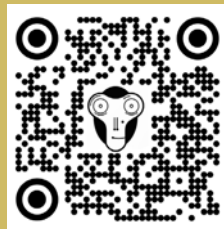


DEKONTAMINACE



Časopis pro klienty a pracovníky terénních programů a kontaktních center



LÉČBA! BUBUBU!

K doktorovi? ■ Nikdy!

K zubaři? ■ Radši brufen!

K psychiatrovi? ■ Nejsem blázen!

Do léčby? ■ Proč, nemám problém, můžu přestat kdy chci.

A teď zrovna nechci!

Ať se sebevíc snažíme se tomu vyhnout, téma léčby v životě uživatele drog a káčkařů/teréňáků přijde vždy. A ať už se jedná o ostříleného matadora, který sbírá zážitky z detoxů a léčeben jak děcka na přelomu milénia sbírala Pokémony,

nebo o rozklepaného človíčka se strachem, že v odmašťovně bude jak v base, je potřeba mít toto téma stále tam někde vzadu v hlavě.

Máme jednu z nejrozšířenějších sítí adiktologických služeb na světě (i když se to nezdá, tak je to fakt - nemusíte jezdit pro stříkačku desítky kilometrů jako v okolních státech). Má sice své mouchy, ale je dostupná každému. Jak člověku bez přístřeší, co se snaží přečkat noc na ulici přehnaným užíváním perníku, tak politikovi v nejvyšších kruzích, který „nakupuje banány v kolumbijském akčním letáku“.

Proto vám všem přinášíme přehled toho, co se kolem léčby točí, aby to jednomu zopakovalo, že léčba není jen detox, druhému ukázalo, že by prosperoval spíš v komunitě, než u obvodáka, a třetímu dalo základní informace pro práci s lidmi v pomáhajících profesích.

Nezapomínejte ale, že se musí léčit nejen mozek, který už bez oblouznění nedokáže fungovat, ale i tělo, které toho může mít za sebou neskutečně mnoho. Proto ve slově léčba hledejte i to, jestli nebolí záda a nestálo by to za to zajít si k urologovi, nebo jestli ta bolest hlavy a čím dál častější horečky by nestály za vyšetření, protože na srdci nemusí být jenom trampoty, ale i kolonie bakterií, co se postupně prožírá skrz chlopeň.

A PRO VŠECHNY NEŠPOROVY SMÍCHY, POUŽÍVEJTE TY KONZOLÍNY (liháče, mokré, dezinfekční ubrusky...!)

-Zadek-

✘ Nikdy jsem na protidrogovém léčení nebyla. **Vždycky jsem z toho vyskočila sama.** Třeba i na tři roky.

Mně tedy léčba pomohla. Vydržela jsem abstinovat sedm let. Jenže pak jsem si našla blbečka a bum! Zase jsem začala brát. Každopádně **co mi léčba asi nejvíc dala, je to přemýšlení bez drog.** Člověk pak opravdu přemýšlí úplně jinak.

✘ Nikdy jsem nebyl a nikdy to nebudu potřebovat. **Když budu chtít, vyabstinuju si sám.**

Jednou jsem byl v léčbě, ale vydržel jsem tam **jenom týden.** Tenkrát to bylo tak, že jsem se rozešel s holkou a **neměl jsem kam jít.**

✘ Já jsem se nikdy neléčil. **Až budu chtít, tak přestanu.** Je to jenom v hlavě. Léčebna tě nevyлéčí.

anketa

Jakou máš zajímavou **zkušenost z léčby?**

✘ Ptejte se mě, na co chcete, a já vám, na co chci, odpovím. Já přestal sám, dvakrát. Je to prostě jenom v hlavě. **Jakmile člověk sám nechce, je celá léčba na hovno.** Já, když přestával, tak to bylo jednou asi na 3,5 roku a podruhé jsem vydržel asi rok.

✘ Nikdy jsem v léčbě nebyl. **Já to nepotřebuju.** Ještě jsem nedopadl tak, abych to potřeboval.

Byl jsem v léčbě v Červeňáku a pro mě to tedy byl **krásný zážitek.** Líbil se mi ten všudypřítomný **klid a krásná příroda.**

Já jsem měl abstinovat ve výkonu trestu. A to vám povím, tam bylo **nejvíc drog, co jsem kdy viděl.**

Byl jsem. **Nejlepší to bylo v Dobré Vodě a nejhorší v Kroměříži.** V Dobré Vodě bylo všechno dobrý, zato ta Kroměříž, tam to bylo **spíš jak v kriminálu.**

Byl jsem v hodně léčbách, ale nikdy jsem žádnou nebral vážně. Vždycky jsem tam šel **jenom proto, že jsem měl podmínky.**

Já byl v Červeňáku. A tedy největší zážitek byl, že tam na mě udělali boudu. Vzali mi toxí a já byl pozitivní. Ale nic jsem neměl. **Doteď si myslím, že mě tam prostě nechtěli.**

✘ V léčbě nikdy. Ale už dlouho jsem a asi dlouho budu na substituci.

Já měl jenom soudní a tam nic zajímavého nebylo. Ještě jsem prostě k léčení nedošel. Prostě to pro mě není zajímavý. A až to pro mě bude zajímavý, tak už bude asi pozdě.

S HOUFNICÍ NA OCTOMILKU

Stejně jako baterky moc nepatří do smíšeného odpadu, tak člověk, který začíná s kouřením marihuany, nemá moc co dělat v terapeutické komunitě. Říká se tomu párování potřeb a služeb s potřebami klienta a je důležité se zamyslet nad tím, jestli je vhodně vybraná a doporučovaná zrovna tahle léčba pro tohoto klienta.

C Circumstances – okolnosti

Co vedlo klienta k rozhodnutí změnit svůj současný stav?

R Readiness - připravenost

Jak moc je klient připravený na změnu svého současného stavu?

M Motivation – motivace

Jak moc velká je motivace ke změně a udržení změny?

S Situation – situace

Jaká je situace, ze které klient přichází?

Různorodost lidí, kteří se potýkají se závislostí, je zhruba stejná jako různorodost květin na luční louce. A stejně tak tomu je v oblasti léčby závislosti. A je dobré se zamyslet nad tím, jestli je zrovna tenhle typ nabízené léčby vhodný pro tohoto klienta, každá z léčeb je vhodná pro jiného klienta a naopak.

Prvně je třeba zmapovat sociální a zdravotní situaci klienta neboli jestli chodí do práce, má stabilní bydlení a případně i rodinu, o kterou se stará a která se stará o něj, dále o jeho zdravotní stav, jestli má klient nějaké chronické rány, infekční onemocnění, handicap omezující v pohybu a taky je třeba nezapomenout na psychiatrické komplikace - stíhy, deliria, schizy a případně i duální diagnózy (hraniční porucha osobnosti etc., více jsme o tom psali v Dekontaminaci 1/2021). Dále je třeba ptát se na předchozí

POPRVÉ?
BEZ DOMOVA?
BEZ PENĚZ?
BEZ PRÁCE?
ŽLOUTENKA?
DIAGNÓZA?
PES?



zkušenosti s léčbou a zmapovat motivaci, jestli už byl klient v nějaké formě léčby, jakou s tím má zkušenost, co se povedlo, kde se něco pokazilo a mluvit o tom, co by teď mohlo být lepší.

Důležitá je i takzvaná „drogová kariéra“, neboli jak dlouho je už člověk v kolu závislosti a jak dlouho už vede život, se kterým chce teď skončit. Je třeba se i ptát na nejdelší období abstinence. To je totiž také důležité, ukazuje to potenciál pro relaps a případný revers. A taky to ukáže docela pěkný obraz o tom, jestli klientovi drogy ještě něco dávají, nebo jestli je už ve fázi, kdy už musí brát, aby přežil. Taky je třeba se zaměřit na případná předávkování a jejich frekvenci.

V neposlední řadě je taky potřeba zmapovat klientovo okolí, jestli se stýká s rodinou, jestli je v partnerském vztahu a jestli má nějakého domácího mazlíčka.



A proč je teda tohle všechno důležité?
Proto, aby se nedělo, že se v nějaké formě léčby objeví klient, který tam výrazně nepatří. Z toho poté bude vyplynout jenom neštěstí, stres a negativní zkušenost s léčbou, která ve většině případů vyústí ve velmi častou věc, kterou na ulici slycháváme – mně léčba nepomohla, byla k ničemu, nic jsem se tam nenaucil, už se léčit nikdy nepůjdu.

Důležitá připomínka - zvířecí mazlíčky

Svým čtyřnohým miláčkům, budete muset na dobu pobytu v léčbě najít hlídání. Zatím totiž v ČR nefunguje žádná pobytová služba léčby závislosti, která by přijímala klienty i s jejich mazlíčky. Je to určitě těžké rozhodnutí svého mazlíčka na delší dobu opustit, zároveň absolvováním léčby můžete vytvořit lepší životní podmínky pro vás oba, a to za to přece stojí.

A nezapomínejme i na to, že služby Harm Reduction jsou také formou léčby, naše služby slouží lidem, kteří se ještě nedokázali rozhodnout ke změně!



DOCHÁZKOVÁ ODMAŠTOVNA

Ambulance. Jedna z nejvíce rozšířených typů služeb. Do tohoto ranku se dají přiřadit i lékařské ambulance, kam jde člověk s abscesem nebo otevřenou zlomeninou. V našem případě, tedy v adiktologické péči, jsou dvě formy ambulance – neintenzivní a intenzivní ambulantní léčba.

Ambulantní léčba

Vhodná pro klienty, kteří ještě nejsou v úplném sociálním propadu, mají kde bydlet, chodí do práce, jsou bez výrazných psychiatrických problémů. Okolí klienta jej podporuje ve změně a klient nežije výhradně v kolektivu dalších uživatelů. Ohledně

stupně závislosti se bude odvíjet intenzita návštěv. Poměrně často ale do ambulance chodí klienti, co ještě nemají plně rozvinutou závislost, nebo jsou v současném propadu a chtějí se zastavit dřív, než problém s užíváním přeroste do problému, kde bude třeba hospitalizace. Ambulantní v tomto

případě znamená, že chodíte za odborníkem 1x týdně povídat o tom, jak je a co se děje v životě. Často k tomu bývá i vyšetření psychiatrem (minimálně na začátku určitě) a v některých zařízeních je možné absolvovat i skupinové poradenství, kde je kolektiv lidí, kteří jsou na tom víceméně podobně a mohou si navzájem sdělovat zážitky a pocity ze současného dění v životě. Léčba trvá 6 – 12 měsíců, nezřídká je ale možné tuto dobu prodloužit.

