

NOVINY ČERVENÉHO KŘÍŽE



Ročník 30 (50) | březen / duben | Číslo 2 – 2023

Bílá místa

Mapy a atlasy z minulých století obsahují takzvaná bílá místa – oblasti, kam ještě nevzkročila noha kartografa nebo dobrodruha.

I když dnes díky satelitům a letadlům bílá místa z map světa vymizela, my v Českém červeném kříži čelíme problémům neúplných map dodnes. I přes dotazníky, historickou znalost a snahu navštívit regiony, nemá centrální Úřad ČČK dost detailní přehled o aktivitách spolků, jejich schopnostech, ambicích a výzvách, se kterými se potýkají. Znalosti spolků samotných často končí na úrovni kraje a někdy ani to ne – to, když spolu některé spolky tak říkají „nemluví“. Jenom výjimečně se spolupráce vede přes celou republiku. I proto za hranicemi kraje začínají postupně pomyslná bílá místa přibývat.

Ve starých mapách bývají takové části map často opatřené poznámkou: Hinc sunt leones – tady jsou lvi. V našem případě tam,

ale lvi nejsou. Není to pro nás neznámé území, kde panuje bezvládní. Není kout České republiky, kde bychom nepůsobili, někdy více, někdy méně intenzivně. Místo cizinců tam žijí a fungují členky a členové ČČK – stejní ve svém poslání a spojení v jednu národní společnost.

Jak se zbavit bílých míst na mapách naší činnosti? Nejnákladnější řešení je podnikat do nich výpravy. Při množství aktivit – a absenci prostředků navíc – je to, ale málo praktické řešení. Bílá místa na našich „mapách“ nejsou totiž v našem případě charakteru fyzického. Všichni víme, kde které město leží, kde působí spolky ČČK. Bílými místy jsou spíše naše povědomí a znalosti jeden o druhém, o našich činnostech, nápadech a trápeních. Zaplnit tyhle místa detaily, méně nebo více podrobnými, lze pomocí diskusí.

Je mou ambicí nás častěji a lépe propojovat. Věřím, že se již tento rok povede několik důležitých aktivit, které by bílá místa mohly zaplnit. Spuštění společné komunikační platformy, která bude on-line a přístupná pro všechny OS ČČK. S možností zakládat a pak diskutovat o tématech velkých i dílčích.

Digitální prostředí nemusí všem vyhovovat, proto letos plánujeme konferenci, která by se měla zaměřit hlavně na výměnu znalostí a zkušeností v různých oblastech, od výuky první pomoci přes práci s mládeží, až po nábor nových členů. O sociálních programech, které jsou kritickým ukazatelem toho, jestli se spolku daří, nebo jestli se bije o svoji existenci, ani nemluvě.

Máme již první vlašťovky. V rámci přípravy koncepce krizové připravenosti se konají diskusní pátky. Kromě skvělých postřehů a nápadů, které koncepci posilují, jsou také příležitosti se potkat, poznat, propojit. V oblasti digitalizace také pracuje sice malá, ale ze všech koutů poskládaná skupinka, na mapování a návrhu nevhodnějších nástrojů pro naši práci.

Dokonalé zmapování zemského povrchu trvalo lidstvu od prvních snah po kompletní mapy několik tisíc let. Věřím, že pokud se k tomu postavíme ochotně, zvědavě a s chutí se poznávat, povede se nám zaplnit bílá místa na našich mapách mnohem, mnohem rychleji.

Mgr. Karol Čukan, ředitel Ú ČČK

AKTUALITY - INFORMACE

Ukrajina víc než rok od invaze: naše pomoc pokračuje

Za letošní rok jsme uskutečnili další pět misí s materiální pomocí válkou zkoušené Ukrajině. Zaměření naší pomoci je stále stejné – podpora dostupnosti tak potřebné zdravotní péče. První mise v roce 2023 byla od loňské invaze již 44!

