STORMík

2016 AUGUST

Krok k ľudskoti

Moč, Urine, Urin, umchamo

Dopisujeme si

„my Sme tu pre Vás"

ČASY A MIESTA SLUŽIEB

KROK VPRED SEREĎ
(terénna služba, auto)
Piatok
18:00 – 20:00 výpadovka pri Milexe
V čase služby terénny mobil: **0905 788 275**
Info aj na krokvpred.storm@gmail.com

KROK VPRED NITRA
(terénna služba, auto, pešo)
Pondelok, Štvrtok
od 18:00 – 20:00 Klokočina (pri poliklinike)
V čase služby terénny mobil: **0905 788 275**
Info aj na krokvpred.storm@gmail.com

KROK VPRED

KROK VPRED TRNAVA
(terénna služba, zelené bicykle)
Streda
18:30 – 20:15 Staničný park pri parkovisku autobusov
Štvrtok
18:30 - 19:45 Mikovíniho ulica, Pneubox
19:50 – 20:15 parkovisko pri SAD-ke
V čase služby terénny mobil: **0910 601 202**
Info aj na krokvpred.storm@gmail.com

ZÓNA

ZÓNA
(kontaktné centrum)
Garbiarska 18, Sereď

Pondelok	09:00 - 13:00
Utorok	09:00 - 13:00
Streda	09:00 - 13:00

V čase pracovných dní: **0905 943 229**
Info aj na zona.storm@gmail.com

Výmena na mobile NITRA
Piatok 10:00 – 13:00 Schodisko pod Garážami oproti Kauflandu - Klokočina
V čase služby terénny mobil:
0905 788 275

OBSAH

ČASY A MIESTA SLUŽIEB	2	
OBSAH	3	
PONÚKAME	4	
PALOV PRÍHOVOR	6	Leto útočí
BUDÚCNOSŤ BEZ NÁSILIA	7	Niekto ti dýchá na krk (1.diel)
KROK K ĽUDSKOSTI	8	Právo na zdravie alebo kedy ma lekár nemôže odmietnuť ošetriť
SUBSTITUČNÁ LIEČBA	10	Dokolečka dokola
ZDRAVIE	11	Prehriatie organizmu
KVÍZ	12	Právo na primeranú zdravotnú starostlivosť
OD VÁS PRE VÁS	13	Aby si nezabudol
PRÁVO	14	Zelené žaby v akcii
KULTÚRA	15	Ja, Oľga Hepnerová
VEDELI STE ŽE	16	Moč, Urine, Urin, umchamo
ROZHOVOR	18	Rozhovor s Jankou
ČO SA DEJE	20	Dopisujeme si
ZÁBAVA	22	

EDITORIÁL

Združenie STORM

Pracovníci Združenia STORM nepodporujú žiadny rizikový spôsob správania sa ako napr. užívanie drog a iné. Programy Združenia STORM sú zamerané na znižovanie rizík a zvyšovanie kvality života klientov. Číslo 08/2016 vypracovali pracovníci Združenia STORM.

VYDAVATEĽ: Združenie STORM, Nedbalova 17, Nitra
www.zdruzeniestorm.sk
zdruzenie.storm@gmail.com
www.e-poradna.sk
0905 943 229

REDAKČNÁ RADA: Pavol Ščasný, Petra Olšanská,Andrej Kern
Dada Halásová, Katarína Debnáriková,

FOTO: Združenie STORM

PRODUKCIA: INDIVIOR, Garmond Nitra

GRAFICKY SPRACOVAL: Tibor Ročiak

NÁKLAD: 100ks

PONÚKAME

Výmenu použitých **injekčných striekačiek** (inzulíniek, IS) za sterilné (čisté) na princípe kus za kus. Ak nedonesiete žiadnu IS, tak dostanete aspoň jednu čistú. **Momentálne máme obmedzenie na 30 ks BRAUNniek na človeka za službu. Neobmedzená je však výmena IS - KDčiek.** K IS dostanete aj alkáče (mokré tampóny), suché tampóny, askorbín (kyselku), škrtidlo (raz ročne), stericup (raz mesačne), filtre, vodičky, prezervatívy (gumy), rukavice. Lubrikačný gél, vreckovky a vlhčené vreckovky dostane každá žena v Seredi, v Trnave. Zásoby tohto matrošu sa nám podarilo obnoviť. Máte sa na čo tešiť.