Intenzivní ambulantní léčba

Forma denních stacionářů. Ta je vhodná pro klienty, kteří stále mají kde bydlet, mají rodinu nebo přátele, kteří nejsou nebezpeční pro udržení abstinence. V práci je možnost vzít si dovolenou. Intenzivní forma ambulance totiž znamená, že spíte doma, ale den trávíte v zařízení. Pro tento typ léčby je důležité, že je vyžadován detox. Prostředí stacionáře je bezdrogové prostředí, tedy všichni jsou tam „čistí“. Forma léčby je jak skupinovou (poradenství, terapie, nácviky dovedností – vaříte si pro sebe jídlo v zařízení), tak i individuální (poradenství, terapie). Léčba trvá 3 - 4 měsíce.

ODMAŠŤOVNA

V republice jsou dvě desítky psychiatrických nemocnic, kde se dá absolvovat střednědobá rezidenční léčba. Tento druh léčby je vhodný pro lidi, kteří mají rozvinutou formu závislosti s potřebou denního užívání. Klient v tomto typu léčby zůstává po celou dobu, tedy přes den i v noci. Před nástupem do léčebny jde člověk na detox...



Strašák mnoha klientů může být tzv. detox. Pro nástup do pobytové léčby je to nezbytná součást, kterou je třeba projít. Domácí detox se do toho nepočítá, ať už doma abstinujete,

jak dlouho chcete. Je to především proto, abyste se zbavili fyzických abstáků, které by bez dohledu lékaře mohly být nebezpečné (zvláště u alkoholu a BZD) a abyste nastoupili s čistým štítem a výsledky testů. Lékařská podpora je v tomto nesmírně důležitá. Důležitý je také pro kontrolu zdravotního stavu a případné zjištění infekčních nemocí. Délka detoxu se odvíjí od užívaných látek, u pervitinu většinou stačí týden, u opiátů případně benzodiazepinů či alkoholu může být až na několik týdnů či klidně přes měsíc. Pacientovi se v tomto případě postupně snižuje množství užívané medikace. Některé léčebny nabízejí možnost absolvovat pouze detox, jiné zase chtějí, aby měl pacient domluvenou následnou léčbu (třeba pro léčbu ve stacionáři, nebo terapeutické komunitě).

LÉČEBNA

Jedná se o zdravotnické zařízení, takže je léčba hrazena ze zdravotního pojištění. Výhodou může být dohled lékařského personálu, nevýhodou zase často zkostnatělý a zastaralý systém psychiatrických nemocnic a jejich praktik. Řada z nich se již snaží zařadit více systém podobný TK, ale stále jde o nemocnici, takže je zde jasná hierarchie. Což je výhodou, protože je pacient stále pod dohledem lékaře. O toho se odvíjí i farmakoterapie, kdy lékař může předepsat medikaci

pacientovi, aby mohl zvládat léčebný plán. Bohužel v některých léčebnách není personál schopen starat se o somatické komorbidity - neboli je potřeba zahojit bercáky ještě před nástupem na detox. Některé PN jsou také nekuřácké (!) nebo mají omezený počet cigaret na den (většinou na 3 cigarety), u těch, kde není dovoleno kouřit se nasazuje substituce nikotinu (žvýkačky, náplasti atd.).

V léčebnách je sankční systém, který je třeba pochopit hned na začátku. Špatné chování je trestáno nějakou formou (body, čtvrtáky, puntíky etc.) a pacient, pokud stále porušuje řád, se může i vybodovat z léčby. Naopak dobré chování a prosperování v rámci léčebného procesu jsou odměňovány buď navrácením ztracených bodů nebo jiným typem odměny.

Léčba v PN je rozdělena na jednotlivé fáze, v pozdějších fázích je pacientovi umožněno opustit areál nemocnice – takzvané vycházky. Po návratu je pacient testován, jestli nezrelapsoval. Součástí léčby je i možnost urovnání vztahů v rodině pacienta, které byly narušeny závislostí. Délka léčby je 3 - 6 měsíců.



TERAPEUTICKÁ KOMUNITA

Terapeutická komunita je pobytová sociální služba pro osoby závislé na návykových látkách nebo pro osoby s chronickým duševním onemocněním, které mají zájem o znovuzačlenění do běžného života. Terapeutické komunity nabízejí komplexní péči, která zahrnuje psychoterapii, poradenství, sociální rehabilitaci a další služby. Terapeutická komunita je vhodná pro klienta, který jde z drogového prostředí, má velký problém se závislostí a ve společnosti ostatních se propadá. Zároveň komunita není často vhodná pro klienta s četnými somatickými problémy (běrcové vředy etc.), velkým tělesným handicapem a pro lidi, kteří mají stabilní práci, kde jim nedají dlouhou dovolenou.

Léčba v terapeutické komunitě trvá zpravidla několik měsíců. Během tohoto období se klienti učí zvládat své závislosti, řešit problémy a vytvářet si zdravé vztahy. Terapeutická

komunita jim také pomáhá najít si práci a bydlení a znovu se začlenit do společnosti.

Terapeutické komunity jsou účinnou formou léčby závislosti a duševních onemocnění. Poskytují klientům komplexní péči a podporu, která jim pomáhá překonat své problémy a znovu najít smysl života.

Výhody léčby v TK:

- **Komplexní péče:** TK poskytují klientům komplexní péči, která zahrnuje psychoterapii, poradenství, sociální rehabilitaci a další služby. To umožňuje klientům zaměřit se na všechny aspekty svého života a dosáhnout trvalé změny.
- **Podpora komunity:** Terapeutická komunita je komunita lidí, kteří se snaží překonat společné problémy. Klienti mají podporu svých spoluklientů, terapeutů a dalších zaměstnanců. Tato podpora je pro úspěšnou léčbu velmi důležitá.
- **Bezpečí:** Terapeutická komunita je bezpečný prostor, kde se klienti mohou soustředit na svou léčbu. Klienti v TK jsou chráněni před drogami, alkoholem a dalšími škodlivými látkami.
- **Privátní prostor:** TK je privátní prostor, kde se klienti mohou cítit pohodlně a bezpečně. Mají možnost sdílet své zkušenosti a pocity s ostatními členy komunity, aniž by se museli obávat o své soukromí.



Nevýhody léčby v TK:

- **Čas:** Léčba trvá zpravidla několik měsíců. To může být pro některé klienty problém, pokud mají práci, rodinu nebo jiné závazky.
- **Odpojení od společnosti:** Terapeutická komunita je oddělena od společnosti. To může být pro některé klienty problém, pokud se obávají izolace nebo sociálního odpojení.
- **Vyžaduje motivaci:** Léčba v TK je dobrovolná. Klienti se musí sami rozhodnout, že chtějí léčbu podstoupit. Pokud klient není motivován, je nepravděpodobné, že bude léčba úspěšná.

Jak do pobytové léčby – co zařídit a čeho se vyvarovat

Pokud se už rozhodnete pro odvážný krok nastoupit do pobytové léčby, je určitě předtím dobré si zjistit, co je k takovému nastupu potřeba.

Po vlastní ose

Pokud se rozhodnete si léčbu vyřídit po vlastní ose, nejlepším řešením je rozhodnout se, zda chcete na oddělení závislosti do PN nebo spíše do terapeutické komunity. Následně služby obvolat, splnit požadavky pro přijetí, a až si někde léčbu domluvíte, zařídit si detox a domluvit nástup.

S pomocí pracovníka

Pokud si sami nejste jistí, kam do léčby směřovat a jak si jí zařídit, tak pak jsme tu od toho my. Pracovníci káčka, terénu, případně dalších služeb vám s výběrem vhodného zařízení rádi pomůžou. Stačí oslovit klíčového pracovníka, pokud takového máte, nebo se prostě domluvit na konzultaci. Tam probere-me, jaké jsou možnosti, co od léčby očekáváte, a snažíme se společně najít tu nejvhodnější variantu. V léčbách je však někdy velký nátlak a čekací doby mohou být delší, je proto dobré si obvolat více zařízení. Do doby, než vás do léčby vezmou, můžete prozatím docházet na předléčebné poradenství do káčka či jiné, vámi vybrané služby.

Dokumenty k přihlášení

Hlavně co se TK týče, je potřeba vyplnit dokumenty nutné k zařazení do pořadníku. Většinou se jedná o žádost o přijetí, předvstupní dotazník, někde chtějí i telefonický či osobní rozhovor nebo anamnézu.

Další věcí, která je většinou vyžadována, je osobní životopis. Pozor! Není to to samé, co

životopis do práce, ten je sice fajn když máte, ale pracovníkům komunity je celkem k ničemu. Většinou jde o popis vašeho života jako celku od dětství, rodiny, zájmů, drogové kariéry, absolvovaných léčeb atd. Píše se proto, aby se o vás pracovníci komunity už předem něco dozvěděli a na základě životopisu většinou klienta schvalují. Nemusíte se bát, se sepsáním životopisu vám jako pracovníci taky rádi pomůžeme.

Co zařídit před léčbou

- Doklady – bez nich většinou nejde nastoupit ani na detox. Je potřeba občanka či pas a kartička ZP.
- Zajistit dokumenty z ÚP, exekuce a další papíry, které budete potřebovat pro řešení sociální situace.
- Pokud máte vlastního lékaře, zajistit si potřebné léky, srozumět ho se situací a je dobré od něj získat také lékařskou zprávu. Případně si přes něj vyřídit nemocenskou, pokud jste zaměstnaní.
- V případě, že jste zaměstnaní, domluvit se se zaměstnavatelem a vyřídit nemocenskou.
- V případě, že máte mazlíčka, mu zařídit po dobu léčby hlídání (více níže).
- Kontaktovat nejbližší rodinu, další příbuzné, přátelé nebo známé, se kterými byste chtěli být v kontaktu.

Co lze vyřídit z léčby

Pokud jdete do střednědobé nebo dlouhodobé léčby, dá se spousta věcí vyřešit i tam. Jak

v PN, tak v komunitách mají sociální pracovníky, kteří vám rádi pomůžou se sociálními záležitostmi. Případně každý klient má svého osobního terapeuta/garanta, který s ním řeší další záležitosti.

- Řešení dávek hmotné nouze, doplatku na bydlení apod.
- Dluhy, exekuce, splátkové kalendáře, vyhledání právní pomoci.
- Vyhledání lékařů – psychiatrie, praktický lékař, zubař, řešení HCV.
- Pomoc s kontaktováním rodiny, případně práce na navazování vztahu, rodinná terapie.
- Během vyšších fází léčby hledání brigády mimo TK.
- Vyřizování doléčovacího zařízení, hledání práce, bydlení, proces návratu do společnosti.