Dne **15.01.2023** byla na místě určení na Ukrajině předána třetí fáze naší pomoci ve výši 35 mil. Kč, zaměřené na dětské nemocnice a dětská oddělení realizované ve spolupráci se skupinou PRIMA. Tentokrát jsme přivezli 9,5 tun zdravotnických přístrojů a vybavení – od ultrazvuků (dar Ústavu pro matku a dítě), elektrických postelí nebo stretcherů (transportní lůžko)

přes tonometry, pediatrické fonendoskopy, oxymetry, teploměry, přístroje pro automatickou zevní srdeční masáž, po vybavené zdravotnické batohy – celková hodnota této mise činí 10,3 mil. Kč.



45. mise od února 2022 dorazila na Ukrajinu **13.02.2023**. Vezla ultrazvuk, ambuvalky, kyslíkové koncentrátory a další zdravotnické přístroje pro nemocnici Červeného kříže v Mykolajivu, sanitní vůz Mercedes



Atego – velmi žádaný kolegy z Červeného kříže po zkušenostech s prvním z ložiska - spolu s dalšími dvěma zdravotnickými vozidly Ford, čtyři přívěsné vozíky, osvětlovací soupravy, elektrocentrály a další vybavení pro týmy Červeného kříže poskytující zdravotnickou péči raněným přímo v terénu. Celkem šlo o 15,1 tun a 7,1 milionu Kč.

V rámci 46. mise jsme **20.02.2023** - těsně před výročí ruské invaze – předali na Ukrajině 50 nemocničních postelí včetně nočních stolků a matrací – dalších **5,3 tun** a **766 tis. Kč** pro zlepšení zdravotní péče na Ukrajině. A naše pomoc slouží třeba v Mykolajivu!



Pomáháme dál! **13.03.2023** jsme kolegům na Ukrajině předali další pomoc – jde o speciální pásovou ambulanci Hagglands BV, která se dostane i tam, kde klasické auto nemá šanci. A k přepravě ambulance po silnici bude sloužit nákladní automobil Iveco Eurocargo. Hodnota této naší pomoci je 2,0 mil. Kč. Zdravotní péči pro raněné a nemocné je potřeba na Ukrajině stále posilovat. Celkový objem naší zdravotnické pomoci od počátku invaze je 456,6 tun a 140,8 mil. Kč.

Čtyřicátá osmá mise dojela na Ukrajinu **19. března**. Kromě velké elektrocent-



rály pro naše ukrajinské kolegy vezla hlavně 30 palet velmi rozmanitého sortimentu zdravotnického materiálu a přístrojů, které poslouží třeba nemocnici v Tarnopolu, které věnoval MEDEVAC MV. Dalších 9,2 tuny za 11,5 milionu Kč zpřístupní možnost ošetření a péče potřebným...

Od počátku invaze je to již **465,3 tun** pomoci v hodnotě **152,3 mil. Kč**. Díky všem za podporu! Společně zachraňujeme zdraví a životů mnoha lidí trpících válkou.

Veřejná finanční sbírka na pomoc Červeného kříže Ukrajině:
číslo účtu: 333999/2700,
variabilní symbol 1502



QR Platba

První letošní jednání s ministrem zdravotnictví

Letos první jednání s prof. Válkem, ministrem zdravotnictví, proběhlo 16. března 2023 za účasti prezidenta ČČK doc. Marka Jukla a ředitele Úřadu ČČK Mgr. Karola Čukana. Tématem byl projekt ČČK reakce na krize, katastrofy a pandemie, podpora projektu bezpříspěvkového dárcovství krve a další spolupráce se státem v programové oblasti.

Doc. Dr. Marek Jukl, prezident ČČK



TELEGRAFICKY ZE SVĚTA ČERVENÉHO KŘÍŽE

- **08.03.2023-Ženeva/Svět:** Věděli jste, že první žena se členkou MVČK stala r.1918? Byla to Renée-Marguerite Frick-Cramer, švýcarská právnička a také jedna z autorek Ženevské úmluvy o zacházení s válečnými zajatci (1929). Proszovala ochranu žen před genderovým násilím během ozbrojených konfliktů – mimořádné závažné téma podnes.