Informačné letáky

Ak máte záujem o nejaké čítanie, z ktorého sa niečo dozviete, tak neváhajte a pýtajte si letáky od pracovníkov. Pripravených máme asi 20 druhov letákov o rôznych témach – žltačky, právomoci polície, kontakty na liečbu, tehotenstvo a užívanie drog pod. Ak nebudeme mať potrebný leták vyrobený, tak vám radi informácie zistíme a prinesieme na najbližšiu službu alebo sa dohodneme inak.

Ak nemáte radi chodenie po úradoch, súdoch, nemocniciach a máte obavu z toho, ako sa tam k vám budú správať, **môžete sa s nami dohodnúť na asistencii.**

NA ZNÁMOSŤ SA DÁVA!

Ak by ste mali chuť prispievať do STORMíka (príbeh, osobná spoveď, vtipy, obrázky a iné), tak neváhajte a prineste nám to na službu (výmenu k autu/bicyklu, do ZÓNY). Určite uverejníme. Za každý príspevok od nás dostanete odmenu (3 inzulínky alebo 3 prezervatívy alebo 3 ks jedla).

Môžete sa u nás nechať **ošetriť**. Ak máte zatvrdnuté, opuchnuté miesto vpichu. Rezné rany, kliešte, narazené časti tela, alebo aj napr. rany z vytláčania po riadnej namotávke. **Môžete sa dať aj otestovať na prítomnosť vírusu HIV, CHLAMÝDIE, SYFILIS a k dispozícii máme aj TEHOTENSKÉ TESTY.**

Môžete sa tiež dôjsť len tak **porozprávať, prísť si po radu** v rôznych veciacha spýtať sa na veci, v ktorých nemáte jasno alebo len tak prísť na čaj.

PREČO FOTÍME AKO BLÁZNI?

Celý program výmeny – všetko, čo vám vieme ponúknuť ako základ (výmena) a aj niečo navyše (kvízy, letáky, reflexné pásky a i.) kompletne stojí na **PENIAZOCH**, ktoré dostaneme za **PROJEKTY**, ktoré píšeme. A k písaniu projektov patrí aj ich vyúčtovanie a musíme dokázať, že sme peniaze minuli na služby, ktoré sme mali. A najlepší dôkaz sú **FOTKY, FOTKY, A ZNOVA FOTKY.**

Preto vás prosíme o vašu ústretovosť a pomoc. **NECHAJTE SA ODFOTIŤ**. Na fotkách môžete byť fotení zozadu, aby vám nebolo vidno tvár a bola zachovaná vaša **ANONYMITA** (môžete si aj jednotlivé fotky pozrieť a vybrať tie, ktoré môžeme použiť). Kam? Do správ pre tých, ktorí nam dali peniaze, STORMíka, článkov a pod.

ĎAKUJEME

DADA

PALOV PRÍHOVOR
LETO ÚTOČÍ

Ahojte. Prostredníctvom STORMika sa vám prihovárame aj v letných mesiacoch. Je dôležité, aby sme si všetci uvedomili, aké riziká nám leto, hlavne Slnko môže priniesť. Že aké riziká? Veď je teplo, konečne nám nie je vonku kosa, keď je dážď, tak to je občas aj príjemné, aaa hlavne nesneží. Jáá viem, toto si uvedomujem aj ja, no zároveň myslím aj na také maličkosti ako úpal, dehydratácia, točenie hlavy, problémy s tlakom atď... a do toho sa pridá užívanie všetkých možných drog a zdravotné problémy prídu skôr ako čakáte. Práve preto sme si pre vás pripravili letné číslo, kde sa dozviete ako predchádzať letným ohrozeniam. Ale aj praktické rady ako na seba neprilákať kopu zelených žiab ☺ Čítajte a dozviete sa viac ☺

Augustové číslo bude zároveň aj o ľudských právach, tak ako ich nepoznáte. Peťa sa vám znovu bude snažiť napísať pár riadkov o tom, čo sú naše práva ale aj aké máme povinnosti.

A ako povedala naša štatutárna zástupkyňa Andrea Hugáňová:
„Ľudské práva sú ako Colombova žena...veľa sa o nich hovorí, ale nikto ich reálne nepozná..
A to chceme zmeniť ;) Preto verím, že sa nám to aj podarí a bude vám to k úžitku.“ ☺

PALO

BUDÚCNOSŤ BEZ NÁSILIA

NIEKTO TI DÝCHA NA KRK (1.DIEL)

Prenasledovanie – stalking - môže byť pokračovanímnejakého skutočného alebo vymysleného vzťahu medzi prenasledovateľom a osobou, ktorú prenasleduje.

Ako môže osoba spoznať, že ide o nebezpečné prenasledovanie?

