej stanici (pri nástupišti trolejbusov)
20:45 – 21:15 Avion (Americké námestie, pri pumpe Slovnaft)
21:15 – 22:00 prechádzame cez Krížnu a Vajnorskú ulicu

Každý štvrtok

16:00 – 18:00 pri „Modrom dome“, Čapajevova ul., Petržalka

Poznávacie znamenie - bandaska s nápisom CHRÁŇ SA SÁM

TERÉNNYCH PRACOVNÍKOV/ČKY S AUTOM NÁJDEŠ:

Každú nedeľu

21:00 – 22:00 na Avione (pri pumpe Slovnaft)
22:00 – 23:00 na Trnavskom mýte pri Tržnici (pri zastávke trolejbusov)
23:00 – 24:00 na Príkopovej ulici (pri Národnom tenisovom centre)

Každý pondelok a stredu

11:00 – 13:00 na parkovisku na Slovnaftskej ulici

Každý štvrtok

13:00 – 15:00 v Pentagone pri tenisových kurtoch (Stavbárska ul.- Vrakuňa)

Ak máš záujem o testovanie na protilátky HIV a syfilisu, opýtaj sa nás v teréne, kde ti povieme konkrétne časy a miesta testovania.

VYDALO OBČIANSKE ZDRUŽENIE ODYSEUS
ZA PODPORY ÚRADU VLÁDY SR

WWW.ODYSEUS.ORG