- **06.03.2023-Sýrie:** Pomoc obětem zemětřesení stále pokračuje. Zemětřesení dále poškodilo i vodovodní systémy v zemi, které tak jako tak už trpí vleklou válkou. Přesuny lidí po zemětřesení dále naplnily hygienickou situaci – vřdyť v jednom z krytů v Aleppu se o sedm záchodů dělí 850 lidí. Na pitnou vodu MVČK je v Sýrii odkázáno 17 mil. lidí. Nemocnice v Aleppu dostala od MVČK v prvních hodinách zdrav. materiál a léky – MVČK a Sýrský ČP v Aleppu už ošetřili 57.000 lidí a dalším 30.000 poskytli další pomoc. Šest úkrytů v Aleppu bylo zásobeno 115 tisíci litrovými lahvemi s vodou. Zdravotnický materiál a léky získaly dále nemocnice v Latákii a Hamě. Sýrský ČP poskytl pomoc 2,5 mil. osobám, z toho 915 tis. zdravotnickou pomoc.

- **23.02.2023-Ukrajina a okolní státy/Ženeva:** Zítra uplyne rok od invaze ruské armády na Ukrajinu. Milionům lidí přinesl tento mezinárodní ozbrojený konflikt nezměrné utrpení. Mezinárodní Červený kříž zapojil MVČK, 58 národních společností vč. ČČK i MF ČK&ČP – více než 130 tisíc personálu v poli přineslo pomoc 30,5 milionu lidí. Hodnota pomoci Červeného kříže dosahuje



39,6 mld. Kč. Jen ČČK vyslal na Ukrajinu 46 misí na podporu zdravotní péče.

- **20.02.2023-Ukrajina:** Zájemem Červeného kříže je ve spolupráci s místními organizacemi zajistit základní životní potřeby oběťm války – jako je např. pitná voda a další. Pracovníci těchto organizací se často dostávají do situací ohrožení zdraví či života nebo se dostávají do blízkosti raněných. Proto MVČK i je školí a vybavuje pro poskytování první pomoci. Tak např. v Mykolajivu dnes pracovníkům vodárenské a dalším komunálním společnostem předal přes 1.000 ks batohů a lékárníček pro poskytování první pomoci.



- **17.02.2023-Turecko/Sýrie:** Pomoc Hnutí Červeného kříže a Červeného půlměsíce stále pokračuje. Z vyprošťování se těžiště zvolna přesouvá k ošetřování, psychosociální pomoci a humanitární pomoci oběťm zemětřesení. V terénu již bylo vydáno na 70 milionů (!) teplých jídel, desítky milionů litrů pitné vody, desítky tisíc lidí jsou alespoň nouzově ubytovány, což je v zimním období nesmírně důležité. Rozpočet pomoci Mezinárodní federace ČK&ČO se navýšil na 15,6 mld. Kč. Na požadavek Tureckého ČP jsme vyrobili 500 ks traumasetů (obsahují 17.000 ks zdravotnického materiálu) pro ošetřování v terénu – včera byly předány v Turecku.



Traumasety ČČK pro použití v Turecku



Syrský ČP zasahuje

Finanční sbírka ČČK na pomoc oběťm zemětřesení v Turecku a Sýrii:
333999/2700, v. s. 2301



QR Platba

- **11.02.2023-Turecko/Sýrie:** V terénu již zasahuje 18.000 příslušníků turecké, syrské i palestinské národní společnosti Hnutí ČK&ČP. Syrský ČP pomohl 300.000 lidí a např. v Aleppu již vyprostil 356 zavalených osob, kolegové v Turecku například vydali ve více než stovce mobilních kuchyních 20 milionů teplých pokrmů a polévek a 18 milionů bochníků chleba nebo pomoci aut i heli-



koptér dopravují potřebnou krev. Turecké a syrské kolegy podporujeme finančně a podle jejich pokynů připravujeme i materiální pomoc v oblasti zdravotnického materiálu. Aleppo včera navštívila prezidentka MVČK M. Spoljaric Egger. Konstatovala obtíže při přístupu do severních oblastí Sýrie – otázka humanitární pomoci nesmí být politizovaná.