- prenasledovateľ sa osobe priamo alebo nepriamo vyhráža – osoba cíti strach a obavy,
- prenasledovateľ vyhľadáva blízkosť svojho objektu (zdržiava sa v mieste bydliska, zamestnania, sleduje ju, chodí za touto osobou – pár krokov za ňou),
- prenasledovateľ ničí veci tejto osoby (auto, plot na dome, môže dokonca zabiť domáceho miláčika),
- prenasledovateľ zneužíva osobné údaje sledovanej osoby (telefónne číslo uverejní na internete s tým, že daná osoba poskytuje sexuálne služby),
- prenasledovateľ opakovane kontaktuje osobu (píše listy, sms správy, telefonuje, posiela darčeky a i.)

V Trestnom zákone nájdeme tento jav v §360a - Nebezpečné prenasledovanie a je možné ho potrestať odňatím slobody až na 1 rok (v niektorých prípadoch až na tri roky).

DADA

Tento projekt bol v rámci Programu Domáce a rodovo podmienené násilie spolufinancovaný z projektového grantu z FM NFM, štátneho rozpočtu SR a Mesta Nitra.

KROK K ĽUDSKOSTI

PRÁVO NA ZDRAVIE ALEBO KEDY MA LEKÁR NEMÔŽE ODMIETNUŤ OŠETRIŤ

V tohto mesačnom STORMíku sa budem venovať téme zdravia a tomu, kedy vás lekár musí ošetriť a kedy vás môže odmietnuť. Ak sa vám niekedy stalo, že vás odmietli ošetriť na pohotovosti napr. kvôli výzoru, že ste mali špinavé šaty, neumyté vlasy či ruky bolo vám porušené právo na zdravie a primeranú zdravotnú starostlivosť.

Okolnosti, za ktorých ma nemôžu odmietnuť ošetriť:

1. z dôvodu, že **spadám do inej spádovej oblasti**, to znamená, že ak nie ste aktuálne vo svojom mieste bydliska – avšak s chrípkou vás na centrálnom príjme nemusia prijať, na to slúži LSPP (lekárska služba prvej pomoci – pohotovosť).Všeobecne platí, že ľahšie prípady, napríklad chrípka alebo horúčka či zvracanie, patria do ambulancie LSPP, ťažšie na centrálny príjem.

2. Ak si z**abudnem preukaz poistenca** – stačí rodné číslo – každý lekár si vie pacienta vyhľadať na internete podľa rodného čísla a poisťovne, v ktorej je v danej dobe evidovaný. V zmysle zákona o zdravotnom poistení je pacient povinný preukázať sa pri návšteve lekára platným preukazom poistenca. Lekár musí pacienta ošetriť vždy, ak ide o neodkladnú zdravotnú starostlivosť, čiže napr. v ohrození života hoci aj nemá preukaz poistenca.

Kedy ma lekár nemusí ošetriť:
- ak mám **dlh voči ZP** (zdravotnej poisťovni) a nejedná sa o zranenie nezlučiteľné so životom – mám zlomenú nohu, mám absces (prípady kedy ma nemusí ošetriť) – na základe vyhodnotenia posudzujúceho lekára.

Ak s niečím nesúhlasím – môžem podať sťažnosť na:

1. Pacient sa môže sťažovať priamo u riaditeľa zdravotníckeho zariadenia či zriaďovateľa – vyšší územný celok alebo ministerstvo zdravotníctva

2. Úrad pre dohľad nad zdravotnou starostlivosťou

Ak ide o podozrenie na neetický a neštandardný prístup zdravotníckeho pracovníka, má pacient možnosť obrátiť sa na príslušnú stavovskú organizáciu:

SLOVENSKÁ KOMORA ZUBNÝCH LEKÁROV

Slovenskú komoru zubných lekárov

SLOVENSKÁ LEKÁRSKA KOMORA
SLOVAK MEDICAL CHAMBER

Slovenskú lekársku komoru

Ak si pacient myslí, že pochybila zdravotná sestra, sťažnosť treba adresovať na:

3. Slovenskú komoru sestier a pôrodných asistentiek

Jediný poplatok, ktorý od vás môžu pýtať, je 1,99 eur. Je to poplatok pri poskytovaní ambulantnej starostlivosti v rámci lekárskej služby prvej pomoci a ústavnej pohotovosti. Pri následnej hospitalizácii sa táto úhrada neplatí. **Ak od vás pýtajú na pohotovosti iné sumy, nemusíte ich platiť**, prípadne sa môžete sťažovať u poskytovateľa alebo zriaďovateľa konkrétnej pohotovosti.