Co si vzít s sebou

- Doklady – OP a kartičku pojištění, případně cestovní pas.
- Lékařské zprávy, nejlíp nejčerstvější z detoxu, ale případně i další. Užívané léky.
- Oblečení – dle druhu programu a ročního období – hodí se venkovní a pracovní oblečení (hlavně do TK), někdy se může hodit i něco více společenského na slavnostní příležitosti (velké komunity, rituály). Plavky, sportovní oblečení. Pantofle, pracovní boty, boty na běžné nošení, holínky. V TK bude i erární oblečení, ale je dobré mít vlastní.
- Hygienické potřeby – kartáček, pastu, holička, dámské hygienické potřeby + další

potřebné věci dle rozvahy.

- Dokumenty - pokuty, exekuce, soudy, dávky apod.
- Peníze – je dobré mít připravené peníze na první měsíc léčby, ale pokud je nemáte, dá se domluvit na pozdější splátce. Dále je také dobré mít pro začátek nějaké kapesné na cigarety, kafe apod.
- Do TK můžete mít cigarety nebo tabák – vše ale uzavřené a originálně zabalené! O kávě či čaji platí totéž.



- Věci, které patří k vašim zájmům – knihy (ne s toxi tématy), mp3 přehrávač, potřeby na kreslení, psací potřeby. Hodí se i budík atd. Hudební nástroje v TK většinou již jsou, ale někdy je možné vzít si i svoje. Sportovní vybavení, pokud se věnujete nějakému sportu.
- Vybavení na kempování, máte-li vlastní.
- Telefon – v PN většinou můžete mít u sebe, minimálně ve vyhrazené časy. Zdravotnické zařízení vám ze zákona nemůže telefon odebrat. V TK přístup k telefonu závisí na době zde strávené a fázi léčby, ve které se nacházíte. V TK však počítejte, že min. první měsíc budete bez kontaktu s vnějším světem. S postupem ve fázích budete mít k telefonu větší možnost přístupu.

Co s sebou do léčby nebrat



- Drogy, alkohol, pomůcky určené k jejich užívání – pobytové léčby jsou ze základu abstinenčně orientované – když se tedy u vás v léčbě najdou drogy, případně se zjistí, že jste nějaké požíli, většinou to vede k vyloučení z léčby – bezdrogovost prostředí léčby je nejvyšším kardinálním pravidlem, takže jeho porušení se většinou opravdu neodpouští, neboť kromě sebe ohrožujete i další klienty v programu.

• Věci, které vám nebo ostatním klientům můžou rozjet chuť – knihy s toxí tématy, techno hudba apod.

- Cenné věci (šperky, elektroniku, notebook)
- Ložní prádlo
- Zbraně – nože ani jakékoliv další zbraně do prostředí léčby nepatří, pokud si je vezmete, budou vám zabaveny

Důležité nakonec

Jít do léčby je velké rozhodnutí a není snadné na to být sám. Nebojte se říct si o podporu a pomoc při zařizování. Nakonec, proto jsme přečte tady.

Annie a Vladka
KC SANANIM

TK Karlov

TK Karlov nabízí léčbu pro dvě různé skupiny klientů. Jednak jsou to mladiství a mladí dospělí klienti od 16 do 25 let, druhou skupinou jsou pak matky, případně otcové s dětmi. V případě, že je vám 16-25 let a měli byste zájem o léčbu závislosti na Karlově, stačí zavolat nebo napsat na číslo 702 036 243, případně na mail: radimecka@sananim.cz. Můžete mě taky odchytil v káčku SANANIM a můžeme se domluvit přímo tam, stačí se ptát po Annie.

V případě matek s dětmi pořadník spravuje kolegyně Anna Franková z Denního stacionáře SANANIM spolu s Dr. Ilo-nou Preslovou. Tel.: 702 036 237, případně mail: preslova@sananim.cz nebo frankova@sananim.cz.

TK Němčice – Heřmaň

TK Němčice nabízí léčbu pro klienty od 25 do 65 let. V případě, že byste měli zájem o léčbu závislosti v Němčicích, stačí zavolat nebo napsat na číslo 607 082 095, případně na mail: mollekova@sananim.cz. Můžete mě taky odchytil v káčku SANANIM a můžeme se domluvit přímo tam, stačí se ptát po Vladce.

Pokud se hned nedovoláte, nevěste hlavu, jsme pravděpodobně ve službě a telefon nemůžeme hned vzít. Určitě se ale vždycky ozve zpět :-)

Chtěl bych změnu... Takhle už to dál nejde. Tělo nezvládá, hlava taky ne. Potřebuju si odpočinout a rozmyslet si, co dál. Jsem ještě dost mladý. Zbytek mého života může vypadat jinak, sám to ale nezvládnou. Mám plán. Ještě si užiju léta, jeho krás a svodů. Jsem už roky na ulici a v létě to má pořád kouzlo. Léto ještě pořád voní svobodou. Dozrává mák, všichni se chystají na pole... Ještě naposledy vyrazíme, tak jako vždycky. Se starou partou, prázdniny ve stínu stromů za městem. Komunitní život, starat se o sebe navzájem a užívat si. Vypadnout z nekonečného kolečka shánění všeho možného...

A až se ochladí a dny zkrátí, až dojde makovina, zamávám starým časům sbohem a šáteček... Půjdu se léčit. Nebudu mrznout další zimu ve stanu, nebudu dál sledovat, jak lidé okolo mě schází a odchází. Sbohem zimní deprese, mokré boty, myši a bláto okolo stanu. Už žádné další čekání. Změna je možná a teď přišel její čas. Mám plán.

Zajdu do káčka, vždycky mi se vším dobře poradili. Obvoláme spolu detoxy, zajistíme následnou léčbu. Ještě nevím, jestli chci do komunity nebo do léčebny, na tohle rozhodnutí je ještě čas. Víím, že to nebude jednoduché, ale zima je ten správný moment. Strávím

ji v teple. Budu konečně mít čas sám na sebe. Přemýšlet, pracovat na sobě, změnit svůj život. Jídlo třikrát denně a čistá postel. Terapie. Doufám, že se v léčbě udržím a dokončím ji. A kdyby ne, tak i ta jedna zima strávená v léčbě se počítá. Tolik si chci odpočinout...

Chceš na zimu do léčby?

Teď je čas to řešit!



Je půlka listopadu, jsem připraven. Listí už žlutne a opadáva ze stromů, ze stanu se ráno leze čím dál hůř, pára od pusy, všude je jinovatka, první mrazíky letos přišly dřív než obvykle. Zásoby makoviny z léta už skoro došly, abstrák se blíží. Když jsem v létě plánoval, vše se zdálo o dost lehčí, ale nic naplat, plán je plán a času není nazbyt. Jdu.

– „Ahoj, dlouho jsme tě neviděli!“ pracovníce kontaktního centra se usmívá, když mě vidí ve dveřích.

– „No znáte to, střičkačky si měním jinde, mám se dobře, nic jsem nepotřeboval...“ zamlouvám to. Vždy když tu jsem, říkám si, že je to fajn místo a že bych mohl chodit častěji... No co, teď už to tu nebudu potřebovat.

– „Co tě k nám přivádí?“

– „Chci do léčby, zima na krku, takhle už to dál nejde.“

Úsměv na tváři káčkačky tuhne: „Dobře, obvoláme to spolu,“ říká opatrně, „ale víš, jaká je doba. Léčeben je málo, zájemců hodně, čekací listy dlouhé...“

A má pravdu. Voláme snad všude, ale pod čtyři měsíce se nedostaneme. Chce se mi brečet. Všechny plány jsou v tahu. Sbohem čistá postel a teplé jídlo, sbohem životní změna. Z káčka v podstatě utíkám ven na děšť. Zoufalství.

Večer, když si zalezu do spacáku, je už o něco líp a vidím vše jasněji. Tuhle zimu ještě nějak překlepu, však nebude první. Bude ale na sto-pro poslední! Na jaře, dřív, než rozkvetne mák, zajdu za tou milou slečnou do kontaktního centra. Papišu se na čekací listinu a až se zima zepřítá, budu už připraven. Tentokrát doopravdy. Čistá postel, teplé jídlo, nový začátek...

-JND-

Odmašť'ovna pro novorozence

Jak to chodí se závislým novorozencem? Nejen to nám vysvětlí Bc. Kateřina Černohorská, naše dřívější kolegyně z terénu a také dlouholetá zdravotní setra z Nemocnice Motol, kde se věnuje právě péči o miminka, která se narodila se závislostí.

Jak vyabstinovat v těhotenství

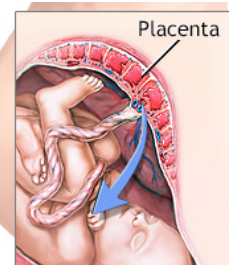
Uvádí se, že nejbezpečnější pro plod je abstinovat pod lékařským dozorem v druhém trimestru, kdy nemusíme mít strach, že těhotenství skončí potratem nebo naopak předčasným porodem – těhotná žena by se svým úmyslem abstinovat měla seznámit svého gynekologa i psychiatra a je nutné, aby se to dělo na odborném pracovišti se zaměřením na léčbu závislosti.

Co si rozmyslet ohledně porodnice

V porodnici se většinou těhotná užívatelka odhalí velmi záhy – přichází k porodu bez prenatální péče, bez těhotenské průkazky i dokladů, často ji prozradí i její celkový zdravotní stav, stopy po aplikacích a její chování. Nejsou výjimečné situace, že si poslední dávku drogy žena aplikuje těsně před odjezdem do porodnice. Pro lékaře je pak velmi obtížné nastavit případnou dávku analgetik, nebo ženu uvádět do narkózy v případě nutnosti císařského řezu.

Cesta drog do těla plodu

- Placenta sice funguje jako bariéra, která chrání nenarozený plod, ale pokud je matka užívatelkou drog, drogám je vystaveno i její nenarozené dítě. A protože není schopno drogy úplně metabolizovat (rozložit), dochází k nahromadění drog v jeho organismu
- Pokud těhotná užívá drogy polykáním, dochází k primární metabolizaci látky v játrech matky a množství drogy, které se dostane k plodu, je redukováno
- Pokud těhotná drogy užívá injekčně, je plod „zasazen“ přímo
- Nenarozené dítě není schopno drogy úplně metabolizovat, dochází k nahromadění látky v jeho organismu a k úplnému „očistění“ dochází v řádu několika týdnů po jeho narození



- Z výzkumů vyplývá, že pravidelné užívání drogy během těhotenství – stabilní množství i kvalita drogy je pro plod méně riziková, než příležitostná aplikace spolu s nárazovými a lékařsky nevedenými pokusy o abstinenci!

Sdělení, kterou drogu a v jakém množství žena během těhotenství užívala, je tedy cennou informací pro gynekologa, který povede porod, i pro pediatra, který se pak bude o novorozence starat.