- **07.02.2023-Turecko/Sýrie:** Záchranáři a humanitární pracovníci Tureckého a Syrského ČP pokračují ve vyprošťování a ošetřování raněných a jejich pře-

vozu do nemocnic. Desítkám tisíc lidí již poskytli nouzové přístřeší – stany, příkrývky a základní životní potřeby, včetně psychosociální pomoci. Mezinárodní federace ČK&ČP navýšila plán pomoci Tureckému a Syrskému ČP na 4,8 mld. Kč. ČČK pomůže dle výtěžku veřejné sbírky, minimální výše bude 1 mil. Kč z Fondu humanity ČČK, který dnes uvolnil. V terénu již působí >3 tis. záchranářů a humanitárních pracovníků Tureckého a Syrského ČP s 540 vozidly.

- **06.02.2023-Turecko/Sýrie:** Turecko a Sýrii zasáhlo ráno silné zemětřesení o síle až 7,7 (Sýrie) a 7,4 (Turecko) °R. Vyžádalo si několik tisíc mrtvých a pohřešovaných, desítky tisíc lidí je bez přístřeší. Od počátku na místě zasahují i týmy Tureckého a Syrského ČP – vyprošťují a ošetřují raněné, poskytují psychosociální pomoc, distribuují stany, příkrývky a další potřeby. Např. do Lattákie, Hamy a Aleppa vyrazilo 23 týmů se sanitkami Syrského ČP, do jižních provincií Turecka pak 38 týmů se zásahovými vozidly Tureckého ČP. V první vlně tak do terénu nastoupilo 1.200 příslušníků ČP. Vydávána jsou i teplá jídla z mobilních kuchyní. Pátrací služba ČKaČP pátrá po nezvěstných příslušnících rodin. Mezinárodní federace ČK&ČP poskytne pomoc Tureckému a Syrskému ČP ve výši 1,7 mld. Kč (17.02.23: navýšeno na 15,6 mld. Kč).



Záchranáři Tureckého ČP v akci

- **03.02.2023-Rusko:** B. Bischoff Ebbesen, regionální ředitelka MF ČK&ČP pro Evropu a střední Asii navštívila Moskvu, kde jednala s P. Savčukem, prezidentem Ruského ČK o pomoci obětem rusko-ukrajinské války a plánech na rozšíření podpory postiženým lidem v roce 2023. Loni poskytli Ruský ČK pomoc >600.000 uprchlíkům. Federace plánuje rozšířit programy psychosociální podpory pro vysídlené osoby po celé Evropě, včetně Ruska. Hlavním úkolem všech národních společností Mezinárodní federace je pomáhat nejvíce potřebným, ať jsou kdokoli a ať jsou kdekoli," uvedla B. Bischoff Ebbesen.
- **02.02.2023-Afgánistán:** Extrémně chladné počasí v ohrožuje životy milionů lidí v Afgánistánu. Schopnost rodin ohřát se v této chladné zimě výrazně



klesla kvůli ekonomickým problémům – metrický cent uhlí stojí 16 dolarů, ale v zemi není práce. MVČK, který bez přerušení působí v zemi již čtyři dekády.