„Realizované s finančnou podporou MZVaEZ SR v rámci dotačného programu Podpora a ochrana ľudských práv a slobôd LP/2016“

PEŤA

Správne odpovede: 1.A 2.B 3.C 4.C

SUBSTITUČNÁ LIEČBA
DOKOLEČKA DOKOLA

Určite ste si viacerí všimli veľmi podobný, miestami rovnaký text článkov o substitučnej liečbe. Nebola to náhoda, ani dokonca to nebola moja lenivosť pri písaní článkov. Má to jednoduché vysvetlenie a to, aby ste to mali stále na očiach, aby ste vedeli na koho sa obrátiť, aby ste vedeli, že vám môžeme pomôcť aj v tejto liečbe. Najdôležitejšie info z minulých článkov bolo a stále je:

Kde sa s nami môžete dohodnúť?

Na každej výmene vonku v teréne v Seredi, Nitre, Trnave.
Na každej službe v kontaktnom centre ZÓNA v Seredi.
Na telefónnom čísle 0905 943 229.
Mailom krokvpred.storm@gmail.com, zona.storm@gmail.com.
Na facebooku Združenie STORM.

Čo potrebujete?

Kartičku poistenca – ak ju nemáte, tak vám ju vydajú na telefonickú, písomnú (list, internet) alebo osobnú žiadosť do 30 dní. Pokiaľ nemáte doručovaciu adresu, tak si ju môžete dať poslať na našu – Združenie STORM, kontaktné centrum ZÓNA, Garbiarska 18, Sereď 926 01. Táto adresa sa týka aj iných poštových zásielok – súdy, úrady, rodina a pod.
Zdravotná dokumentácia by tiež pomohla.

Hotovosť na výber min. jednej krabičky liekov cca 16,50 ☺.

Čo vám môžeme dať my?

Zaplatiť CESTOVNÉ, pokiaľ sa rozhodnete ísť s nami.
Podporu a prítomnosť pri kontaktoch so psychiatrom, samozrejme na vaše vyžiadanie.

PALO

ZDRAVIE
PREHRIATIE ORGANIZMU

Možno si to ani neuvedomujete, ale v lete nám viac ako inokedy hrozí prehriatie organizmu, kedy z tela nie je odvedené dostatočné množstvo tepla. Najčastejšími chorobami sú úpal a úžeh. Ľudia si ich často zamieňajú, aj keď nevznikajú z rovnakých príčiny, ale majú podobné následky.

Úpal

Znamená celkové prehriatie organizmu, ktoré je zapríčinené práve fyzickou námahou v horúcom - nie nutne vlhkom prostredí.

Úžeh

Tiež sa jedná o celkové telesné prehriatie, ale z dôvodu dlhého pobytu na slnku a v horúčave. Príčinou býva dlhodobé vystavenie priamym slnečným lúčom, nedostatočná hydratácia a ochladzovanie. Zásadné je v tomto prípade ochrana pred slnkom a najmä pokrývka hlavy.

Príznaky:

- nešpecifické príznaky podobné chrípke
- únava a slabosť, nevoľnosť, vracanie, závrate, teplota do 41°C
- bolesti hlavy a svalov, svalové kŕče
- zmeny tlaku krvi a rýchlosti tepu pri postavení (po sedení a ležaní),búšenie srdca
- poruchy vedomia s náhlym nástupom
- bizarné správanie, halucinácie, zmeny duševného stavu,
- zmätenosť, dezorientácia, bezvedomie

Ako tomu predísť?

- piť tekutiny už 24 hodín pred ohlásenými horúčavami
- piť veľa tekutín už od rána (po nočnom potení a smäde)
- nepiť studené nápoje
- pri potení sa ovievať alebo použiť ventilátor
- nezdržiavať sa na priamom slnku
- používať čiapky a klobúky, keď sa zdržiavate na priamom slnku
- obmedziť alkohol a veľmi sýte jedlá
- **obliekať si ľahký vzdušný odev svetlých farieb - nahota vás pred teplom neochráni, ale vrstva vzduchu pod odevom áno**
- krátke sprchovanie vo vlažnej vode (aj 2 – 3-krát denne)

PEŤA

KVÍZ

PRÁVO NA PRIMERANÚ ZDRAVOTNÚ STAROSTLIVOSŤ

Tohtomesačný kvíz je prvý v rámci našej novej rubriky... Nečakane KVÍZ ☺ Základ hry je jednoduchý – prečítajte si STORMíka a ak správne odpoviete na 3 otázky, tak od nás môžete získať jeden malý darček podľa vášho výberu (3 ihly, 3 kondómy, polievku, keksík alebo kašu). Na otázky môžete odpovedať v ZÓNE alebo počas každej výmeny. Prajem veľa úspešných kvízov. ☺

Kedy ťa lekár nemôže odmietnuť ošetriť?

