

NACORTE

JAR 2016



	3	PRÍHOVOR	
		HYGIENA - ČISTOTA POL ŽIVOTA	4-5
6-7		JARNÝ DETOX ORGANIZMU	
		ČISTÉ NÁRADIE A PORIADOK V NÁRADÍ	8-9
10-11		V TIPY A SUDOKU	
		BERCOV VRED A JEHO OŠETROVANIE	12-13
14-15		ČO ROBIT AK SI PICHNEŠ VEDĽA	
		PRÁVOPLATNOSŤ ROZHODNUTÍ. TYPY OD-	
		VOLANÍ. LEHOTY...	16-17
18-19		PRÍBEH ZO ŽIVOTA	
		ŠTATISTIKY OZ PRIMA 2015	20-21
22-23		CASY ODYSEUS A PODAKOVANIE	
		ZADNÁ STRANA S ČASMI	24

Príhovor

Milí naši klienti,

Dostalo sa vám do rúk prvé tohtoročné číslo časopisu NA CESTE. Od nového roka prechádzame na vydávanie časopisu štvrťročne, takže vyjdú 4 čísla ročne. V čase kedy sa Vám toto číslo dostane do rúk práve začína jar, tak sme sa rozhodli číslo venovať mimo iné aj jarným témam. Dúfame že sa vám časopis bude páčiť, a sme otvorení vašej kritike, nápadom, či príspevkom, ktoré by ste chceli v časopise uverejniť. Radi vám vyjeme v ústrety. Po dohode s OZ Odysseus sme sa rozhodli do časopisu fixne zaradiť aj časy a miesta, v ktorých má služby OZ Odysseus, nakoľko sa na to často pýtate. Ich časy a miesta budú vždy na predposlednej strane. Prajeme vám všetko dobré, veľa energie a humoru, lebo bez neho to v živote nejde. Opatrujte sa a ak by ste čokoľvek potrebovali, neváhajte sa obrátiť na našich pracovníkov, ktorí vám radi pomôžu s vašimi problémami.

Váš OZ PRIMA tím





hygiena - čistota pol života

Táto stará známa veta potvrdzuje fakt, že hygiena je dôležitá pre človeka, jeho zdravie a spokojné fungovanie. S príchodom jari a teda oteplievaním prichádzajú aj zvýšené nároky na čistotu tela. Každého z nás štípu oči v autobuse, keď pristúpi človek, ktorý veľmi nevoní alebo aj nám samým prekáža keď máme prepotené tričko. Prinášame Vám zopár tipov, ako sa postarať o svoje telo v oblasti hygieny aj vtedy, keď nemáte možnosť urobiť tak doma.



RUKY:

Ruky si treba umývať vždy, keď ste držali niečo špinavé. Ak nemáte možnosť použiť vodu a mydlo dajú sa zabezpečiť si vlhčené vreckovky alebo dezinfekčný gél. Za pár centov sa dajú kúpiť v drogerií. Netreba zabúdať ani na čistotu nechtov.

TVÁR:

Oči, tvár, uši, vlasy, zuby. Toto všetko by sme sa mali snažiť udržiavať čisté. Odporúča sa umývať si vlasy aspoň 2 – 3 týždne. Tvár, zuby minimálne 2x za deň. Umývanie zubov znižuje riziko vzniku infekcií a zubných kazov. Takto sa vyhniete bolestiam a návšteve zubára, ktorá býva často veľmi drahá.



TELO:

Pri hygiene tela je dôležité starať sa najmä o genitálie a partie, ktoré bývajú často spotené a tým pádom môže vznikáť zápach. Ideálne je telo umyť 1x za deň.

ČO VŠAK ROBIŤ AK NEMÁM MOŽNOSŤ UMYŤ SA DOMA?