Matku během pobytu v porodnici navštíví sociální pracovnice, která provede šetření, jeho výsledek zasílá na sociální odbor v místě

Novorozenecký abstinenční syndrom (NAS)

- drogy s tlumivými účinky na centrální nervový systém vyvolávají u novorozence fyzickou závislost
- novorozenecký abstinenční syndrom se objevuje u 60-90 % novorozenců drogově závislých matek
- příznaky NAS se nejdříve objevují u novorozence, jehož matka užívala v těhotenství opiáty (24-48 hodin po narození)
- po metadonu a jiné substituci se mohou objevit v řádu jednoho až dvou týdnů po narození, protože droga se uvolňuje postupně ze „zásob“ v organismu plodu
- pokud matka v těhotenství užívala pervitin, typicky se zdravotníci setkávají s plačtivým, nespokojeným novorozencem, který ale nevyžaduje léčbu a lze ho nějakým způsobem uklidnit.

bydliště matky a o propuštění dítěte rozhoduje místně příslušný OSPOD.

Diagnóza NAS

Diagnóza abstinenčního syndromu zahrnuje zjištění specifických známek chování a funkce vegetativního nervového systému, které se mohou projevat jako poruchy funkcí zažívacího, dýchacího i centrálního nervového systému, celkem je to **21 příznaků** a hodnotí se od 1 do 5 bodů, některé příznaky se hodnotí i podle intenzity nebo délky trvání - zjednodušeně - u novorozence sledujeme kromě fyziologických funkcí i to, jak dlouho spí, jestli toleruje stravu, nemá průjem, jestli se neobjevily křeče a zjištěné údaje zapisujeme do tabulky.

Podle součtu bodů pak pediatr naordinuje množství Morphinu, který se novorozenci podává po třech hodinách, dítě dále sledujeme a podle bodování pak množství upravujeme, dokud novorozenec není bez abstinenčních příznaků.

Obecně jsou miminka s NAS dráždivá, plačtivá, mají ráda pevné zavinutí, chování v náručí, ticho a klid, a to vše jim v plné míře poskytujeme.

Pokud by se NAS nijak neřešil, dítě by bylo ohroženo především křečemi a rizikem vdechnutí zvratků.

Dlouhodobé následky užívání drog v těhotenství

Následky užívání drog v těhotenství se u dětí často projeví až v pozdějším věku, nejčastěji jsou uváděny poruchy chování a pozornosti.

Vzkaz pro těhotné od Bc. Kateřiny Černohorské

Mějte na paměti, že to, jak se o sebe staráte během těhotenství, přímo souvisí s hloubkou vaší závislosti.

Přestat brát kvůli těhotenství vedle partnera, který bude brát dál, je nesmírně obtížné. Oproti tomu se jeví návštěvy gynekologa a jednání na úřadech jednoduše, začněte řešit věci, které se podaří, na ty složitější přijde čas později.

Mluvte s pracovníky v terénu nebo v káčku o všem, co zrovna potřebujete, jak se zrovna cítíte, i kdyby to mělo být v nějakou dobu právě jen to. Rádi vás vyslechnou. Pak se jim můžete ozvat, až budete chtít něco řešit.



Co se bere v léčbě?

Pokud se rozhodnete abstinovat od návykových látek, můžete se o to pokusit buď sami, nebo můžete vyrazit na detox. Odvykání v léčebně přináší několik výhod. Budete se nacházet v bezpečném prostředí se zdravotnickým personálem. Lékař vám tam může předepsat léky, které mohou zmírňovat abstinenční příznaky, nebo vás jinak podpoří v léčbě. V následujícím článku se podíváme na některé z léků, se kterými se můžete v léčbě setkat.

Acamprosát

– jedná se o lék, který potlačuje craving u závislosti na alkoholu. Výhodou je, že tento lék neovlivňuje kardiovaskulární, respirační ani gastrointestinální systém. Acamprosát je možné užívat dohromady s antabusem. Kontraindikací k užívání acamprosátu je onemocnění ledvin.

Heminevrin

– jedná se o látku s tlumivým efektem, která potlačuje neklid a poruchy spánku. Využívá se u závislých na alkoholu a zabraňuje rozvoji deliria tremens.

Triaprid

– antipsychotikum, které je možné podat při deliriu tremens. Triaprid je velmi účinný k potlačení neklidu a agresivního chování.

Antidepresiva

– při léčbě závislosti bývají využívána například u pacientů s duálními diagnózami. Některá antidepresiva mohou mít zároveň anticravingový účinek. Antidepresiva s tlumivým efektem mohou být také využita k léčbě poruch spánku (např. mirtazapin, trazodon).

Antabus

– jedná se o lék, který může být podáván lidem, kteří se léčí ze závislosti na alkoholu a již abstingují. Pokud se při užívání antabusu napijete alkoholu, dojde k tzv. antabusové reakci. Jedná se o stav, který je doprovázen řadou nepříjemných příznaků (nevolnost, zvracení, zrudnutí kůže a bušení srdce). Mezi nevýhody antabusu patří velké množství kontraindikací a nežádoucí účinky.

Metadon, buprenorfin

– pokud jste závislí na opiátech, v léčebně vás převedou na opiát, u kterého vám bude postupně snižována dávka.

Risperidon

– jedná se o antipsychotikum, které ůže zabránit rozvoji počínající toxické psychózy.

Naltrexon

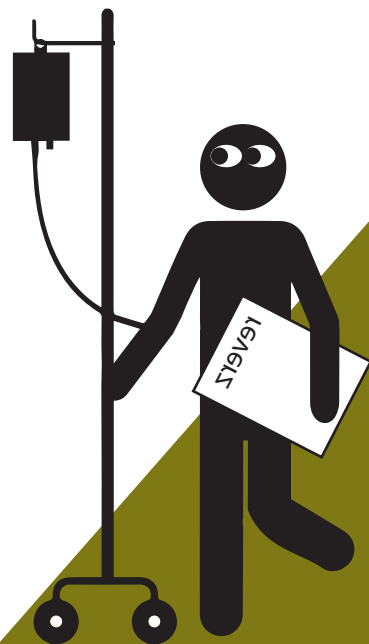
– tento lék snižuje craving. Naltrexon se stejně jako Naloxon váže na opiátové receptory. Od Naloxonu se liší dlouhodobějším účinkem. Naltrexon je možné využít při léčbě závislosti na opiátech a na alkoholu.

V léčbě závislosti se také využívá symptomatická léčba. V takovém případě se využívají léky, které zmírňují nepříjemné projevy abstinenčního syndromu. Jedná se například o **spasmolytika** (uvolnění svalů), **betablokátory** (poruchy srdečního rytmu), **BZD** (úzkost, nespavost), **loperamid** (průjem, nevolnost).

Dále se můžete v léčebně setkat s podáváním vitaminů a minerálních látek. Například alkoholikům často chybí vápník, draslík, sodík, zinek, vitamin C a vitaminy skupiny B.

Žaneta

Úspěšný pacient versus reverz



Zeptali jsme se pana primáře Psychiatrické léčebny Červený dvůr MUDr. Jiřího Dvořáčka na to, jak se dívá na odchody pacientů z léčby, a kdo je pro něj úspěšný pacient.

Kdo jsou pro vás úspěšní pacienti? Co zažijí, co se u nich změní, když od vás odchází?

Překvapivě těžká otázka. Když zůstanu u základní zakázky, kterou je stabilizovat závislost, pak je úspěšným pacientem ten, kdo odejde a abstinuje. Většinou to ale nám, ani pacienti nestačí a společně máme i nějaké cíle na životní změny, na změny hodnot a částečně i na určité dozrání nebo vyladění osobnosti. Protože jsou ale lidi různí, žijí různými životy a mají i jiné představy o ideálu, nedá se obecně formulovat, co je úspěšná léčba. Vlastně to hodnocení úspěšnosti má dvě fáze. Ta první je někdy na konci léčby a ta stojí na pocitu terapeutů, pacienta a lidí kolem něj, že **se pozitivně změnil (hlavně jak se chová k druhým lidem, jak zachází s vlastní zodpovědností, zda si je vědom svých kompetencí, zda je schopen slova převést v akci a zda chce žít zdravě a bezpečně)**. To druhé hodnocení, pro mě to důležitější, přichází až po čase, kdy už je zřetelné, **zda věci, o kterých mluvil, skutečně dělá**.

Jako důležité vnímám, zda činí v životě svobodná rozhodnutí, ohleduplná k druhým lidem i k sobě, zda dostojí svým zodpovědnostem, zda pracuje, zda má partnera, zda se stará o své děti, zda žije zdravě a zda si umí v životě udělat radost – funguje-li tohle všechno, promění se

výraz očí, uvolní se tváře a člověk působí jinak. Tohle všechno je samozřejmě náročný cíl, ale za úspěch lze považovat každé nakročení (a nezastavení se) tímto směrem.

Jak se díváte na pacienty, kteří odchází z léčby na vlastní žádost, takzvaně na reverz? Co by si měl člověk rozmyslet při takovém odchodu?

Nevnímám to negativně. Beru pacienta jako svobodného člověka, který si sám rozhoduje, kdy odkud odejde. Důvodů pro reverz může být tisíc a já určitě nechci hodnotit, které důvody jsou „akceptovatelné“ a které nikoli. Opět, nechť si to zhodnotí pacient sám. Nejsem uražený, nejsem naštvaný, beru reverz jako technickou věc.

Reverz navíc mohou být reakcí pacientů na některé pro ně nepřijatelné prvky terapie, třeba na striktně danou délku léčby, některá divná pravidla atd. Značná část reverzů může být důsledek toho, že léčba neodpovídá možnostem a potřebám pacienta.

Negativní nálepka reverzů pochází z doby, kdy ta pravá léčba byla ústavní a reverz pak vypadal jako opuštění té pravé cesty a terapie vůbec. Ale tak to není. U reverzu by si přesto člověk měl ale uvědomit, že **každé rozhodnutí má své důsledky, zde například ho nevezme hned zpět, protože místo už bude obsazené**. Taky by si měl rozmyslet, jestli chce v terapii pokračovat a kde případně najde ambulantní službu. Samozřejmě mám raději, když je to reverz bez překvapení, tedy když odchod řeší se svou skupinou nebo terapeutem a trochu se na to připravuje, než když je to věcí okamžiku. Ale beru, že některá rozhodnutí v životě věcí okamžiku jsou.

V každém případě, reverz není katastrofa, je to jen konec ústavní části procesu úzdravy.

Psychiatrická léčebna Červený Dvůr

Červený Dvůr 1
Český Krumlov 381 01
telefon: 380 309 130



e-mailové adresy:
prijem@cervenydvur.cz
(dotazy týkající se nástupu pobytové léčby u nás)
informace@cervenydvur.cz
(dotazy týkající se léčby a léčebny)

cesta k abstinenci

Bereš drogy a chceš abstinovat?