- **24.01.2023-Čad:** Během dekády ozbrojeného konfliktu v oblasti Čadského jezera

(jezero mezi státy Nigérie, Niger, Čad a Kamerun ve stř. Africe) se stupňuje krize civilního obyvatelstva – násilí vůči němu je znepokojivě vysoké, o přežití bojuje 11,3 mil. lidí v oblasti. Na konferenci o regionu Č. jezera v Niamey 23.-24.1. MVČK upozornil na vážnost situace, která vyžaduje neprodlené kroky k ochraně civilistů, bez domova jsou již 3 mil. z nich, MVČK registruje 26.188 nezvěstných napříč uvedenými čtyřmi státy. Viceprezident MVČK G. Carbonier vyzval státy, aby ratifikovaly a prováděly tzv. Kampalskou úmluvu (2009), která chrání vnitřně přesídlené osoby a poskytuje vládám rámec pro reakci na krize vysídlených. Většina afrických států ji ratifikovala, ale je třeba její ustanovení začlenit do vnitrostátní legislativy a provádět ji.

- **24.01.2023-Jemen:** Rehabilitační a protetiké centrum pro oběti vleklé občanské války otevřela dnes ved. Delegace MVČK v Jemenu K. Ritzová. Jeho výstavba trvala 2 roky. Ve světě pro-



vozuje MVČK 318 těchto projektů – každý zahrnuje rehabilitační centrum, výrobu protéz a dalších komponent a institut pro trénink. Loni např. posloužily 366 tisícům obětí válek (z toho 30 tis. zraněných minou aj. výbušnými pozůstatky války), lidé obdrželi 10 tis. invalidních vozíků a 146 tisíc protéz a ortéz. Součástí je také psychosociální podpora.

- **24.01.2023-Svět/Ukrajina:** Zajištění pitné vody je jeden z klíčových programů MVČK ve světě, protože války pitné vodě nepřejí. Je na něj odkázáno na 40 mil. lidí. Zahrnuje opravy a budování vodáren,



studní a rozvodů i dovoz bezpečné vody. Podobně během ozbrojeného konfliktu na Ukrajině – tato pitná voda je dodávána 10 mil. lidí. Soupravy na čištění vody dodal na Ukrajinu loni i ČČK. Personál MVČK na Ukrajině tvoří nyní 700 osob. Celkem je do pomoci obětem rusko-ukrajinské války zapojeno 96.000 příslušníků Mezinárodního hnutí ČK&ČP vč. ČČK.

Doc. Dr. Marek Jukl, prezident ČČK

OKÉNKO DO DOL BUKOVANY

ROK V BEZPEČÍ

Bezpeční rok prožívají děti a jejich maminky v pobočném spolku ČČK v Dětské odborné léčebně Ch. G. Masarykové v Bukovanech.

Bylo ihned zřejmé, kdy z hrůz války a nebezpečí začaly přicházet první ukrajinskí běženci, že musíme být připraveni pomoci. První děti s matkami se u brány léčebny objevily 14.3.2022.

Bylo to velmi jiné: jiné ve srovnání s tradičními příjezdy českých dětí k léčebným pobytům. Víme, jak důležitá jsou vždy ta první slova. Nešetřili jsme úsměvy, empatií a laskavostí. Ujišťovali jsme je o bezpečí, do něhož přicházejí. Rádi jsme je uvítali jako hrdí pracovníci spolku Českého Červeného Kříže, jehož vlajka při vstupu do léčebny je nepřehlédnutelná.

Ano. Čekalo nás hodně práce a organizování. Po roce můžeme mít pocit, že jsme svou novou roli zvládli. Celý kolektiv Dětské odborné léčebny, nacházející se ne vlastní vinou v obtížné situaci. Práce s ukrajinský-

mi běženci není nikdy u konce. Denně jsou nastolovány nové a nové potřeby, pomoc s umístěním dětí do školek, škol, příprava na přijímačky na střední školy, motivace k práci, orientace na pracovním trhu, jazyková pomoc s životopisy, příprava na jednání s úřady a autoritami a také morální a mentální pomoc a trvalé vyjadřování souznalosti. Za rok vznikl spíše soudržný spolupracující kolektiv. Je dost prostoru pro poznávání okolí a kraje, památek a společenského vyžití. Opékají se klobásky, griluje se a sportuje. A také zpívá.