≈ Je fajn zistiť u svojej rodiny či kamarátov, či by ste nemohli hygienu vykonať u nich ≈

≈ Na menšiu hygienu (napríklad umytie rúk, tváre či zubov) sa dajú využiť verejné toalety, toalety v obchodných centrách či na benzínových pumpách. Do plastovej fľaše si zobrať vodu aj so sebou a mať tak možnosť vykonať hygienu aj takto. ≈



≈ Zabezpečiť si vlhčené utierky alebo dezinfekčný gél na čistotu rúk ≈
≈ Prijemným osviežením najmä v horúcich dňoch je kúpanie sa v prírodných jazerách alebo riekach ≈

MOŽNOSŤ OSPRCHOVAŤ SA ČI POSTARAŤ SA O ČISTOTU SVOJHO OBLEČENIA JE MOŽNÉ NA NIEKOLKÝCH MIESTACH V BRATISLAVE :

... MILOSRDNÍ BRATIA (denné centrum)

adresa: Hatalova 6, BA – Nové mesto

čas: pondelok až piatok od 8 do 14h

... DOMOV PRE KAŽDÉHO (stredisko osobnej hygieny)

adresa: Hradská 2C (pri Vrakuňi)

čas: denne 9,00 - 11,30 a 13,00 - 19,00

... BETLEHEM SV. MATKY TEREZY

adresa: Rovniankova 10, Petržalka

čas: sobota od 8,30 do 11,30 (len muži)

pondelok od 8,30 do 11,30 (len ženy)

... DOMEK (denné centrum)

adresa: Mýtna 33, Bratislava

čas: pondelok – piatok, od 9,00 – 16,00



Jarné upratovanie organizmu

NASLEDUJÚCI ČLÁNOK SME PREBRALI A UPRAVILI Z EDEKONTAMINACE.CZ, A DOZVIETE SA, AKO POSTUPOVAŤ, KEĎ SA ROZHODNETE DAŤ SI VLASTNÝ DOMÁCI DETOX OD HEROÍNU A ČO ROBIŤ POTOM, KEĎ UŽ ABSTINUIETE.

AKO NA TO Dôležité je, pripraviť si vhodný rozvrh, podporu a pripraviť sa na to, čo príde, keď začnete abstinovať. Proces abstinencie prostredníctvom domáceho detoxu má štyri fázy:

1. PLÁNOVANIE ►► Priprav si plán, akým tempom dávky znižíš. Určí deň, kedy drogu vysadiš úplne. Nájdi miesto, kde detox stráviš, a človeka, ktorý Ti bude oporou. Premysli si, čo budeš robiť po vysadení drogy, t.j. spôsob, ako budeš udržiavať abstinenciu. ►►► Keď už máš plán, povedz o ňom ľuďom, ktorým dôveruješ – priatelia, rodina, blízki ľudia, ktorí nejdú v drogách. Vysvetli im, čo sa bude v nasledujúcich dňoch s Tebou diať a požiadať ich o podporu. Priatelia, ktorí drogu užívajú a dôveruješ im, môžu tvoj Tvoj krok vysoko oceniť, ale nepomôžu Ti. Pre Teba je dôležité byť od drogy čo najďalej = tráviť čas s ľuďmi, ktorí neberú. S nimi sa ľahšie porozprávaš aj o iných veciach, ako o droge. ►► Mysli na to, ako vyplniš čas, kedy si zvykol/la zhaňat drogu. Skús cvičiť, ideálny je beh alebo joga. Uvoľniš si nahromadenú energiu a ešte aj posilíš telo. Dôležité je organizmus vyživovať. ►► Začni rozmyšľať nad tým, ako zmeniť svoj život – funkčné doklady, úrad práce, kurzy, práca, dlhy, vzdelanie, fungujúce vzťahy...

2. ZNIŽOVANIE SA ►► Skús znížiť dávku na minimum, tak zároveň znižíš silu abstáku. ►► Porozmýšľaj nad zmenou spôsobu aplikácie - Pred aplikáciou do žily daj prednosť iným dostupným, čo sa týka účinku takmer porovnateľným spôsobom - fajčenie, šňupanie... prípadne ich striedaj. Aj keď sa flash nedá porovnať, môže to byť dôležitý faktor na ceste k abstinencii. ►► Skús spočítať, akú najmenšiu dávku ustojíš a tú začni znižovať. Keď si na zníženej dávke zvykneš, prejdí na nižšiu. Keď dodržíš tento postup, zvládneš to! Kedy branie zastavíš, je na Tebe. ►► Neodkladaj termín odloženia! Čím dlhšie to bude trvať, tým horšie. Ak sa už raz rozhodneš, neodkladaj to a termín dodrž!