- ☐ A: ak si zabudnem preukaz poistenca
- ☐ B: ak si zabudnem občiansky preukaz
- ☐ C: ak si zabudnem peniaze

Lekár ma musí ošetriť vždy ak:

- ☐ A: mám nejaké zranenie na tele
- ☐ B: mám zranenie, ktoré ma ohrozuje na živote
- ☐ C: mám zranenie, ktoré treba chirurgicky ošetriť

Lekár ma nemusí ošetriť ak:

- ☐ A: mám špinavé oblečenie, ktoré srdí a nemám ostrihané vlasy
- ☐ B: mám špinavé oblečenie a zabudol som si preukaz poistenca
- ☐ C: mám dlh v zdravotnej poisťovni

Kde môžeš podať sťažnosť ak ide o prístup zdravotníckeho pracovníka?

- ☐ A: na slovenskú právnickú komoru
- ☐ B: na slovenskú zdravotnícku komoru
- ☐ C: na slovenskú asociáciu lekárov a sestier

Správne odpovede nájdete v rubrike KROK K ĽUDSKOSTI.

PALO

OD VÁS PRE VÁS

Aby si nezabudol

Samota je zákerná, zbaví ľudí radosti,
Keď ty sa skryješ pred svetom, úsmev z pier sa Ti vytratí.
slzy z očí Ti vyhŕknu, stečú Ti po lícach
a Ty nemáš na nič chuť. Ty máš v očiach iba strach.

Smútiš, smútiš za svetom, ale on Ťa odmietol
do smútočného odevu práve Teba obliekol.
Čierny závoj zahalil, Tvoju uplakanú tvár
a Ty nič iné nepoznáš, iba bolesť a žiaľ.

Zabudol si na všetko, na lásku aj priateľov
žil si už len pre jedno, vo falošnom raji prázdnych snov.
Svoj mladý život si zatratil v temnom objatí
vo chvíli, keď si spoznal zlo v mene heroín.

Mal si plnú hlavu snov, ktoré si však zahodil.
Svoju lásku, priateľov za to svinstvo vymenil.
Teraz plačeš nad sebou a nevieš ako ďalej ísť
chcel by si sa vrátiť späť, a svoje srdce láskou naplniť.

Zahnať smútok, zahnať žiaľ, to by si chcel dokázať.
Svoju lásku, priateľov chcel by si ich znovu nájsť.
Krásny život bez drogy, chcel by si si užívať.
svoj život si vážiť viac a svoju lásku milovať.

Ivan /Sereď/

PRÁVO
ZELENÉ ŽABY V AKCII

V lete sme väčšinu času na vzduchu. Láka nás spať von, chodiť po festivaloch, túlať sa len tak, kam nás to ťahá. To láka nielen nás, ale aj „zelené žabky“, aby sa s nami častejšie stretávali.

Čo si teda policajti môžu voči nám dovoliť?

- požadovať preukázanie totožnosti – kto ste
- požadovať vysvetlenie, ktoré môže prispieť k objasneniu trestného činu alebo priestupku, k zisteniu páchateľa, alebo k vypátraniu hľadaných alebo nezvestných osôb a vecí – kto, kedy, kde a s kým kto, čo spravil
- predviesť na útvar policajného zboru, ak majú na to dôvod – ten sa nájde vždy, preto zachovajte pokoj a správajte sa podľa možnosti čo najslušnejšie

- zaistiť vás, ak:
  - svojím konaním bezprostredne ohrozujete svoj život alebo svoje zdravie, alebo život a zdravie iných osôb, alebo majetok,
  - ste pristihnutí pri páchaní priestupku, prípadne je obava, že v ňom budete pokračovať,
  - ste sa pokúsili o útek pri predvedení (kvôli podaniu vysvetlenia alebo zisteniu totožnosti)
  - urážate policajta alebo inú osobu
  - správate agresívne

- zaistiť vec, ak súvisí so spáchaním trestného činu alebo priestupkom
- dávať pokyny na zastavenie napr. auta, ak je podozrenie
- zakázať vstup na určené miesta a uzatvoriť verejne prístupné miesta

Prajem vám, čo najmenej problémov a dôkladne si vyberajte rybníky, v ktorých sa chcete kúpať ☺

KATKA

JA, OĽGA HEPNAROVÁ

Životopisný/dráma, ČR, SR, Poľsko

Príbeh 20-ročného dievčaťa, ktoré v roku 1973 nákladným autom úmyselne zabila osem nevinných ľudí na zastávke električky. Tento čin považovala za svoju pomstu voči spoločnosti a stala sa poslednou popravenou ženou u nás...

