



## Zápis komise - Rada seniorů

Číslo jednání: **1/2019**

Datum konání: **25. 4. 2019**

Předsedající: Ing. Monika Brzkovská

Přítomni: Helena Barcalová, Marie Ullmanová, Zdena Jaklová, Kateřina Mrázová

Nepřítomni:

Omluveni: Mgr. Alena Štrobová, Jaroslava Doušová

Hosté:

Zapisovatelka: Mgr. Olga Švrčulová

### **Program**

1. Úvod
  2. Seznámení s náplní činnosti Rady seniorů
  3. Informace o aktuálních potřebách a problémech seniorů
  4. Různé
  5. Závěr
-

## **1. Úvod:**

Ing. Monika Brzkovská (zástupce předsedkyně) přivítala přítomné a zahájila jednání. Členové komise se představili a sdělili stručné informace o své osobě.

Byl dojednán způsob předávání zápisů z komise:

Záznam bude zaslán takto: emailem Mgr. Štrobové, Ing. Monice Brzkovské, paní Kateřině Mrázové a paní Heleně Barcalové; v písemné formě bude předáván paní Marii Ullmanové, paní Zdeně Jaklové a paní Jaroslavě Doušové.

## **2. Seznámení s náplní činnosti Rady seniorů:**

Ing. Monika Brzkovská seznámila přítomné s náplní činnosti Rady seniorů, jako komise MČ Praha 20, a to zejména:

- Mapuje zájmy a potřeby seniorů
- Posuzuje přínos volnočasových aktivit pro seniory ve vztahu k financování z rozpočtu MČ Praha 20
- Mapuje nabídky organizací, působících na území MČ Praha 20, zaměřených na seniory
- Mapuje možnosti/nabídky komunitních aktivit
- Spolupracuje s organizacemi působícími na území MČ Praha 20, které se věnují péči o seniory
- Navrhuje společné aktivity MČ a organizací, které se zaměřují na seniory
- Navrhuje preventivní aktivity vedoucí ke snížení rizikového chování seniorů na území MČ Praha 20

## **3. Informace o aktuálních potřebách a problémech seniorů:**

### **Zdravotní péče v Horních Počernicích**

Ing. Monika Brzkovská seznámila přítomné s plánovaným otevřením ordinace ambulance Léčby bolesti na adrese Náchodská 867/26, Praha 9. Ordinovat budou MUDr. Šimon Kozák a Doc. MUDr. Jiří Kozák PhD. Informovala o zaměření léčby ordinace a uvedla, že podrobné informace o ambulanci Léčby bolesti budou přiloženy k zápisu z této komise. V současné době jednají lékaři o smlouvách se zdravotními pojišťovnami, aby léčba v této ordinaci mohla být hrazena z prostředků veřejného zdravotního pojištění. Vznik této ordinace je podporován vedením MČ Praha 20, protože poskytování služeb této ordinace bude v Městské části Praha 20 velmi žádané.

Paní Mrázová uvedla, že zatím musí pacienti jezdit do Centra léčby bolesti na Bulovce.

Paní Barcalová zdůraznila, že populace v městské části stárne, nyní zde žije až 3 500 seniorů, proto lze předpokládat, že poptávka po této službě bude v budoucnu rapidně stoupat. Ostatní členové komise také vznik této ordinace uvítali.

Ing. Monika Brzkovská navrhla Radě seniorů možnost napsat doporučení Rady seniorů, které by bylo předáno MUDr. Kozákovi z ambulance Léčby bolesti. Tímto doporučením by mohl podpořit své vyjednávání o sjednání smluv se zdravotními pojišťovnami.

Rada seniorů se shodla, že toto doporučení bude vydáno.

Paní Kateřina Mrázová zdůraznila, že je nutné, aby byla veřejnost i stávající lékaři o této nové službě dostatečně informováni. Lékař by také měl osobně obejít ordinace místních lékařů a představit se.

Ing. Monika Brzkovská uvedla, že v dalším čísle Hornopočernického zpravodaje bude zveřejněn aktuální seznam lékařů a ordinace pro léčbu bolesti bude v tomto seznamu uvedena také.

Paní Kateřina Mrázová zdůraznila, že jsou ještě další odborné ordinace, které v naší městské části chybí.