3. SAMOTNÝ DETOX ►► Detoxifikácia organizmu po úplnom vysadení heroínu trvá 4-10 dní. Vždy počítaj s dlhšou/horšou variantou a priprav sa na niekoľkodňové šialenstvo. ►► Dôležité je: ►► aby si pri detoxe nebol/a aspoň týchto pár dní osamote, mal/a vhodné miesto na detox. Ak je to možné, obráť sa na rodinu, priateľov, iných blízkych. ►► Ten, na koho sa obrátiš, by mal o tomto odvážnom kroku vedieť všetko: - že pohľad na Teba nebude najľahší – ale že nebudeš umierať, pretože sa telo len čistí a to so sebou prináša veľké emocionálne šialenstvo. ►► Popíš mu, čo detox obnáša, na čo by sa mal „Tvoj“ človek pripraviť a over si, či je aj okolie na to pripravené.

REAKCIE TELA ►► Telo sa bude s vysadením drogy vyrovnávať po svojom. Detox organizmu od drogy sprevádzajú telesné i psychické príznaky. Poznáš to, telo sa začína

detoxifikovať približne do 24 hodín od poslednej dávky. Najsilnejšie príznaky ustúpia behom prvých dní. Aj keď je to nepríjemné a náročné, výsledok bude stať za to! ►► **telesné reakcie tela:** príznaky ako pri chrípke, nervozita, triaška, zvýšený tep, nevoľnosť, bolesť hlavy, kľbov, zvracanie, žalúdočné krče, hnačka, studený pot, nadmerné potenie, nádcha. ►► **psychické reakcie tela:** úzkosť, depresie, nespavosť alebo prerušovaný spánok, nočné mory, chuť na drogy, agresivita. Prichádzajú spolu s telesnými. niekedy sú určite ťažšie zvládateľné ako telesné, môžu dokonca trvať dlhšie, kvôli čomu môžeš o sebe pochybovať. Práve vtedy sa opri o svojich blízkych, ktorí tam sú ako Tvoja pevná opora, pomôžu Ti zmierniť tieto psychické prejavy na ceste k abstinencii.

AKO MÔŽETE PRACOVAŤ S PRÍZNAKMI? ►► Pri náhlej chrípke, reaguj tak ako sa pri chrípke ma – postel, spánok, teplo, vetraný priestor, dostatok tekutín (teplý čaj, voda), zelenina, ovocie, vitamín C, ľahké jedlo, horúca sprcha. Bolesť hlavy skús poraziť najprv bez tabletiiek – sprcha, masáž, pitný režim. Pri nádche sa vysmrkaj, pomôže cibulový čaj s medom. Pri hnačke zasa napr. Smecta, Endiex, Immodium. Keď budeš mať chuť ješ, tak banány, jablká, mrkvu alebo tiež slaná minerálka. ►► Postaraj sa aj o psychickú pohodu. Maj po ruke niečo, čo Ti vie zdvihnúť náladu alebo pomôže myslieť na niečo iné - TV, rádio, hudba, hry, kniha, spoločnosť, alebo si kresli. Je viac možností ako sa zabaviť. Veľmi fajn môže byť pohyb alebo masáž od človeka, ktorý sa s Tebou. ►► Vymaž si kontakty na dílerov a ľudí, s ktorými ste brali, aby si minimalizoval/a kontakt na drogu. Ideálne zrušte celý telefón.

4. ABSTINENCIA A JEJ UDRŽANIE ►► Spomienky na staré časy aj po zvládnutom detoxe stále môžu ostať, rovnako aj chuť na drogu. To môže mať za následok to, že to vďaka a znovu sa k drogám vrátiš. Preto je dôležité, aj keď je to nesmierne ťažké, vyhýbaj sa všetkým veciam, ľuďom, miestam, ktoré sa Ti s drogami spájajú a pripomínajú Ti ich. **ČO S POKUŠENÍM?** ►► Pravdepodobne sa dostaneš do kontaktu s ľuďmi, ktorí drogy užívajú, pridú Ti do cesty veci spojené s drogami a drogu Ti niekto ponúkne. Priprav sa aj na takéto situácie, aby sa Ti ich podarilo ustáť. ►► Premysli si všetky dôvody abstinencie tak, aby si ich mal/a na pamäti, keď k takýmto situáciám dôjde. ►► Spomeň si na svoj plán, ktorý si si zostavil/a na začiatku ►► pamätaj na to, čím si už prešiel/la, čo si už dosiahol/a. ►► Vždy a každému môžeš povedať: „ďakujem, neprosím“ a ideš ďalej. ►► Sice to nie je jednoduché, ale čím dlhšie sa Ti podarí abstinenciu udržať, tým viac budeš sebaistejší/ia, silnejší/ia a odolnejší/ia. Chce to len trpezlivosť a pevnú vôľu.