Existenciálna dráma režisérov **Tomáša Weireba a Petra Kazdu** je prostredníctvom výrazného autorského rukopisu obrazom osamelého človeka vymedzujúceho sa voči väčšinovej spoločnosti. Ich film mal svetovú premiéru na nedávnom MFF v Berlíne ako otvárací film sekcie Panoráma.

PALO

VEDELI STE, ŽE...
MOČ, URINE, URIN, UMCHAMO

- V Singapure je nelegálne močiť vo výťahu. Niektoré výťahy majú dokonca detektory, ktoré zaznamenávajú pach moču a v tom prípade spustia alarm, zamknú výťah a previnilca z neho dostane až polícia.

- Z moču diabetikov je možné vyrobiť alkohol, pretože má vysoký obsah cukru.

- V roku 1930 bol penicilín taký vzácny, že bol znovu získavaný z moču pacien tov, ktorí ho predtým užili.

- Moč ryšavých chlapcov bol v stredovekej Európe cenený kvôli tvorbe farbiva pre vitráže.

- V druhej svetovej vojne, počas chemického útoku, používali kanadskí vojaci ako primitívny respirátor kusy látky namočenej v moči. Amoniak v moči reagoval s chlórom a neutralizovali ho.

- Užívatelia pervitínu niekedy recyklujú chemikálie z vlastného moču alebo ho priamo pijú, aby si navodili stav. (Počuli ste o tom, ja nie)

- Existuje čínska delikatesa s názvom „Vajcia panicov". Ide o vajcia varené v moči chlapcov pred pubertou.

- NASA vytvorila stroj, ktorý dokáže pretvoriť moč astronautov na pitnú vodu, ktorá je čistejšia ako voda z kohútikov v USA.

- V roku 1669 objavil Hennig Brand fosfor vďaka prevareniu moču a zahriatiu zvyšku na vysokú teplotu. Jeho skutočným zámerom však bolo vyrobiť zlato, pretože veril, že žltá farba dokazuje prítomnosť zlata.

- Do ZOO v holanskom Rotterdame bola privolaná polícia kvôli silnému zápachu marihuany. Nakoniec zistili, že za to môžu vlky hrivnaté, pretože ich moč páchne ako kanabis.

Palo

ROZHOVOR

ROZHOVOR S JANKOU ☺

Janka je pracovníčka Združenia STORM. Stretávate ju najmä v teréne v Nitre a Seredi. V rozhovore vám dá zopár tipov ako bezpečne prežiť leto.

Janka, klienti ťa stretávajú v teréne v Nitre a v Seredi. Málokto o tebe vie, že si zdravotníčka a zároveň si sa dala na vysokoškolské štúdium sociálnej práce. Čo ťa motivovalo k tejto kombinácii profesií a ako ju hodnotíš?

Vždy som mala akýsi nábeh na túto kombináciu profesií, ale dlho som sa nevedela rozhodnúť, čo z toho je pre mňa prioritnejšie. Až keď som začala pracovať v STORMe, som sa rozhodla, že inklinujem skôr k sociálnej práci. No pravdou je, že som veľmi rada, že počas terénov pravidelne využívam to, čo som sa za tie roky naučila ako zdravotníčka. Klienti si na to už tiež zvykli a prichádzajú za mnou často po radu.

Ty ako odborníčka, čo by mali a nemali robiť klienti v letných mesiacoch pre svoje zdravie?

Nezabúdať na pravidelný pitný režim - najlepšie nesladené nápoje, vyvarovať sa obednému slnku, nosiť ľahký vzdušný odev, ideálne nie príliš tmavej farby, v horúčavách dbať ešte viac na intímnu hygienu, pretože telo je ešte viac náchylné na mykózy či iné infekcie, tak isto by som dievčatám odporučila, aby si prezervatívy chránili pred priamym slnkom a príliš vysokými teplotami, môže to totiž znížiť účinnosť kondómu, a vlastne toto platí aj pre materiál, ktorý vydávame na terénoch aj ostatným klientom- napr. vodička je v plastovom obale a pri horúčavách sa dostávajú škodlivé látky z plastov priamo do nej.

Isto si sa stretla aj s pacientmi s úpalom, ako sa dá tomu predísť?

Určite sa treba zdržiavať v tieni, pokiaľ sme niekde vo vnútri, tak treba vetrať- totiž úpal nás môže prekvapiť aj v nevetraných priestoroch, kde sa teplota vyšplhá až na cca 35 stupňov, nezabúdať na pokrývku hlavy- šiltovka či šatka, dostatočne piť- minimálne 2 litre tekutín a pohybovú aktivitu je vhodné tiež obmedziť.