JDI DO TOHO!

NE

Kontaktuj adiktologickou ambulanci, která se na závislosti specializuje, nebo psychiatria ve svém okolí.

Chodíš do káčka nebo potkávaš teréňáky?

ANO

Zajdi do káčka nebo se zeptej teréňáků, pomohou ti vybrat vhodnou léčbu. A nasměrují tě dále.



Ambulantní DETOX

Klient chodí na pravidelné konzultace a testování na (ne)přítomnost drog, ale je doma, nebo chodí do práce.

DETOX

Lůžkové oddělení psychiatrických nemocnic. Před abstinenční léčbou je absolvování detoxu podmínkou. Z perníku se zde člověk pořádně vyspí. Opioidy jsou nahrazeny legálními a jsou vysnížovány. Nepříjemné stavy i třeba absták od alkoholu se tlumí různými léky. Na nic tu člověk není sám.

ADIKTOLOGICKÁ AMBULANCE

LÉČBA ambulantní

Lidé dochází na setkání s terapeutem podle toho, jak jim to časově vyhovuje. Jedná se zejména o lidi, kteří zvládnou fungovat v běžném životě. Zvládlí třeba i ambulantní detox. Chodí do práce a bydlí.



DENNÍ STACIONÁŘ

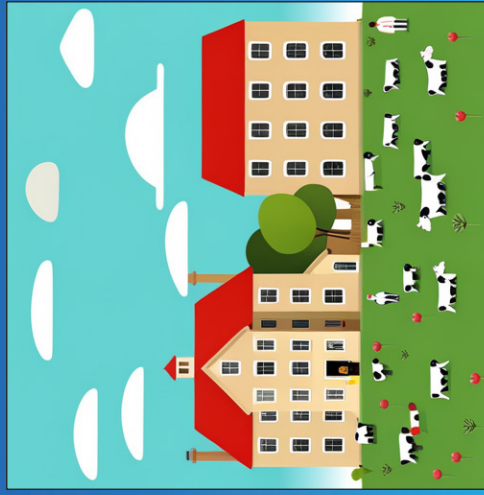
LÉČBA ambulantní

3 měsíce. Klient bydlí doma, chodí každý den od rána do odpoledne do denního terapeutického centra. Struktura dne je podobná jako v léčebně či v komunitě. Vhodný je stacionář pro ty, kteří neberou moc dlouho, nebo nejsou v příliš velkém sociálním propadu, a zároveň je neohrožuje drogový trh.

PSYCHIATRICKÁ NEMOCNICE

LÉČBA pobytová

3 – 4 měsíce. Oddělení závislosti, je často součástí větší nemocnice, ale může být i samostatně. Jedná se o standardní režimové zařízení s lékařským a zdravotnickým personálem. Během dne jsou pracovní činnosti a individuální i skupinová sezení. Pobyt v léčebně je vhodnější spíše pro lidi užívající drogy kratší dobu, ale není to pravidlo. Někomu vyhovuje více než komunita. U někomu je to opačně.



VIDÍM VĚCI VELIKÉ!

TERAPEUTICKÁ KOMUNITA

LÉČBA pobytová

6 – 12 měsíců. Obvykle se jedná o samostatnou budovu na odlehlejších místech. Někdy se jedná o statek se zvířaty a polnostmi. V tom domě žije skupina abstinujících klientů. Každý má během dne něco na starosti. Pod dohledem terapeutů se tu člověk učí dennímu režimu, zodpovědnosti, samostatnosti. Komunita je vhodná pro všechny, ale zejména pro ty, kteří v drogách lítají už delší dobu.

DOLÉČOVÁNÍ - Takzvaný doléčovák je obvykle ambulantní služba trvající zhruba půl roku, ale může se nastavit individuálně. Na doléčováku se pořád abstinuje, s pomocí terapeutů se klient snaží zapojit do normálního života. Nalézt si bydlení a práci, zvládat obtížné životní situace, a přitom se vyhnout drogám. Některé doléčováky poskytují dokonce i dočasné ubytování, než si klient nalezne stálé bydlení. Doléčuje se zpravidla ambulantní formou.

Když se za léčbu platí*



Centrum Alkos

Nachází se v Dobřichovicích nedaleko Prahy. Toto centrum založila **Michaela Duffková**, autorka knihy Zapisník alkoholičky a Zapisník abstinenty. Sama si prošla závislostí na alkoholu

a léčbou. Co se týče plateb, tak úvodní konzultace stojí 1 500 Kč. Centrum dále nabízí např. denní stacionář (program na 4 týdny - **78 000 Kč**), ambulantní léčbu (900 Kč / 90 minut - skupinová terapie a 1 300 Kč / 50 minut - individuální terapie) či rodinné terapie (1 300 Kč za 50 minut).

Následující článek je o soukromých zařízeních, kde se za léčbu platí. Často se jedná o opravdu vysoké částky. Tedy, jak pro koho. Ale pro člověka s průměrným příjmem jsou to velké peníze. Od toho se nejspíš bude odvíjet i klientela a její požadavky. Jasně, do těchto léčeb vás z ulice posílat nebudeme, přesto je fajn občas kouknout, co náš svět nabízí. Popřípadě tip pro toho z vás, kdo by náhodou vyhrál ve Sportce a chtěl se jít léčit.

Informace jsem čerpala z internetu po zadání hesla: soukromá léčba závislosti. Vybrala jsem, co mi pan Google nabídl na prvních místech, a ty, které mi přišly zajímavé. Všechny tyto organizace dbají hlavně na anonymitu a diskrétnost, respekt ke klientovi a jeho spokojenost. Programy probíhají v moderním a komfortním prostředí.

Konec závislosti - léčba v nestátním zařízení

Projekt spojuje kvalitní psychoterapeutický program léčby závislosti s příjemným prostředím wellness resortu, pod nímž je podepsán koordinátor **Josef Šupík**. Program je koncipován do 28 dní a je postaven na základech individuální a skupinové kognitivně-behaviorální terapie. Tento 28denní program stojí v jednolůžkovém pokoji **109 000 Kč**. Cena ambulantní léčby je v Praze (60 min) – 1 200 Kč a v Lounech (50 min) – 990 Kč.



Neo centrum

Hlavní motivační záležitostí NEO Centra bylo vytvořit důstojné a příjemné prostředí, které nabídne pomoc v podstatě ihned a bez dlouhého čekání na termín nástupu.

„Stoprocentní diskrétnost, anonymita, kvalitní terapeuti, individuální přístup a nadstandardní služby jsou základními stavebními kameny.“ To je motto Neo centra od jeho zakladatele **Libora Votruby**.

Ceník má Neo centrum na stránkách a je dost rozmanitý, neboť centrum nabízí hodně služeb. Např. dvoutýdenní pobyt na klinice v anglickém jazyce stojí **118 000 Kč**. Terapie na ambulantních klinikách je: individuální konzultace (50 min) – 1 700 Kč, adiktologické poradenství (50 min) – 1 700 Kč, terapie = doléčování (50 min) – 1 500 Kč, psychiatrická konzultace (50 min) – 2 500 Kč, kontrolní psychiatrické vyšetření (20 min) – 1 000 Kč.

Centrum nabízí služby i cizojazyčným klientům, a to v angličtině a ruštině.

Nabízí i terapie hrazené pojišťovnou VZP (111), RBP (213) nebo ZPŠ (209), kdy roční vstupní poplatek je ve výši 1 350 Kč.



Institut Origanum



Institut Origanum

V čele Institut Origanum stojí **Mgr. Aleš Kuda**, jeden z předních odborníků adiktologické scény. Nabízí sanatorium, ambulanci a Centrum osobního rozvoje.

Pobyt v sanatoriu stojí na 2 týdny 125 260 Kč, 4 týdny **195 440 Kč**. Ambulantní služby pak stojí cca 1 500 Kč, v případě, že je vede osobně p. Kuda, tak 2 000 Kč.

Institut nabízí i služby dětské psychiatrie. Vstupní vyšetření stojí 1 500 Kč, kontrolní návštěva 1 300 Kč, adiktologická terapie pro děti a dospívající (50 minut) je za 1 500 Kč.

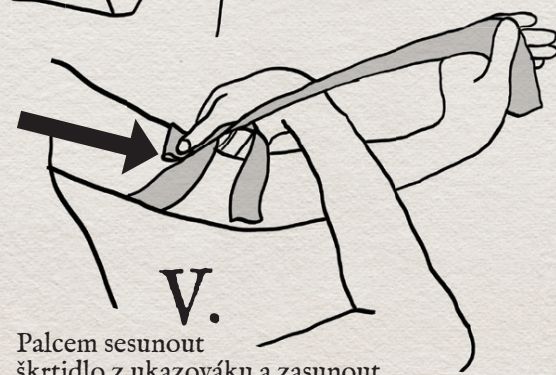
Každopádně jako u všeho, je to o lidech a ani miliony na účtu nikomu nezaručí motivaci k léčbě, pevnou vůli a zdravého ducha. **Dávejte na sebe pozor a opakujte stokrát omílané: zdraví je na prvním místě!**

EvaP

*** Za každou léčbu se platí!**
Služby, které jsou pro klienty zadarmo, si buď platíte prostřednictvím zdravotního pojištění, nebo je platí stát - z vašich daní. Zpravidla to dělá prostřednictvím dotací neziskovkám, které bezplatnou léčbu nabízejí. I v těchto organizacích si ale v pobytové léčbě většinou klient za služby připlatí - přispívá hlavně na ubytování a stravu. Např. v Terapeutické komunitě Karlov je to 180 korun na den (pro srovnání s uvedenými nabídkami - za 4 týdny to dělá **5 040 Kč**).

Škrtidlo spustit po vnější straně paže a u bicepsu ho chytit a natáhnout.

I.



Podvléci napjaté škrtidlo pod paží.

II.



Prostrčit pravou ruku "okénkem" mezi levým předloktím a škrtidlem.

III.



Škrtidlo napnuté na ukazováku přiblížit obtočením kolem škrtidla k místu křížení u bicepsu.

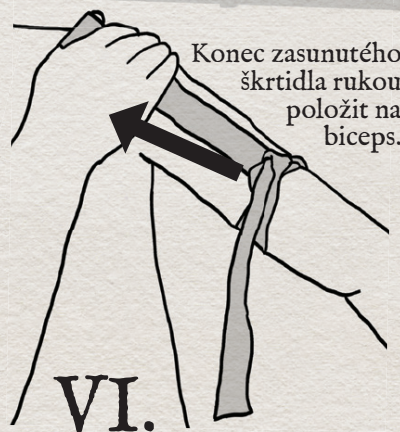
IV.