A KEĎ SA TO NEPODARÍ? ►► To nie je koniec sveta. Ako sa to vyvinie, to je len v Tvojich rukách. Ak teraz zlyháš, nezačínaj, nepokračuj znovu s drogami. Pretože nie každému sa podarí prestať na prvý raz, ale určite má človek na to, aby raz prestal. Takže zas odznova, raz to vyjde. **ČO JE DÔLEŽITÉ?** ►►► Uvedom si, že tolerancia od začiatku detoxu začne klesať. To znamená, že keď sa rozhodneš vrátiť k drogám, začne na čo najmenšej dávke, pretože aj dávka, ktorá bola pre Teba malá, keď si bral/a, môže spôsobiť veľké ťažkosti až smrť. Hlavne, keď si zvykol/la drogu kombinovať s alkoholom, liekmi alebo maternom.



> > > Čisté náradie a poriadok v náradí

Zopár fentičiek (vylepšení), ako si udržať náradie v čistote a v poriadku

Na ulici a v Káčku sa často stretávame s parádnyimi zlepšovákmi od Vás, ako mať poriadok a čisto v náradí. Prinášame Vám pár z nich:

Fixa

Niektorí z Vás si označujú použité inzulínky fixou, dokonca sme sa stretli aj s dátumom a časom použitia napísaným na tele striekačky. Odporúčame dávať značku (napr. skratku P ako použité, prípadne ak vás užíva viac v jednom byte/dome/ na jednom priestranstve, začiatkové písmeno mena toho, kto z inzulínky užil) na telo inzulínky, nie na piest. Stále však nezabudnite na riziko, že sa Vám pri odoberaní hrotov tieto môžu pomiešať.



Gumičky - Šnúrky - Lepiace pásky

Stretávame sa s tým, že nám nosíte použité striekačky zviazané gumičkami, šnúrkami, prípadne zlepené lepiacimi páskami. Je to super nápad, striekačky sa Vám nerozletia po batohu, či kabelke. Rovnako zabezpečíte, že sa Vám nepomiešajú použité s novými. Navyše, ak máte

striekačky pobalené napr. po 5ks (po viac neodporúčame – väčšie množstvo nemusí prejsť hrdlom zbernej nádoby), urýchľujete tým výmenu seba i ostatným.

Obaly

Mnohí z Vás nosia náradie v rôznych obaloch, čo je super. V tomto smere sú dobré najmä tvrdé obaly (tvrdý peračník, obal na okuliare, plastová zatvára-



cia nádobka, plechová krabička a pod.), znižujete riziko, že hrot prerazí obal a Vy sa nechcete pichnete. Parádne je, keď nosíte dva obaly – na nové inzulínky a na tie, ktoré ste už použili. Nezabudnite občas obaly poriadne umyť!

Inzulínky v balení od výrobcu

Striekačky Vám vydávame zásadne v balení – každá je zabalená zvlášť. Ide o tzv. samoochranný obal, tento je pevný a pre baktérie nepriepustný, a tak sú striekačky až do použitia sterilné, chránené pred znehodnotením. Inzulínka v balení zaberá viac miesta, ale na druhej strane si môžete byť istí, že je nová a hygienicky čistá. Odporúčame Vám uchovanie striekačiek v týchto obaloch až do momentu pred použitím.

Stericup/štupeľ



Často u vás vidíme zabalené stericupy (misiky na prípravu dávky, alebo štupeľ po našom) vo vrecúškach od iného materiálu, ktorý Vám vydávame (obzvlášť sa na to hodí vrecko zo sucháčov). Výborne! Je super, ak sa o použitý stericup staráte a pred prípravou dávky ho očistíte – napr. polejete trochou destilky a pretriete nadbytočným novým suchým tampónom (ten už potom nepoužívajte na prekrytie rany po vpichu).