Ako sa dá chrániť pred slnkom?

Nepodceňovať opaľovacie prípravky, hľadať tieň pod stromami či kríkmi, chrániť sa vhodným odevom- ideálne bavlneným a vzdušným, nosiť okuliare a osvieži aj obyčajný časopis či noviny, ktorými sa môžete ovievať :)

A čo sa dá napríklad urobiť so štípancami od komárov? Sú nejaké osvedčené mastičky, domáce recepty?

Zbaviť sa nepríjemného svrbenia je veľmi jednoduché a existuje veeeeľa tipov, ktoré pomôžu. Určite by som spomenula ocot, Alpu, cibuľu, ľad, zubnú pastu a ako prvá a okamžitá pomoc fungujú aj sliny.

Čo by si ste chcela odkázať čitateľom?

Voda, voda, vodička...Či už do nej v lete skočíte alebo sa jej schuti napijete a osviežite sa, nezabúdajte na ňu, je jediný spoľahlivý liek na tieto šialené teploty. Každopádne si užite leto a ja sa na Vás krásne opálených, no nie spálených, teším na terénoch :)

Ďakujem za príjemný rozhovor a prajem aj tebe pekné leto ☺

KATKA

ČO SA DEJE

DOPISUJEME SI

Náš pravidelný dopisovateľ Majo sa s obálkou vždy vyhrá.

V kontaktom centre ZÓNA v Seredi využívame naše možnosti naplno. Môžete využívať našu adresu Garbiarska 18 pre vaše korešpondenčné potreby, napr. ak nemáte trvalý pobyt alebo nechcete aby k vašej rodine/k vám domov prišli rôzne štátne oznámenia, zásielky a pod. Zároveň sme rozbehli dopisovanie si s vami, či už ste vo výkone trestu, v liečbe, doma, v zahraničí, no kdekoľvek. Ak chcete zostať s nami v kontakte, tak nám pokojne napíšte, určite vám, čo najrýchlejšie odpíšeme. Za dva roky sme napísali viac ako 20 listov, čo môže svedčiť o spokojnosti druhej strany ☺

PALO

Máme nový projekt, ktorý bude realizovaný vo všetkých 3 mestách – Nitra, Sereď a Trnava, to znamená, že ak máte akékoľvek podozrenie, že sú vám porušované ľudské práva a slobody, že zažívate nespravodlivosť zo strany rôznych úradov, lekárov, polície či jednotlivcov neváhajte sa obrátiť na pracovníkov priamo v teréne alebo v ZÓNE.
Takisto môžete využiť bezplatné právne poradenstvo a v prípade potreby vám vieme pomôcť napísať sťažnosť, trestné oznámenie a tiež vás vieme sprevádzať na rôznych úradoch či súdoch.

V STORMíku sa budú každý mesiac objavovať krátke články na tému ľudských práv a tiež kvízy, ktoré keď správne vyriešite môžete dostať malú alebo veľkú odmenu ☺

PEŤA

Staro-nový kolega

Ahojte, volám sa Andrej a niektorí ma už možno poznáte z terénov. Pochádzam z Piešťan, ale už 5 rokov žijem v Nitre, počas ktorých som sa venoval nielen škole, ale aj iným činnostiam, ktoré sú so študovaným odborom spojené.

Doštudoval somsociálnu prácu na FSVaZ UKF a som rád, že mi bolo umožnené ostať v Združení STORM a v kontakte s vami. Nadobudnuté vedomosti sa budem snažiť previesť do praxe a prispievať k zlepšovaniu služieb čo najefektívnejšie, avšak nikto nevie všetko, preto sa budem aj naďalej vzdelávať. Pre mňa je jednou z najzaujímavejších tém, ktorá sa týka závislostí prežívanie a sociálno-psychologické aspekty pred a počas prvého kontaktu s drogou. Občas ma už môžete stretnúť aj v ZÓNE, kde ma budete stretávať čím ďalej tým častejšie, preto, ak by ste potrebovali s niečím poradiť alebo len tak prekecnúť, som tu pre vás. Samozrejme sa budeme stretávať naďalej aj na terénoch.