Dnes se naučíme jeden užitečný uzel

Konec zasunutého škrtidla rukou položit na biceps.

VI.



Škrtidlo se povolí rukou nebo zuby zatahnutím za připravený konec.

VII.



Palcem sesunout škrtidlo z ukazováku a zasunout pod křížení škrtidla. Škrtidlo pustit levou rukou. Tím je ruka zaškrncena.


SANANIM

OXFORD HOUSE: dům svépomocné strážlivosti



Self-help. Pomož si sám. Anebo pomozte si sami. Svěpomocné skupiny (celosvětově nejnámější jsou Anonymní alkoholici) jsou svébytnou a odborníky uznávanou formou pomoci již desítky let. Scházejí se pravidelně ve větších městech, fungují i online.

Svěpomocné domy (komunity), kde společně žijí lidé zotavující se ze závislosti, zatím v Evropě moc nevidno, alespoň ne organizované a v takové míře jako v USA či Austrálii. V Americe vznikl první Oxford House už v roce 1975, ve státě Maryland. Základní pravidla „oxfordského domu“ jsou tři a jsou velmi jednoduchá: demokratické řízení, placení účtů, abstinence od všech návykových látek.

Squat?

I podle obrázků vidno, že spíše nikoli. Všechny domy jsou ve „slušné, normální, bezpečné“ čtvrti, změna prostředí lidem z ulice totiž prokazatelně pomáhá. Jde většinou o standardní rodinné domy se standardním nájmem a kapacitou minimálně 6 lidí, maximum je patnáct. Nájemníci obvykle nemívají samostatné pokoje, ale i tady platí - jaký si to uděláš, takový to máš. Založit vlastní O.H. může kdokoli, kdo se rozhodne dodržovat pravidla.

Léčebna, doléčováč?

Nikoli, alespoň ne v tom pravém slova smyslu. Oxford House nemá zaměstnance, doktory ani terapeuty, vše si demokraticky rozhodují a řídí sami obyvatelé domu. A taky si všechno sami zařizují a platí. Prostě taková

velká společná domácnost, kde se kromě strážlivosti řeší i úplně obyčejné věci, jako jsou složenky za vodu, shánění práce nebo péče o děti. Bezpečný prostor na zotavení, kde se dá (na americké poměry) levně bydlet a najít podporu u dalších lidí, často s podobnými starostmi. Domy jsou oddělené pro muže a ženy, někde lze bydlet i s dětmi. Přihlásit se dá online.

Délka pobytu není nijak omezena, nájem se většinou platí týdně, s jednou měsíční zálohou na začátku. Relaps (včetně užití alkoholu) ale znamená okamžitý vyhozov - to je jedno z těch tří základních a nekompromisních pravidel.

K čemu to je?

„Pronajmout si v partičce dům a zkusit tam abstinovat přece můžu i bez nějaký značky O.H. a takhle drsnýho rádu.“ Ano, to rozhodně! Proto o tom tady taky píšeme. Nicméně, kromě toho, že v O.H. nejde abstinenci jen zkusit, ale člověk to musí fakt vydržet, což prostě někteří lidé potřebují, má komunita i další výhody. Zastřešující nezisková organizace nabízí asistenci při vyřizování formalit s pronájmem (smlouva většinou není na nikoho konkrétního), pomáhají i při běžném provozu domácnosti, získat lze bezúročnou půjčku např. na vybavení.

Zároveň funguje i síť O.H. - například vyrazíte na „čistou grilovačku“ do nějakého spřáteleného domu poblíž (v USA to znamená klidně 150 km), kde mj. proběhne svépomocná skupina. Pravidelně se konají i celostátní setkání, kam se vracejí úspěšnější „absolventi“. Na webu organizace se dočtete, že 80 % lidí, kteří bydleli v oxfordském domě, nadále abstinuje.

Olga

Jak je to s doléčováním?

Léčbu jste úspěšně zvládli, a to je rozhodně velký krok. Možná jste i dospěli k rozhodnutí, že abstinence stojí za to a chcete v ní pokračovat. Pak vítejte v realitě.

Kdy vyrazíme na tu vodu?

Vyplnil si ten formulář?

Dneska hlídá děti Mařena

Viděl někdo Mařenu?

Já vás nemůžu najít!

Mamíííííí!

Alkohol je taky droga

Mám furt chutě... Ale ne na drogy, na rohlíky s nutellou

Kdo rozbil ty talíře?

Neběžel tudy zajíc?

Přežít v reálném světě, odolat všem nástrahám ohrožujícím abstinenci a k tomu ještě řešit trable z minulosti může být někdy nadlidský úkol. Proto tady máme Doléčovák.

Doléčování může mít více podob a po léčbě se rozhodně vyplatí nějakou formu podpory využít. Pokud vám nebude vyhovovat zrovna Doléčovák, pak se nabízí i jiné možnosti, které s vámi určitě v léčbě rádi prodiskutují (alespoň doufám). Jakoukoli formu doléčování ale rozhodně doporučuji každému. Přiblížím vám pražský sananimský Doléčovák. Pokud budete hledat doléčování jiné, v jiném městě, pak pozorně čtěte jejich podmínky, mohou se od našich lišit. V principu jsou ale služby většiny těchto zařízení podobné.

Aspoň 3 měsíce abstinence

To nejzákladnější rozdělení našich služeb je na ambulantní a pobytové (chráněné bydlení). U nich se dost liší podmínky, které musíte splnit, abychom vás přijali. Do ambulantního programu můžete nastoupit tehdy, když máte zajištěné nějaké bezpečné bydlení. Stačí splnit podmínku tříměsíční abstinence během pobytu v léčbě nebo docházky do léčby ambulantní. Není pro nás zásadní, zda jste ji dokončili v řádném termínu nebo z nějakého důvodu předčasně. U chráněného bydlení je to náročnější, sem můžete nastoupit pouze v případě, že řádně dokončíte pobytovou léčbu v délce minimálně 5 měsíců.

Po celou dobu doléčování je abstinence od drog a alkoholu základní podmínkou. V pozdějších fázích doléčování už sice pravidla nezakazují alkohol, ale je to dost individuální a s každým to řešíme podle jeho aktuální situace. Určitě po vás budeme chtít, abyste dodržovali docházku do terapeutického programu tak, jak se domluvíme. Každopádně nemusíte mít obavy, program máme až do večerních hodin a není nijak náročný. Jde nám o to, aby každý náš klient mohl chodit do zaměstnání a zároveň se doléčovat.

Na chráněném bydlení u nás můžete bydlet 6 měsíců, maminky s dětmi pak až 12 měsíců. Do ambulantního programu docházíte také minimálně 6 měsíců. Je ale běžné, že se naši klienti doléčují déle, ale to je vždy na domluvě. Pokud vám doléčování dává smysl, pomáhá vám, pak u nás můžete zůstat podle potřeby (to se netýká bydlení, po jeho ukončení můžete ale pokračovat v ambulantním programu).

Konzultace, skupiny, volný čas

Když k nám nastoupíte, stane se vaším garantem jeden člen terapeutického týmu. Ten vás pak doprovází po celou dobu doléčování, pomáhá vám stanovit si cíle, plány a pomáhá i s hledáním řešení. Mimo to k němu pravidelně docházíte na individuální konzultace. Kromě toho docházíte i na terapeutické skupiny, máme jich více typů. Maximálně chodíte na skupinu 2x týdně, ale i méně, podle toho, jak vám to umožňuje zaměstnání. Na individuálech i skupinách řešíte prevenci relapsu, jak zvládnout všechny situace, které život přináší, jak trávit volný čas, svá osobní témata z minulosti i současnosti, vztahy a vlastně vše ostatní, o čem mluvit chcete. Naše sociální pracovnice vám pak pomáhá řešit další věci – dávky, dluhy, právní problémy, hledání práce, bydlení a opět mnoho dalšího.

U nás v Doléčováku se o vás postará tým sedmi lidí, všichni máme odpovídající vzdělání a terapeutické výcviky a většina z nás i dlouholetou praxi v adiktologii. Více o nás a o Doléčováku můžete najít na www.sananim.cz. Pokud jste v léčbě a uvažujete o doléčování, určitě se ozvěte pár měsíců před ukončením léčby, abychom pro vás měli místo, hlavně pokud u nás potřebujete bydlet.

Mgr. Pavla Makovská
Vedoucí Doléčovacího centra SANANIM

PS. Ano, opravdu se nám občas potulují po zahradě zajíci. A taky bažanti a psi (našich neukáznených kolegů z vedlejší kanceláře). Talíře se rozbíjejí především při vypalování v keramické dílně.



Dobrý sluha, špatný pán

Kratom v současné době nabývá na popularitě a všímáme si toho taky. Jak to ale je s jeho bezpečností? A fakt by bylo lepší jej zakázat?

Kratom je návyková látka, která pochází ze sušených a drcených částí rostliny **Myragina Speciosa**, která spadá do stejné skupiny rostlin jako kávovník. I když existuje velké množství druhů kratomu, které se liší barvou, je to stále stejná věc (narozdíl třeba od heroínu, kde je rozdíl mezi bílým a hnědým).

U nás se prodává buď jako sběratelský předmět, nebo jako prášek pro malování a barvení. A v tom je právě jeden z mnoha problémů s touto látkou spojených. Díky tomu, že se kratom neprodává jako potravinová nebo doplňková látka, je velký rozdíl v množství účinné látky, čistotě produktu a hygieně zpracování a balení. Proto každé užití kratomu obsahuje jiné množství účinné látky, případně otravy. Před dvěma lety se několik desítek lidí nakazilo salmonelou, protože konzumovaly stejnou šarži kratomu. Také může být kontaminován těžkými kovy, jak se zjistilo

z několika testů vzorků, které se u nás běžně prodávají.

Kratom obsahuje přes 40 různých alkaloidů, kde mnoho z nich je psychoaktivních. Nejdůležitější ale je **Mitragynin** a **7-hydroxymitragynin**, které jsou přímo zodpovědné za to, jak kratom účinkuje.

Účinek kratomu se přímo odvíjí od jeho množství. Dávky v řádech gramů stimulují podobně jako káva nebo energetické nápoje. Dávky nad 10 gramů působí inhibičně – uklidňují. Část lidí při jeho prvním požití zvrací. Působí

také proti bolesti a uklidňuje kašel. Což je ale jeho hlavní problém. Působí totiž, mimo jiné, přes μ -opioidový receptor, což je receptor v mozku, na kterém si sedí i třeba takový heroin nebo opium. Má tedy potenciál vyvolávat závislost podobnou jako na jiných opioidech. A nejenom to, jeho kombinace s ostatními opioidy a dalšími uklidňujícími látkami může způsobit i předávkování, které je třeba řešit podáním naloxonu (naš známý Naltrexon sprej do nosu) a následnou lékařskou pomocí. V jiných zemích jsou známy případy smrtelného předávkování kombinací kratomu a fentanylu, morfinu a/nebo diacetylmorfinu.