Pri čistení je dobré používať čisté materiály, ktoré nezanechávajú vlasec, vyhýbajte sa najmä papierovým vreckovkám, nosenému oblečeniu. Ak ste to vydržali čítať až sem a napadli Vás ďalšie zlepšováky, ako si udržať náradie v poriadku a v čistote, neváhajte a povedzte to nášmu streetovi/našej streetke na službe



.....
.....
.....
.....
.....

Vtipy

Mužovi v zmiešanej saune sa postavil, vstane a kričí: „Potrebujem ženu, potrebujem ženu, teraz!“

Jedna žena vezme vedro studenej vody, poleje ho a je po erekcii. Muž sa pozrie dole a vraví: „Ty parchant ...ty si bol iba smädný!“

Príde sliepka do obchodu:

„Máte televízor?“

„Máme, ale len čiernobiely.“

„To nevádi, hlavne nech zrní.“

Čo robí vietor keď nefúka???.....Zháňa

- Môžem vám položiť na tanier zavarané huby?
- Nie, ďakujem. Ja huby rád iba zbieram.
- Takže vám ich môžem rozhádzat po koberci?

Stretne hovno policajta a hovorí:

- Nazdar, kolega!

Policajt sa nahnevá a kričí na hovno:

- Aký som ti ja kolega, ty hovno jedno?!
- To vieš: ty si zvnútra, ja som zvnútra...

Paradoxy

Penis: nemá nohy a postaví sa

Ríť: nemá pánty a otvára sa

Vagina: je vlhká a nezhrdzavie

Zem: je guľatá a ľudia sexujú za každým rohom

Išiel jeden opitý na cintorin a spadol do vykopaného hrobu. Začalo pršať. Po chvíli išiel okolo a prisiel druhý opitý a počuje ako prvý kričí „Pomoc, je mi zima“. Druhý na to: „A načo si sa odkopal?“

Sudoku

		1						
		2		3				4
			5			6		7
5			1	4				
	7						2	
				7	8			9
8		7			9			
4				6		3		
						5		



Bercový vred

V rámci definície môžeme povedať že je to chronická rana S DOBOU HOJENIA aj viac ako 6 týždňov. Z 85% má žilový pôvod, 10% tepnový, 5% zastupuje iná príčina. Zjednodušene to znamená, že ŽILOVÝ SYSTÉM NEFUNGUJE tak ako by mal a nezvláda pumpovať krv z nôh späť smerom k srdcu. Dolné končatiny sú zle vyživované a stačí drobné zranenie z ktorého sa vyvinie vred. Rana môže mať červeno-fialovo až čierne zafarbenie a mokvať. Najčastejšie miesto výskytu je v okolí vonkajšieho členka a na predkolení. Liečba by mala byť vždy presne zameraná na príčinu vzniku.

Ochorenia na žilovom podklade majú zopár CHARAKTERISTÍK ako napr.:

- ⊙ zasahujú pomerne rozsiahlu plochu, majú často nepravidelný okraj a niekedy zapáchajú,
- ⊙ bolesť nie je dominujúcim faktorom, často prítomný pocit svrbenia okolitej kože,
- ⊙ okolitá koža je zhrubnutá, neposúvateľná, zvýšená pigmentácia.

V každej fáze hojenia sa využívajú trochu iné prípravky a aj to je jeden z dôvodov aby ranu VIDEL LEKÁR a zvolil najvhodnejší postup. Liečbu by sme mohli rozdeliť do 2 skupín a to na vonkajšiu a vnútornú. Vnútorná liečba pozostáva z liekov ktoré podporujú dobrú činnosť žilového systému. Tú ale môže predpísať iba lekár po vyšetrení. Z bežne dostupných vitamínov ktoré podporujú hojenie sú vhodné napr. MAGNÉZIUM, VITAMÍN C, VIT. A, ZINOK, KALCIUM.

Na ranu môžeme použiť Peroxid vodíka, Betadine masť/roztok, na okraje rany Zinkovú masť a sterilne to prekryť obvazovým materiálom. PREVÄZY je nutné absolvovať aspoň 1x/deň s ohľadom na veľkosť a charakter poškodenia.



Postup ošetrovania vredu v 6tich bodoch.