Naši ukrajinci jsou pracovití. Hledají práci. Nejsme však ideálním místem, nabízejícím

v okolí spektrum volných míst. Zřejmě ani čeští zaměstnavatelé ve složité době nemají ideální nabídky. Umíme být vnímaví a pozorní ke zdravotnímu stavu dětí a dospělých, a individuálním zdravotním potřebám. Dobré slovo, zájem, ochota pomoci a poradit, vyslechnout a motivovat pro každý další den – je náš hlavní úkol.

Ujišťujeme Vás, že svůj humanitární a solidární úkol dobře zvládáme. Nemluvíme o tom, ale sníme o míru pro Ukrajinu. Všichni společně.

Od loňského března u nás bylo téměř osmdesát ukrajinských běženců. Dnes hostíme a ochraňujeme třicet tři maminek a dětí. Máme radost z toho, že devět dospělých poctivě pracuje v českých firmách. Školáci navštěvují základní školu v Chrašticích a mateřskou školu. A to díky tradičně dobré spolupráci s vedením školy.

Vážíme si a děkujeme vedení Českého červeného kříže za úhradu celodenní stravy pro ukrajinské děti do 15 let věku a další finanční a organizační pomoc a podporu.

Z bukovanské léčebny Vás zdraví ... RSDr. Gábor Mészáros a Svitlana Tykhonova

Spolupráce OS ČČK Karlovy Vary s Červeným křížem v Bosně a Hercegovině

Členové OS ČČK Karlovy Vary se v letošním roce chystají spolupracovat s organizací Červeného kříže v Bosně a Hercegovině. Spočívala by ve výměně zkušeností, humanitární pomoci a v neposlední řadě i návštěvě center Červeného kříže v Distriktu Brčko a Živinici. V posledním válečném konfliktu, po rozpadu bývalé Jugoslávie, sehrál Červený kříž v této zemi významnou roli, ne-

jednalo se jen o humanitární pomoc, ale i o následnou výpomoc s vyhledáváním nezvěstných osob a spojování rodin. Rozvoj zahraniční spolupráce, nejen s touto zemí, je pro nás přínosný. Bosně a Hercegovině byl udělen kandidátský status pro vstup do Evropské unie.

*Ing. Jan Chylo,
OS ČČK Karlovy Vary*

Příprava mladých zdravotníků interaktivně

Výuku mladých zdravotníků Českého červeného kříže se nám podařilo posunout na další úroveň s pomocí interaktivního monitoru, který byl pořízen díky Fóru dárců a programu ČSOB pomáhá regionům. Pro přípravu modelových situací nebo zdravotvědu tak nově můžeme využívat i moderní prvky, videa či aplikace. Mladí zdravotníci se tak mohou vzdělávat o něco lépe.

*Zuzana Pelikánová,
ředitelka Ú OS ČČK Prachatice*



Ples OS ČČK Zlín 2023

V sobotu 4. února 2023 se po dvouleté pauze, kdy se díky epidemii COVID – 19 nemohly konat veřejné akce, uskutečnil XXVII. společenský ples Oblastního spolku Českého Červeného kříže Zlín. Zaplněný Kongresový sál Interhotelu Zlín, bohatá tombola, plný rozтанčený parket a celkově příjemná atmosféra. Tak lze ve stručnosti charakterizovat ples, který tradičně pořádá OS ČČK Zlín každým rokem. K poslechu a tanci hrála hudební skupina RETRO Zlín, která nenechala jednoho tanečníka dlouho



sedět na židli. Ples zahájila vlídnými slovy ředitelka OS ČČK Zlín Mgr. Michaela Stýblová, která všechny srdečně přivítala a popřála všem příjemnou zábavu. Než se parket zaplnil všemi zúčastněnými, tak nám své krásné taneční vystoupení předvedli žáci z tanečního klubu Fortuna Zlín a ostatní tak mohli poté následovat jejich kroky. Velké poděkování patří nejen všem sponzorům a hudbě, ale také organizátorům za příjemně strávený večer plný zábavy. Již nyní se těšíme na další ples OS ČČK Zlín, který se uskuteční 3. února 2024!