Paní Marie Ullmanová uvedla, že by v naší MČ části byla třeba také ordinace kardiologie, protože kardiologické ambulance v dosahu naší městské části jsou přeplněné a některé z nich ani nepřijímají nové pacienty.

Paní Kateřina Mrázová uvádí jako další příklad chybějící ordinace, ordinaci cévní, rehabilitaci, jako problém vzniku dalších ordinací vidí neochotu zdravotních pojišťoven uzavírat s lékaři nové smlouvy.

Ing. Monika Brzkovská uvedla, že městská část eviduje také poptávku občanů po pohotovostní službě v naší městské části. Tato služba je ale v současné době příliš drahá a možnost jejího zřízení je velmi složitá.

### **Nedostatky v prostorech Kulturně komunitního centra, které je využíváno ke schůzím spolků seniorů.**

Paní Helena Balcarová uvádí, že při setkávání seniorů chybí dostatek věšáků na kabáty a bundy. Je zde řada háčků, které ale zcela nepostačují. Navrhuje zakoupit cca 2 velké stojací věšáky na kabáty. Dále upozorňuje, že při setkávání seniorů často chybí džbánky na vodu. Jsou sice v přilehlé kuchyňce, ale často jsou používány na jiné akce centra a nejsou vráceny. Navrhuje zakoupit asi 10 ks džbánek, které by byly v kuchyňce Kulturně komunitního centra stále

k dispozici. Ing. Monika Brzkovská uvádí, že toto bylo v kompetenci knihovny, která mohla požádat o peníze na tyto potřeby.

Jako další problém uvádí paní Helena Barcalová velmi špatnou akustiku v sále a nedostatek stolů a židlí. Akustika je bohužel neřešitelná (?), stoly i židle již byly dodány.

Paní Balcarová dále uvádí, že chybí vizitka na panelu Kulturně komunitního centra s informacemi o Svazu seniorů, který zde má své sídlo. Informuje o postupu registrace Svazu seniorů a sděluje, že nyní jsou již samostatná organizace se sídlem v Horních Počernicích. Sídlí v budově Kulturně komunitního centra.

Paní Ullmanová navrhuje zřízení několika nových laviček před Kulturním komunitním centrem.

### **Problémy na území Městské části Praha 20**

Paní Marie Ullmanová informuje o špatném stavu schodiště u prodejny Na Kopečku v Chodovické ulici. Z jedné strany je schodiště, které vede do prodejny opravené, ale z druhé strany je rozsypané. Je zde nebezpečí úrazu. Ing. Monika Brzkovská tuto informaci předá příslušnému odboru.

Paní Zdena Jaklová informuje o špatném stavu prostorů pohřební služby. V ulici Náchodská směrem k výjezdu z Horních Počernic je zanedbaný oplocený areál, na kterém je cedule Pohřební služba. Celý areál vypadá velice zanedbaně, místní občany pohoršuje, že takováto služba sídlí v tomto prostředí. Není ani zřejmé, zda firma zde ještě existuje. Bylo by dobré zjistit, zda je tato firma ještě aktivní a vyzvat ji k nápravě stavu.

Paní Mrázová sděluje, že se setkává s malou informovaností o službách pro seniory, navrhuje zpracovat základní potřebné kontakty jako Průvodce pro seniora, kde by se daly nalézt kontakty na dodavatele obědů, kontakty na místní spolky, kontakty na pečovatelské služby, na osobní

### **4.Různé:**

Ing. Monika Brzkovská předložila přítomným návrh prvotní vizualizace plánovaného kulturního sálu v nově rekonstruované stodole. Ing. Brzkovská informuje, že v tomto novém prostoru se budou konat kulturní akce i výroční schůze. Vyzvala zástupce seniorů, aby zjistili u svých členů návrhy na možné využití Stodoly. Zatím je v plánu pořádání plesů, odpoledních čajů a podobně. Není zatím plánováno využití prostor jako kavárny se stálou otevírací dobou.

Bylo projednáno placení spolků za výroční schůze. Ing. Brzkovská sdělila, že zjistí, zda je nutné za pronájem stávajícího sálu platit a zajistí informace u paní Beránkové.