1. Vred osprchovať zhora dolu vlažnou vodou.
2. Okolie vredu osušiť čistým a mäkkým uterákom.
3. Navred priložiť navlhčenú gázu, najlepšie tvz. fyziologickom roztoku a nechať pôsobiť 20 minút.
4. Okolie rany namazať Zinkovou masťou (aby bolo okolie rany ochránené pred vytekajúcim obsahom z rany).
5. Nanieť masť priamo na ranu, alebo ranu prekryť sterilnou gázou na ktorú sa nanesie masť.
6. Prekryť ranu sterilnými štvorcami, previazať obvazom. Ranu treba držať v čo najväčšej čistote a treba vždy myslieť na to že bercový vred treba riešiť komplexne inak problém nevymizne a po čase sa opäť vráti.



Zdroj: Dekontaminace, Trofické zmeny DK (Galén, Karolinum)



Vpich vedľa

AKO VIEM ŽE SOM SA PICHOL VEDĽA A ČO ĎALEJ?

Ak sa Ti do striekačky nepodarilo vytiahnuť ŽIADNU ALEBO VELMI MÁLO KRVI znamená to, že si sa do žily netrafil, trafil si sa do tkaniva vedľa. Ďalší postup - odviaž škrtidlo a vytiahni ihlu. Ak sa piest striekačky pod tlakom krvi vracia späť, krv v striekačke je svetločervená, spenená a "divoká" a máš v končatine elektrizujúci pocit, trafil si sa do tepny.

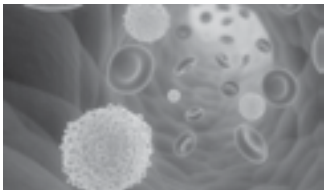
Ďalší postup: okamžite odviaž škrtidlo a vytiahni ihlu ak je to možné, zdvihni končatinu nad hlavu na zastavenie krvácania, tlač na ranu bez prerušenia aspoň 10 minút (musíš vyvinúť silný tlak), ak krvácanie neprestáva, použij obväz alebo kus látky, pevne ranu obviaž a okamžite vyhľadaj lekársku pomoc.

Ak pri vpichu posítiš pocítiš extrémnu bolesť a do striekačky nevytiahneš žiadnu krv, trafil si sa do nervu.

Ďalší postup: okamžite vytiahni ihlu, vpich do nervu môže vyvolať paralýzu, vyhľadaj lekársku pomoc.

AKO OŠETRIŤ VPICH VEDĽA?

Ak si dávku vstreknúš do tkaniva mimo žily a krvného obehu, bude to bolestivé, miesto Ti opuchne a nástup drogy bude oveľa pomalší. V mieste vpichu môže vzniknúť hnisavý zápal. Nepoužívaj hnedé krémy, maste ani oleje na to, aby si ošetril miesta vpichov, až kým sa rana nezahojí (rana sa uzavrie pár hodín po injikovaní), inak môžeš do rany zaviesť infekciu. Miesto ne-



presného vpichu čo najskôr ošetri teplou vodou alebo obkladom, aby si zabránil podráždeniu alebo hnisaniu. Neskôr ak sa hnisavé miesto nevstrebe, začne červená a je na dotyk horúce a bolestivé, treba a vyhľadaj lekársku pomoc.

AKO SA PICHNÚŤ SPRÁVNE A BEZPEČNE DO ŽILY?

Výber miesta vpichu - STRIEDAJ MIESTA VPICHOV.

Opakované používanie najobľúbenejšieho miesta vpichov bez „oddychu pre žily“, môže žily poškodiť a vpich bude náročnejší. Môžeš nakaziť infekciou, žily sa môžu poškodiť či zjazviť tak, že budú „nepoužiteľné“ pre ďalšie vpichy. ČISTENIE MIESTA VPICHU – Pre vpichom pretri alkoholákom 1x. Miesto vpichu čistí alkoholákom vždy jedným smerom, nie krúživým pohybom - tak ostanú na mieste vpichu špina a baktérie ostanú. Dávaj pozor, aby si sa už vyčisteného miesta nedotýkal prstami.