*Kopalová Karla,
Ú OS ČČK Zlín*

Poděkování pro gentlemany silnic z Prachatic

Prvními nositeli titulu Gentleman silnic z Prachatic jsou otec a syn Fleischmannovi. V noci 3. prosince neváhali a poskytli první pomoc řidiči zraněnému při autonehodě. Poděkování vyjádřili také zástupci Policie ČR, BESIP a Oblastního spolku ČČK Prachatice.

*Zuzana Pelikánová,
ředitelka Ú OS ČČK Prachatice,
foto: Tomáš Příbyl*



Den oslavy života 2023

Den 22. ledna je známý mimo jiné jako Den oslavy života. Den, kdy bychom se všichni měli na chvíli zastavit a potichu poděkovat za to, že máme možnost poznávat krásy i stinné stránky života. Každý se ovšem můžeme dostat do situace, kdy bez rychlé reakce a správné péče ve vybaveném zařízení můžeme o život přijít.

OS ČČK Karlovy Vary pravidelně svou činností společnosti připomíná, že ačkoliv bývá těžké tuto krutou realitu přijmout, někdy život osob kolem nás může záviset na minutách a sekundách. Jindy může vzniknout situace, kdy je potřeba doplnit ztracenou krev, kterou neumíme vyrobit synteticky. Proto bychom každý měli ovládat základy první pomoci a zvážit možnost dárcovství krve. Nikdy nevíme, kdy se i my dostaneme do momentu, ve kterém se náš život ocitne v rukou někoho jiného.

*Věra Sládková, DiS.,
ředitelka Ú OS ČČK Karlovy Vary*

Beseda (nejen) pro seniory: První pomoc s praktickými ukázkami

Městský úřad Oloví uspořádal 8. února pro své seniory odpolední akci s názvem „Beseda (nejen) pro seniory.“ Do programu byla zařazena i přednáška na téma poskytování první pomoci v seniorském věku. Všem přítomným byla představena první pomoc s praktickými ukázkami včetně základní neodkladné resuscitace.



Věříme, že si účastníci odnesli i to nejdůležitější: ujištění, že každý je schopen první pomoc poskytnout. Když jsme porovnali, s jakými znalostmi lidé přišli a s jakými znalostmi odcházeli, je nám jasné, že pořádat takové akce má smysl.

*Ing. Michaela Sládková, garant pro
výuku PP, OS ČČK Karlovy Vary*

Prachatice a Jindřichův Hradec na zkušené ve světě

Díky partnerství s MAS Šumavsko, z. s. a podpoře ESF prostřednictvím Operačního programu Výzkum, vývoj, vzdělávání a státního rozpočtu ČR jsme v rámci sdílení zkušeností navštívili SimEdu - Simulačno-edukačné centrum Územního spol-



ku Slovenského Červeného kříže v Žilině. Moc děkujeme kolegům za vřelé přijetí, skvělou kávu, úžasné prostředí a mnoho inspirace pro naši činnost.

Zuzana Pelikánová, Ú OS ČČK Prachatice, a Lenka Kalábová, Ú OS ČČK Jindřichův Hradec

Zdravotník zotavovacích akcí

Zastavení krvácení, uvolnění dýchacích cest, nepřímá masáž srdce, ošetření poranění. To vše se účastníci kurzu naučili, vyzkoušeli formou simulací za využití techniky maskování. Získali znalosti, vědomosti a dovednosti, které jsou pro poskytování první pomoci nezbytné.