Takže zatiaľ Čaukó. Andrej

VAROVANIE

Okfentanyl je štruktúrou veľmi podobný fentanylu. Ide o účinný syntetický opioid (2,5 krát účinnejší ako fentanyl), ktorý sa predáva ako heroín, prípadne sa vyskytuje ako jeho prímes (o čom užívatelia často krát netušia). Európsky systém EWS monitoruje okfentanyl od roku 2013 a doposiaľ boli v súvislosti s ním hlásené v EÚ dve úmrtia a tri prípady intoxikácií. Hoci najčastejšie si užívatelia okfentanyl zadovažujú cez dark net, môže sa tiež objaviť aj ako prímes v heroíne (vzhľadom na pretrvávajúci nedostatok heroínu na trhu). Dávajte si pozor na neznáme prímesi v drogách – testujte, filtrujte, správajte sa voči sebe menej rizikovo.

Palo

TESTUJEME V TERÉNE

Určite ste si všimli, že testujeme v Seredi v ZÓNE na pohlavne a krvou prenosné choroby - HIV, CHLAMÝDIE, SYFILIS a k dispozícii máme aj TEHOTENSKÉ TESTY. Uvedomujeme si, že nie každý máte možnosť pricestovať do Serede, tak sme sa rozhodli (aj na vaše podnety), že my prídeme za vami. Klasicky do terénu, tak ako nás poznáte na výmene. Testovať bude Andrejka, ktorú väčšina z vás pozná. Aby sme zaistili, čo najväčšie pohodlie, tak testy budú prebiehať v našom terénnom červenom aute. Najbližšie termíny:

5.9. Nitra • 7.9. Trnava • 8.9. Trnava • 9.9 Sereď • 12.9 Nitra

ZÁBAVA

„Slniečko moje!“
„Čo, ušiačik môj?“
„Rybička moja, urob mi raňajky.
„Samozrejme, medvedík.“
„Ja ťa milujem, kvietoček môj.“
„Aj ja teba, zajačik.“
„Ani ty si nepamätáš moje meno?“

Bavia sa dvaja v práci. „Počuj používate pri súloži prezervatív?“ „Samozrejme.“ „A stalo sa niekedy, že ti tam zostal?“ „No jasné, už veľa raz.“ „A čo stým robíš?“ „Nič, normálne ho vyseriem.“

Poznáte to šokujúce zistenie, keď sa dozviete že cisársky rez nie je zákusok?!?

Blondínka si prišla kúpiť električenku. Pracovníčka za okienkom sa jej pýta: „Na mesiac?“ „Čo ste sa zbláznili? Len tu, po Bratislave.“

Otec sa pýta dcéry, čo by si želala na narodeniny. „Tampón“ - vraví dcéra.“ „A vieš ty vôbec, čo to je?“ „Nie presne, ale viem, že sa s tým dá bicyklovať, plávať aj hrať tenis.“

Dvaja policajti idú púšťou a jeden z nich si nesie na pleci okno. „Načo ti je to okno?“ „No keď mi bude teplo, tak si ho otvorím!“

Policajt zastaví blondínku a chce skontrolovať povinnú výbavu motorového vozidla. „Pani vodička, ukážte mi, prosím, trojuholník.“ Blondínka vyhrnie sukňu, stiahne nohavičky a radostne hovorí: „To je trojuholník, čo pán policajt!“

Mladá slečna príde k doktorovi: „Pán doktor, mám taký problém, do piatich minút všetko zabudnem.“ „To nebude nič vážne. Vyzlečte sa donaha.“

AGITÁTOR AKROPOLA AKTÍVA AMPÉR ANNÁŠ
BANKA DARCA EKONÓM FIDÉL GÁGOR IGELITKA
KATAR KRÁLI LARVA LETEC LIETAVA LÝDIA
MADAM MAJSTER MAXIM ÓPIUM PODTLAK RÁCHEL
RAKVA REBRO RODISKO SYNAK ŠAŠKO TRAKTOR
TRDLO ZAFÍR ZRADA ZVADA

R	Í	F	A	Z	O	K	M	I	X	A	M
A	A	I	P	A	V	K	A	R	N	M	A
T	V	M	O	I	O	A	S	T	U	P	L
Z	R	A	D	A	L	Ý	D	I	A	É	O
T	A	D	T	I	A	Á	P	A	D	R	P
Š	L	A	L	E	G	Ó	R	I	A	O	O
A	E	M	A	O	I	E	F	K	R	M	R
Š	CH	S	K	B	T	L	L	B	C	Ó	K
K	Á	Y	A	S	Á	E	E	I	A	N	A
O	R	N	J	A	T	R	A	K	T	O	R
J	K	A	N	E	O	A	V	Í	T	K	A
A	M	K	C	A	R	O	G	Á	G	E	A

nebuď lemra a

ZAPOJ MOZOG

STORM ĺk
2016
AUGUST

Čítal si?

...že nie ?

...tak čítaj, nech si nespáliš kožku!