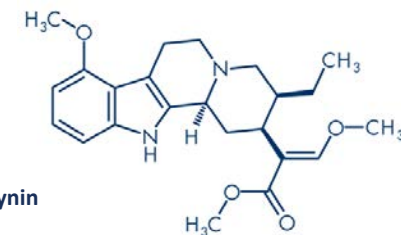
Vzhledem k jeho velké dostupnosti a nenápadnému zvyšování tolerance je docela jednoduché ztratit kontrolu nad užíváním a dostat se na dávky čítající několik desítek gramů denně. Odvykací syndrom – absták – je tak silný, jako je množství užívaného kratomu a je

hodně podobný abstáku z heroínu – úzkosti, nevolnost, nespavost, husí kůže, bolesti svalů, horečky atp. Abstinenční příznaky se dají tišit buprenorfinem. Jeden známý psychiatr z praxe zjistil, že množství 30 mg kratomu denně se nahradí 16 mg Suboxone denně.

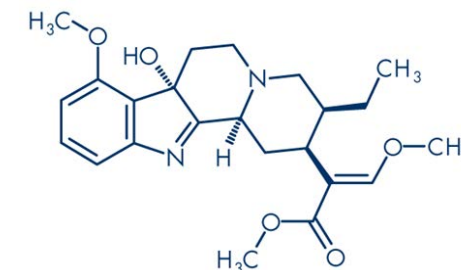
Je kratom vhodná substituce jiných opioidů? Rozhodně není, právě kvůli kolísavé čistotě, množství účinné látky v prášku a dalších možných znečištění, je to více zahrávání si se zdravím než léčba. Raději bych doporučil pomoc substitučních center než sebededikaci při přechodu, nebo odvykání z heroínu, buprenorfinu, makoviny a dalších opioidů.

Pokud berete kratom, rozhodně o tom mluvte se svým teréňákem/káčkařem, informujte o tom v léčbě a pokud jdete na operaci, sdělte to na předoperačním vyšetření.

-Zadek-



Mitragynin

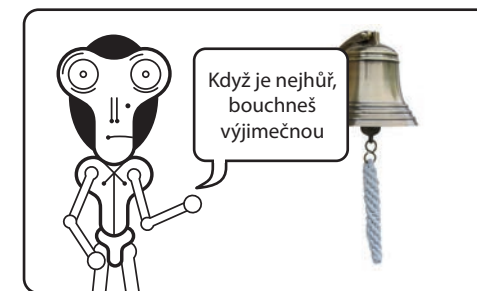


7-hydroxymitragynin



PAN SMAŽKA

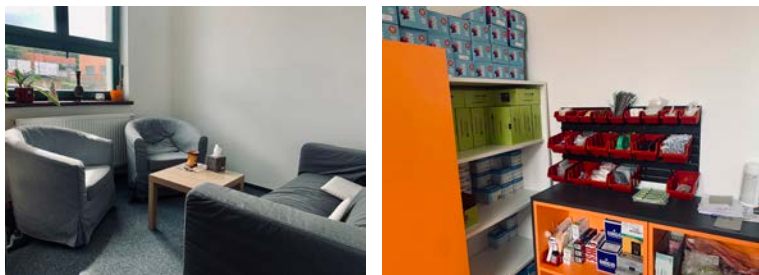
aneb následuj svého hrdinu



Pan Smažka v terapeutické komunitě

CHEBŠTÍ KOTEČÁCI

K-centrum Cheb, Terénní program Chebsko KOTEC o. p. s.



Ahoj, rádi bychom ti představili službu KOTEC o.p.s. v Chebu. Nemusíš se bát, že tě zavřeme do klece. Zkratka KOTEC znamená Kontaktní a Terénní centrum.

Kromě Káčka a Terénu máme také Ambulanci následné péče. Naše chebské káčko sídlí pod Tescem blízko města, ale zároveň nejsme příliš na očích, takže tvoje anonymita zůstane zachována. Můžeš k nám přijít na výměnu inzulinů a HR materiálu, vysprchnout se, dát si žvanec, posedět nebo s námi probrat svojí situaci. Pomůžeme ti vyřešit doklady, úřady, lékaře, najít práci a bydlení. Poskytujeme i testování na drogy a infekční nemoci.

Teréňáci mají pod palcem celé Chebsko. Můžeme tě navštívit a podat ti pomocnou ruku v místě, kde to vyhovuje tobě. Podobně jako káčko poskytujeme výměny, HR matroš, poradenství, doprovody a testování. Mapujeme i noční prostituční terén. Pokud ti končí trest v base nebo půjdeš z léčebny a potřebuješ pomoc naskočit zpátky do života venku, je tu pro tebe Následka. Neboj se na nás obrátit, pomůžeme ti. #buchámžehnej

K-centrum Cheb
Pekařská 6
350 02 Cheb



739 570 102
731 656 224
739 570 108

e-mail: vs.kc.cheb@kotec.cz
vs.tp.cheb@kotec.cz, kc.cheb@kotec.cz

FB: kcentrum.cheb.9, terenniprogramChebsko
IG: <https://www.instagram.com/te.cko/>



Martin Kocian je stálíci pražského streetworku a také dlouhou dobu vedoucím terénních programů Drop In.

Jak dlouho pracuješ v TP a co tě k tomu přivedlo?

Celkově jsem v terénu 15 let, začal jsem jako dobrovolník v Drop Inu v roce 2008, od roku 2011 jsem začal pracovat jako teréňák.

Vyrostl jsem v centru Prahy, na hřiště jsem chodil na Žofín, cestou do školy každé ráno a odpoledne jsem chodil kolem Zpěváčků. Lidé na drogách a stříkačky pro mě byli běžnou součástí života. Na druhou stranu to byla taková tajemná věc. Chtěl jsem z toho odborného pohledu zjistit o čem ta závislost je, zároveň jsem nechtěl, aby děcka nacházela stejně často stříkačky jako já za mlada.

Co ti v práci dělá radost?

Rozdělím to na velké a malé radosti. Ty velké jsou, když potkávám nebo mi piší bývalí klienti a klientky, posílají fotky dětí a vidím, že prospívají a mají se dobře i bez drog. Drobnou radostí je pro mě fajn popovídání si s každým člověkem, kterého potkám i na největší periférii. Pak když se s někým na něčem domluvíme a fakt to klapne. A taková ta houbařská radost, že někde najdu stříkačku.

Co tě štve v práci?

Nemám rád potkání, štve mě, když přijdu na squat a všude je nepořádek, to je vždy cesta do pekel celého squatu - buď skončí vyklizením



anebo vyhoří. A štve mě, když se mě někdo snaží ojíbat při výměně.

Jaký byl tvůj nejsilnější zážitek z práce?

Pro mě jsou nejsilnějšími zážitky úmrtí lidí, se kterými jsem pracoval nebo mi byli dlouho na blízku. Když si pak člověk uvědomí, že ani nikomu neschází, nikdo jejich příběh už nebude vyprávět. Před lety Šárka, co zemřela ve VFN, Markéta, po několika letech její Jéňa, nedávno Jarda, Dan, Richard...

Jakou posloucháš hudbu?

K práci nějaký klidný cajdáky, abych se mohl soustředit, v autě a při běžné činnosti mluvené slovo a na mejdanu d'n'b nebo rychtu.

Jaké máš rád filmy?

Cesta samuraje, O rodičích a dětech a Vrchní prchni.

Čím se odregováváš?

Jsem vášnivým zahrádkářem, odregovávají mě moji dva syni a velmi rád cestuji.

Co bys chtěl vzkázat svým klientům a klientkám?

Buďme k sobě i k ostatním ohleduplní a mějte se rádi...



KONTAKTNÍ CENTRUM Progressive



KC Progressive (dříve STAGE 5) působilo do konce roku 2022 v Mahenově ulici v Praze 5. Výpověď z nájmu nás přinutila poskytování služeb na tomto místě ukončit. Bohužel nám nebyly poskytnuty náhradní prostory, kde bychom mohli v naší práci pokračovat. Podařilo se nám získat alespoň kancelářské zázemí pro pracovníky. Služby, které zde můžeme poskytovat, jsou velmi omezené, část nelze poskytovat vůbec. Za největší ztrátu považujeme zpřetrhání vazeb mezi pracovníky a klienty, jež jsme během let vybudovali. Obnovit je půjde jen velmi těžko. Velmi nám záleží na tom, abychom mohli pracovat jako káčkaři, a věnujeme nemalé úsilí získání nového centra, kde bychom mohli znovu nabízet služby, na které byli naši klienti zvyklí.

Od 1. ledna 2023 poskytujeme naše služby terénní formou. Docházíme pravidelně na Prahu 5, tam se pohybujeme především na Andělu a kolem bývalého káčka, monitorujeme ale i širší okolí. Navázali jsme spolupráci s organizací Jako doma, která se věnuje ženskému bezdomovectví. V jejich komunitním centru poskytujeme výměnný program, adiktologické poradenství a sociální práci. Kromě toho nabízíme asistenci na úřady a do dalších institucí. Stejně služby nabízíme také v Armádě spásy. V obou organizacích se setkáváme s různými klienty a získáváme zkušenosti s odlišnými postupy práce. Několikrát týdně se pohybujeme na Bulovce, kde sídlí naše kancelář. Vzhledem k tomu, že se zde nachází také substituční program

Drop In, setkáváme velké množství klientů, které jsme dříve neznali, a můžeme tak navazovat nové vztahy.

Po předchozí domluvě je také možné se v naší kanceláři nechat otestovat na infekční onemocnění (VHC, HIV, syfilis). Máme k dispozici přístroj GeneXpert, který dokáže zobrazit výsledek testování do dvou hodin (u HIV a VHC), syfilis testujeme orientačními testy.

Pokud byste se o naši situaci rádi dozvěděli více, informace naleznete na Facebooku nebo nám můžete zavolat na číslo 605 319 926. Telefonicky si také můžete domluvit výměnu či asistenci.



605 319 926

KDE nás teď
(nejčastěji) potkáte:

- Anděl + okolí bývalého káčka
- okolí Bulovky
- Komunitní centrum Jako doma
- centrum Armády spásy v Holešovicích

Zákaz pití alkoholu na veřejnosti

Města či obce mohou na svém území omezit vyhláškami pití alkoholu na veřejnosti a také tak čím dál častěji činí. V nedávném období takto intenzivně postupovala policie v okolí pražského Anděla.