Posledním krokem k získání oprávnění k vykonávání zdravotníka zotavovacích akcí je závěrečná zkouška, která se uskutečnila 26.2.2023 a prověřila vědomosti a dovednosti, které každý zdravotník musí mít. V rámci závěrečných zkoušek před-

vedli nejen své teoretické, ale i praktické znalosti na výbornou. Odměnou jim byla kromě osvědčení také již tradiční tombola a jako novinku jsme pro účastníky připravili fotografie, kterou si každý odnesl na památku daného kurzu. Parta byla úžasná a příjemně strávený čas si tak užili účastníci i lektoři. Těšíme se na další termíny školení Zdravotníka zotavovacích akcí, které budeme vyhlášovat opět v dubnu.

*Ing. Michaela Sládková,
garant pro výuku PP OS ČČK K. Vary*

Cena hejtmanky 2022

Cena hejtmanky Středočeského kraje je oceněním, které Středočeský kraj každoročně uděluje vybraným osobnostem spjatým s tímto krajem. Dne 21.3.2023 byly předány v divadle ve Slaném v osmi kategoriích. Prestižní Cenu veřejnosti převzal z rukou náměstka hejtmanky, Michaela Kašpara ředitel Oblastního spolku Kolín Českého červeného kříže Michal Tasch.



Prof. Cyril Höschl: Stres, naučená bezmocnost a syndrom vyhoření

Karlovarský Červený kříž připravil podzimní besedu prof. MUDr. Cyrila Höschla, DrSc., FRCPsych. na téma „Stres, naučená bezmocnost a syndrom vyhoření.“ Stres je horší, když nemáme možnost situaci ovlivnit. Může vést až k depresi, říká



ředitel Národního ústavu duševního zdraví Cyril Höschl.

V přednášce byly shrnuty a vysvětleny příčiny různé vnímavosti vůči stresu, například odlišné atribuční kognitivní styly, míra neuroticismu, různá citlivost osy hypotalamus – hypofýza – nadledvinky aj. Základní definice a patogeneze tzv. syndromu vyhoření, jeho projevy a jeho následky pocházejí od Herberta Freudenbergera (1975), který definoval vyhoření (burn-out) jako chronický pocit únavy, vyčerpání, vysílení a tělesné nemohoucnosti, zlost na jedince, kteří něco požadují, cynismus, negativismus a podrážděnost. Časté jsou také nepřiměřené emoční výbuchy kvůli nepodstatným věcem, bolesti hlavy, trávící obtíže, úbytek nebo naopak přibývání na váze, nespavost a deprese, pocit nedostatku vzduchu, podezřívavost, pocit beznaděje aj. K vyhoření jsou náchylné osoby s nízkou frustrační tolerancí, nerozhodností, neschopností odmítat, nízkou odolností vůči stresu (resiliencí) a nízkou asertivitou. Základním pravidlem předcházení a zvládnutí syndromu vyhoření je tzv. trojnožka, tj. oblast práce rodiny a zábavy (sportu). Selhávání v jedné z těchto oblastí může být do značné míry kompenzováno v oblastech zbývajících. Prevencí vyhoření je oddělení práce a odpočinku, humor, síť přátel, sport, kultura, rodinné zázemí. Léčba je převážně psychoterapeutická.

*Věra Sládková, DiS.,
ředitelka OS ČČK Karlovy Vary*

I pěstouni se vzdělávají v první pomoci

V sobotu 04.03.2023 proběhlo školení první pomoci pro pěstouny v Mariánských Lázních. Důraz byl kladen zejména na neodkladnou první pomoc u dětí. Školení proběh-



lo za příjemné atmosféry, kterou zpestřily mimo jiné i přítomné děti. I ty pozorně poslouchaly a využily příležitost k vyzkoušení KPR na figurínách. Každý si kromě příjemně stráveného dopoledne odnesl také klíčenku.

*Ing. Michaela Sládková,
garant pro výuku PP OS ČČK K. Vary*