Uviazanie škrtidla – Ak máš škrtidlo použi ho. Pred použitím škrtidla – hýb rukami smerom k zemi alebo ich nechaj len tak visieť, zatni päšť. Škrtidlo uviaž takým spôsobom, aby si ho v prípade potreby mohol rýchlo dať dolu. Správne vpichnutie ihly : Ihlu do žily vpichni vždy smerom k srdcu pod cca 15-35 stupňovým uhlom. Čím kolmejšie ihlu zasúvaš, tým je väčšia šanca, že ihla neostane v žile. To že si sa dostal do žily zistíš tak, že si skúsiš do striekačky natiahnuť trochu krvi. Ak krv do striekačky tečie, je tmavočervená a tečie pomaly, tak si sa do žily trafil správne. Môžeš odviazať škrtidlo.

SPRÁVNE VYTIAHNUTIE IHLY : Ihlu vytiahni zo žily pod rovnakým uhlom, ako si ju vpichol. Zatláč na miesto vpichu suchým tampónom/papierovou vreckovkou, aby si zastavil možné krvácanie. Prelep leukoplastom. Nepoužívaj na tento účel alkoholové tampóny – alkohol krvácanie neoslabí, ale posilní.



ČO ROBIŤ AK MÁM PROBLÉM NÁJSŤ ŽILU?

- ① polož na miesto teplý obklad na 5 – 10 minút.
- ② ak sa nachádzaš na chladnejšom mieste, nevyhŕňaj si rukávy, nechaj ruku v teple zakrytú kým nie si pripravený.
- ③ spusti ruky pod úroveň srdca, alebo nimi toč dookola.
- ④ otvorenou dlaňou po žilách zľahka pobúchaj.
- ⑤ ostaň pokojný najmä počas abstráku. Stav rozrušenia tvoj problém iba zhoršuje, tak sa niekoľko krát zhlboka nadýchni a skús to znovu, v pokoji.

Zdroj: www.drogy.org, www.harmreduction.org, www.drogovaporadna.cz, www.laxus.cz.

Právna Poradňa

Právoplatnosť rozhodnutí a typy opravných prostriedkov

PRÁVOPLATNOSŤ je osobitná vlastnosť rozhodnutia, ktorá spočíva v tom, že rozhodnutie sa stáva nezmeniteľným a záväzným pre účastníkov, štátne orgány, pre právnické a fyzické osoby. Rozhodnutie je právoplatné vtedy, keď proti nemu nemožno podať riadny opravný prostriedok (napr. odvolanie, odpor, sťažnosť).

Najčastejším prostriedkom, ktorým je možné dosiahnuť nápravu nesprávneho rozhodnutia je ODVOLANIE. S odvolaním sa môžeme stretnúť v občianskom súdnom konaní (upravené v Občianskom súdnom poriadku), v trestnom konaní (upravené v Trestnom poriadku), alebo v správnom konaní (pred orgánom verejnej správy; upravené v Správnom poriadku). Bližšie sa budeme venovať občianskemu a trestnému konaniu.

Občianske konanie

ODVOLANIE v občianskom konaní smeruje proti rozsudku, alebo uzneseniu súdu. Každé uznesenie alebo rozsudok musí obsahovať poučenie o odvolaní. Účastník môže napadnúť rozhodnutie (uznesenie alebo rozsudok) súdu prvého stupňa odvolaním, pokiaľ to zákon nevylučuje. Odvolanie nemôže smerovať iba proti samotnému odôvodneniu rozhodnutia (odvolanie sa podáva proti výroku rozhodnutia). Odvolanie sa podáva v lehote do 15 dní od doručenia rozhodnutia na súde, ktorý napadnuté rozhodnutie vydal. Zákon stanovuje obsahové a formálne náležitosti, ktoré musí odvolanie obsahovať a taktiež špecifické dôvody, na základe ktorých je možné podať odvolanie (odvolanie nemožno podať z akýchkoľvek dôvodov, preto je dobré ďalší postup konzultovať S PRÁVNÍKOM). Včas podané odvolanie má za následok, že rozhodnutie, ktoré sa odvolaním napáda, nenadobudne právoplatnosť, dokiaľ o odvolaní právoplatne nerozhodne



odvolací súd. V občianskom súdnom konaní poznáme aj ďalší riadny opravný prostriedok – ODPOR, ktorý smeruje proti platobnému rozkazu. V prípade, že súd vydal platobný rozkaz, odporca (t.j. osoba zaviazaná platiť), ktorému bol rozkaz doručený, má možnosť podať odpor na súde, ktorý platobný rozkaz vydal, do 15 dní od doručenia platobného rozkazu a musí byť odôvodnený. Účinky podania odporu sú tie, že platobný rozkaz súd zruší a nariadi po-jednávajú.