Ing. Brzkovská dále:

- sdělila informaci o aktuálním projednávání stávající provozní doby v Místní veřejné knihovně. Navrhuje, aby předsedkyně spolků projednaly se svými členy problematiku otevíracích hodin v knihovně a aby zjistily, zda vyhovuje místním seniorům stávající otevírací doba a zda by potřebovali změnu, nebo úpravu, případně zda by byl zájem i o sobotní otevření knihovny,

- předala informace o pilotním provozu Senior auta a o jeho aktuální vytiženosti,

- informovala o plánované aktualizaci komunitního plánu a vyzvala členy komise, aby zjistili dostatečné informace o tom, které sociální služby v naší městské části chybí a které by bylo třeba zřídit,

- informovala o plánu o zřízení denního stacionáře a o rozšíření Domu s pečovatelskou službou, o plánované stavbě denního stacionáře pro seniory, o aktuální situaci, která se nyní řeší – tj. místo i výkup pozemků i plánovaný rozvoj Domu s pečovatelskou službou. O přípravě otevřené bezpečné komunitní zahrady, kde by se mohli bezpečně setkávat všichni občané - senioři městské části.

## **5. Závěr:**

Ing. Monika Brzkovská poděkovala členům za jejich účast a navrhla změnu času plánovaných jednání, a to na 15.00 hodin.

## **Úkoly:**

1. Vypracovat a předat doporučení Rady Seniorů, která podpoří vznik ambulance Léčby bolesti
2. Zaslát aktuální kontakty lékařů MUDr. Kozákovi a také mu doporučí, aby se osobně místním lékařům představil
3. Vyjednat s Kulturně komunitním centrem nákup cca 2 ks stojacích věšáků a cca 10 džbánek na vodu
4. Zajistit kovovou tabulku s vizitkou na panel Kulturně komunitního centra s informacemi o svazu seniorů, který zde má své sídlo.
5. Zajistit zřízení několika laviček před Komunitním centrem.
6. Provéřit možnost opravy schodů do obchodu Na kopečku – informovat příslušný odbor
7. Zjistit, zda mají spolky platit za své výroční schůze, které pořádají v prostorách zámku.
8. Předsedkyně spolku zjistí možné návrhy využití kulturního sálu Stodoly
9. Předsedkyně spolku zjistí možné návrhy nové otevírací doby Knihovny
10. Členky komise zjistí možné návrhy chybějících sociálních služeb

11. Zjistit, zda funguje Pohřební služba – areál u výjezdu z Horních Počernic směrem na Jirny.
12. Příprava průvodce seniora – kontakty na dostupné služby v Horních Počernicích



# LÉČBA BOLESTI

## CO JE BOLEST?

Bolest je nepříjemný smyslový a ve spojení se skutečným nebo takové poškození popisujícími.

ocitový zážitek multidimenzionálního rázu potenciálním poškozením tkáně anebo pojmy

Bolest je vždy subjektivní, je prožívána jako fenomén tělesný, není tedy důsledkem pouhého procesu senzorického vnímání.

Chronické bolestivé stavy a jejich léčení jsou celosvětovým problémem s dopadem nejen na zdravotní stav obyvatel, ale i na celý sociálně-ekonomický systém země. Dokladem jsou stále rostoucí snahy zdravotnických organizací tyto problémy zveřejňovat a ve snaze o jejich řešení oslovovat i nadnárodní politické instituce. Bolest je v Evropě důležitým zdravotnickým problémem. Ačkoliv akutní bolest může být považována za symptom onemocnění či úrazu, chronická a opakující se bolest je specifickým samostatným onemocněním. Toto je mantra našeho oboru léčby chronické bolesti a k bolesti chronické je nutno jako k samostatnému onemocnění přistupovat.

Několik nedávných studií prokázalo a zdůraznilo skutečnost, že až 50 % dospělých jedinců trpí jedním či více typy bolestí. Mezi nejrozšířenějšími chronickými bolestivými stavy jsou bolesti dolních zad, artritidy a opakující se bolesti hlavy včetně migrén. Tyto stavy jsou tak běžné, že jsou mnohdy považovány mylně za normální a nedílnou součást života. Ačkoliv málo lidí umírá na bolest, mnoho lidí v bolesti umírá a ještě více s bolestí žije.

Akutní bolest je definována jako krátkodobý a limitovaný proces.