Kontrola dodržování zákazu konzumace alkoholu na vybraných místech je záležitostí místních samospráv a jimi zřízených obecních policií. Alkohol zabavuje městská policie v rámci řešení přestupku proti vyhlášce, postup je jejich služebním postupem, detaily jsou dány zákonem o Městské policii. Městský policista může v první řadě řešit přestupek na místě (domluvou, blokově).



Nicméně pokud pachatel nemá peníze, městský policista zahájí správní řízení. **Alkoholická láhev je pak součástí řízení o přestupku, a tak ji městský policista může zajistit (odejmout) jako předmět důležitý pro řízení.** Alkohol spolu s oznámením o přestupku je pak předán na podatelnu příslušné obce. Například Městská část Praha 5 jej následně dočasně uskladní do plastového kontejneru. Následně probíhá přestupkové řízení. Po vyřešení přestupku správním orgánem je jako věc podléhající zkáze zlikvidován, získání zpět tedy není možné a také jej nikdo nedopíjí. V případě, že by se prokázalo, že byl zabaven neoprávněně, jednalo by se o finanční náhradu.

Policie tedy nemůže alkohol například vylít nebo odejmout, aniž by nezahájila správní řízení.

-ALA-



Příklad

Pražská vyhláška o zákazu požívání alkoholických nápojů na veřejných prostranstvích

- Na území hlavního města Prahy se zakazuje požívání alkoholických nápojů:
- a) na vymezených veřejných prostranstvích, viz příloha vyhlášky
 - b) na dětských hřištích a pískovištích a v okruhu 100 metrů od nich
 - c) v okruhu 100 metrů od škol a školských zařízení
 - d) v okruhu 100 metrů od zdravotnických zařízení
 - e) v okruhu 100 metrů od stanic metra
 - f) v prostoru nástupních ostrůvků MHD včetně přístřešků pro cestující a 5 metrů kolem zastávek

Žena je závislá na toaletním papíru, jí ho od rána do večera • Policie šacovala návštěvnictvo festivalu Mácháč. **drogový bulvár**
 Drogy našla u desítek z nich • Zbavit se závislosti chce pevnou vůli. Terapeut: Pijáky mám rád • Politiky ze závislosti na drogách léčíme. „Jejich užívání ale rozhodně není v pořádku,“ říká odborník z VFN • **TŘÍLETÉ DÍTĚ VYPILO DROGU HHC DO E-CIGARETY, ZLÁKALO HO MANGOVÉ AROMA** • Prahu dál sužují problémy s drogově závislými, oblíbili si hlavně Anděl • **KOJENEC MĚL V KRVI PERVITIN! RODIČE ČELÍ TRESTNÍMU STÍHÁNÍ** • Celníci, psodovi a půlhodinové čekání v řadách. Policisté kvůli drogám zastavili autobus mířící na festival Let It Roll • **Zfetovaný muž z Brna napadl při čekání na dávky seniorku. Je jedno, co beru, bránil se** • **Zdrogované školačky (12 a 15)! Usinaly a jedné z kapsy vypadla stříkačka** • **KOKAIN NALEZENÝ MEZI BANÁNY V KLECANECH POLICIE ODVEZLA. 646 KG DROGY SKONČÍ VE SPALOVNĚ** • **Vobořil: Je to strašně trapná situace, že se představitel města musí testovat na drogy**

Chlapec († 10) zemřel po střelbě ve francouzském Nîmes. Účty si tam s největší pravděpodobností vyřizovaly místní drogové gangy, které v jižní Francii soupeří o moc. Útok provedli střelci v noci ve čtvrti Pissevin, kde začali pálit na právě parkující auto. V něm seděl mladý muž se svými dvěma synovci. Mladšího střelba opakovaně zasáhla, a ikdyž jej strýc okamžitě dovezl do nemocnice (sám byl postřelen do zad), dítě zraněním podlehl. Podle jedné z vyšetřovacích verzí mohlo jít dokonce o omyl, muž nemá žádnou kriminální minulost. Nîmes se podle úřadů stává jedním z hlavních tranzitních míst pro drogy ze zámoří, každý týden tudy dále do Evropy putují desítky kilogramů kokainu a stovky kilogramů hašiše. (Foto: AFP)



Žena zemřela po kombinaci fentanylu a alkoholu, policie obvinila dva lidi. Nešťastná událost se stala koncem července v Bruntálu. 43letá žena zemřela poté, co jí - silně opilé - aplikoval přítel fentanyl. Policie stihá nejen jeho, ale i další podezřelou, která podle dosavadního vyšetřování na místo fentanylové náplasti přinesla. “Získanou drogu měla obviněná sama užívat a část měla v obou dnech poskytnout obviněnému muži, jako protislužbu za přespání. Ten si drogu opakovaně aplikoval. V jednom případě měl obviněný aplikovat nitrožilně fentanyl své přítelkyni, i když věděl, že je v aktuální silné opilosti,” uvedla Pavla Jiroušková, mluvčí PČR Moravskoslezského kraje. Obviněným hrozí trest odnětí svobody až do výše 18 let.

Letní okurková sezona přinesla **„drogový skandál v Brně“**. V srpnu se na sítích objevila fotka tamní starostky Markéty Vaňkové (ODS), které někdo podává bílý prášek. Ihned se rozjely spekulace, že jde o kokain, a novináři i politici žádali vysvětlení. Vaňková uvedla, že si událost nevybavuje (pravděpodobně jde o akci starou několik let), zároveň přiznala, že si dá občas HHC. Když kauza v médiích ani po týdnech neutichla (za kolegyni se přitom postavili strániční kolegové a k užívání kokainu v politice - jako k něčemu docela běžnému - se vyjádřili asi všichni, co mohli), nechala si starostka udělat test na drogy. Výsledek: negativní.

TV Prima chystá na podzim nový seriál **Banání**. Mladý skladník (Cyril Dobrý) v pohraničním supermarketu najde v zásilce banánů z Kolumbie přes sto kilo kokainu stamilionové hodnoty. Motivovaný předchozími neúspěchy se rozhodne začít drogy prodávat a se svými parťáky (Sandra Nováková a Ondřej Malý) rozjede úspěšný byznys. Dokud se o drogy nepřihlásí jejich původní majitelé...

Výměna i poradenství u terénních pracovníků či v kontaktních centrech je možná v řadě měst na celém území ČR. Kontakty na lokální služby najdete na www.drogy-info.cz v Mapě pomoci.



K-centra
ve Středních
Čechách

Terénní
programy
v Praze

KC SANANIM

Na Skalce 15, Praha 5
tel.: 605 240 501
Po, St, vikendy a státní
svátky 13-19,
Út, Čt, Pá 9-19

KC DROP IN

Karolíny Světlé 18,
Praha 1, tel.: 222 221
431, Po-Čt 9-17.30,
Pá 9-16

KC PROGRESSIVE

tel.: 605 319 926

KC PODANÉ RUCE BRNO

U Červeného mlýna 1
tel.: 543 249 343,
775 889 919
Po-Pá 9-17

KC DROM BRNO

Bratislavská 227/41
tel.: 730 163 125
Po-Čt 9-16

KC JIHLAVA

U Větrníku 862/17
tel.: 736 523 675,
Po 12-17, Út-Pá 9-17

KC ČESKÉ BUDĚJOVICE

Tř. 28. října 1312/16
tel.: 387 201 738
Po, St, Pá 9-17,
Út, St 8-16

KC HRADEC KRÁLOVÉ

Říční 1252/3A,
tel.: 734 316 538
Po-Pá 9-17

KC KARLOVY VARY

Sportovní 32,
Drahovice
tel.: 727 954 163,
725 543 165
Po-Pá 7.30-12, 13-16.30

KC PARDUBICE

Češkova 2701
tel.: 734 316 539
Po-Pá 9-17

KC LIBEREC

Felberova 256/11
tel.: 482 713 002,
775 624 246
Po-Pá 8-12,
12.30-16.30

KC OLOMOUC

Sokolská 48
tel.: 778 411 689,
774 991 625
Po, Út, Čt 9-17,
St 9-18, Pá 9-12

KC OSTRAVA

Zengrova 69,
Vítkovice
tel.: 595 627 005,
602 670 789
Po-Pá 9-16

KC CPPT PLZEŇ

Havířská 11;
tel.: 377 421 374,
731 522 288
Po, St, Pá 9.30-17,
Út 10-17

KC POINT 14 PLZEŇ

Husova 14
tel.: 377 235 526
Po-Čt 9-12.30, 13-15,
Pá 12-15

KC ÚSTÍ NAD LABEM

Velká Hradební 13/47
tel.: 475 210 626
Po-Čt 8-18, Pá 8-16

KC ZLÍN

Gahurova 1563/5
tel.: 774 256 540,
Po-Pá 8.30-12, 13-16

KC MLADÁ

BOLESLAV
Ptácká 162
tel.: 724 290 697
Po, Út, St, Pá 10-17,
Čt 12-17

KC KOLÍN

Zahradní 17
tel.: 777 847 071
Po, St 9-16, Út, Čt
9-14.30, Pá 12.30-14.30

KC BENEŠOV

Nová Pražská 399
tel.: 603 478 707
Po, St, Pá 8-16.30

KC PŘÍBRAM

Žežická 193
tel.: 318 622 010
Po, Út, St, Pá 9-17

KC NYMBURK

Palackého třída 449
tel.: 734 316 541
Po, St, Pá 9 - 16 h

TP SANANIM

Po, St, Pá 14-18: Sanitka Hlavák;
Út 14-19: P1, P5; Čt 12-17: P1,
P5; tel.: 603 209 948
Út, Čt 15-20: P2 a P13
tel.: 774 002 235

TP PROGRESSIVE

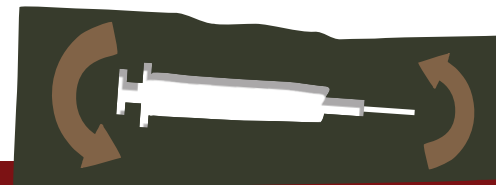
Po 9:30-15, St, So, Ne
14-19:30, Čt 15-20:30
Praha 1,2,5,7,8
tel.: 722 068 007
Po 9:30-14, Út 10:30-15:30,
St 12:30-17, Pá 10-14:30
Praha 1, 4, 14
tel.: 722 068 144

TP DROP IN

Po-Pá 11-17: P1, P2,
3,4,6,7,8,9,10,12 a Libuš
Út 12-16: Sanitka Nádraží
Holešovice; Čt 12-16 Sanitka
Florenc; tel.: 731 315 214

TP SEMIRAMIS

Út 9-16: P20 a P21
tel.: 724 087 925
Út, Pá 9-16: P14,
tel.: 704 979 599



Léčebny & detoxy