Chronická bolest se stává dominantou života a dotýká se pacienta i jeho rodiny, přátel a ostatních blízkých. Vedle zásadního narušení kvality života člověka trpícího bolestí a jeho okolí mu chronická bolest přináší značnou ekonomickou a finanční zátěž na mnoha úrovních. Tím je míněno:

- cena za zdravotní péči a léky,
- nepřítomnost v zaměstnání a přerušování pracovního procesu,
- ztráta příjmu,
- snížená produktivita v celém ekonomickém systému i v domácnosti,
- finanční náklady na rodinu, přátele a zaměstnance,
- náklady na kompenzaci nepřítomnosti v zaměstnání a na péči o rodinu

V ČR je kolem 70 pracovišť léčby bolesti a jsou různě strukturována – od ambulancí bolesti až po multidisciplinární pracoviště se superkonziliární službou na úrovni fakultních nemocnic.

**V rámci situace stále narůstajícího počtu pacientů s chronickými bolestivými stavy, kde již chirurgické obory mnohdy nemají co pacientům nabídnout, vzrůstá potřeba pracovišť léčby bolesti. V praxe jsou tato pracoviště koncentrována v provozech fakultních nemocnic, ale i tak je situace kritická především s ohledem na dlouhé objednací doby a přetížení vysokými počty vedených pacientů v kartotékách. Pacienti benefitující navíc z komplexnějších zákroků zmající za cíl léčbu bolesti se mnohdy k této péči ani včas nedostanou.**

**Tato situace a fakt, že ambulantní provoz oboru léčby chronické bolesti s návazností na centra léčby bolesti a možností zajištění komplexní diagnostiky a cílené léčby těchto onemocnění,**

v lokalitě severní části Prahy chybí, resp. je insuficientní, nás podnítl v zahájení projektu [lecbabolesti.cz](http://lecbabolesti.cz).

## ČINNOST

Činnostmi v rámci léčby bolestivých stavů se v rámci projektu lecbabolesti.cz plánujeme zabývat:

- **ambulance pro léčbu chronické bolesti**
  - **APS (acute pain service)**, tj. telefonickou- elektronickou poradnou/ zajištěním akutního zajištění léčby bolesti se zaměřením a řešením všech druhů bolestivých stavů
  - **regionální analgetické intervenční metody pod ultrazvukem**, nebo-li „obstříky“
  - **spolupráce s podpůrnými týmy paliativní péče**, event. doporučení a navigace na vhodná sdružení
  - referujeme pacienty **centra léčby bolesti FNM/ ambulance léčby bolesti FNKV za účelem poskytování složitějších a sofistikovanějších invazivních metod**
  - **multioborová konzilia**- v případě komplexních případů konzultujeme naše pacienty s kolegy z nejrůznějších oborů
  - **intervenční algeziologické metody s CT/RTG navigací** nebo-li „složitější obstříky“
- akupunktura** a jiné doplňkové metody úlevy od bolesti  
-psychoterapie, fyzioterapie/ léčebná rehabilitace, psychologické poradenství, neurolog specialista se zaměřením na bolestivé stavy

Mimo služby pro pacienty je naším cílem i osvěta široké veřejnosti a odborné vzdělávání v oboru algeziologie prostřednictvím interaktivních rozhraní na [sociálních sítích a webu lecbabolesti.cz](#)

Naším cílem je vzdělávat odbornou i laickou veřejnost a přinášet povědomí o našem oboru, navigovat pacienty do rukou specialistů na bolestivé stavy a léčbu jim poskytovat správnou, cílenou a vedenou specialistou pro léčbu bolesti. Naše pacienty jsme schopni konzultovat s odborníky napříč i v rámci oboru léčby bolesti a to i na mezinárodní úrovni

Naše služby budou primárně hrazeny z veřejného zdravotního pojištění, doplatky nadstandardní péče nad rámec všeobecného pojištění však v některých případech jsou nutné

### KONTAKT:

**MUDr. Šimon Kozák, Doc. MUDr. Jiří Kozák PhD.**

ambulanci léčby bolesti plánujeme do provozu od června 2019

web: [www.lecbabolesti.cz](http://www.lecbabolesti.cz), email: [info@lecbabolesti.cz](mailto:info@lecbabolesti.cz) budou spuštěny se zahájením provozu

-od zahájení provozu se lze objednat osobně na: **Náchodská 867/26, Praha 9**

-kontaktní tel.číslo a rezervační systém (web) bude spuštěn a zprovozněn rovněž od června 2019