Trestné konanie

ODVOLANIE v trestnom konaní smeruje iba proti rozsudku, ktorý vydáva súd vždy v súdnom konaní. Rozsudok musí obsahovať poučenie o odvolaní. Trestný poriadok stanovuje okruh osôb, ktoré sú oprávnené podať proti rozsudku odvolanie. Odvolanie sa podáva na súde, proti ktorého rozsudku smeruje, a to v lehote do 15 dní od oznámenia rozsudku. Oznámením je aj vyhlásenie v prítomnosti toho, komu treba rozsudok doručiť, t.j. v prípade, ak je osoba prítomná na pojednávaní, odvolanie musí podať v lehote do 15 dní od pojednávania, na ktorom sa rozsudok vyhlásil. Dôvodom odvolania v trestnom konaní môže byť v podstate akákoľvek vada rozhodnutia alebo konania. V trestnom konaní platí zákaz zmeny k horšiemu (ak je podané odvolanie v prospech obžalovaného, nemôže dôjsť k zmene rozhodnutia v jeho neprospech)!

Riadnym opravným prostriedkom proti uzneseniu v trestnom konaní je SŤAŽNOSŤ. Sťažnosťou možno napadnúť každé uznesenie policajta, okrem uznesenia o začatí trestného stíhania. Uznesenie súdu alebo prokurátora možno sťažnosťou napadnúť len v tých prípadoch, v ktorých to zákon výslovne pripúšťa, a ak rozhoduje vo veci v prvom stupni. Sťažnosť sa podáva orgánu, proti uzneseniu ktorého smeruje, a to do troch dní od oznámenia uznesenia (Trestný poriadok stanovuje aj výnimku z tohto pravidla).

Špecifickým opravným prostriedkom proti trestnému rozkazu je ODPOR. Ak ho oprávnená osoba podá včas, trestný rozkaz sa zruší a samosudca nariadi vo veci hlavné pojednávanie. Odpor sa podáva na súde, ktorý trestný rozkaz vydal a to do ôsmich dní od jeho doručenia. Tu je potrebné dodať, že pri prejednávaní veci na hlavnom pojednávaní neplatí zákaz zmeny k horšiemu, to znamená, že trestanovaný v rozsudku môže byť prísnejší ako bol v zrušenom trestnom rozkaze.





Príbeh zo života

Ahojte, volám sa Samo som závislý. Som z Trenčína. S drogami som začal, keď som mal 15 rokov. Najprv marihuana a neskôr pervitín. Po troch rokoch brania už som bol na úplnom dne a išiel som na liečenie do Veľkého Zálužia. Odtiaľ som išiel do Resocializačného centra. Bol som v ňom 16 mesiacov.

A tam si ma našli členovia Anonymných Narkomanov a aj môj sponzor (teda človek, ktorý mi pomáha, radí a sprevádza ma čistým životom). Začal som makat' na programe uzdravovania (máme v ňom 12 krokov, ktoré dodržiavame) a odvtedy som neprestal. NA mi dáva slobodu od brania a učí ma duchovne rásť.

Vďaka programu uzdravovania NA som ostal čistý aj po návrate domov z resocializácie. Spoznal som veľa nových (môžem tvrdiť) priateľov, pretože predtým som žiadnych skutočných priateľov nemal. NA mi pomáha ostať čistým, nech sa deje čokoľvek.

Vďaka programu uzdravovania NA som čistý už 20 mesiacov. Môj život je omnoho hodnotnejší ako predtým. Vychutnávam si ho plnými dúškami. Vzťahy s rodinou sa pomaly, ale isto naprávajú a ja som šťastnejší ako ked-koľvek predtým!



Viac informácií o Anonymných Narkomanoch nájdete na www.anonymninarkomani.sk alebo na čísle **0 9 4 4 0 0 0 4 7 5** (stačí aj sms).

Ak by ste sa chceli do časopisu prispieť svojim príbehom, nechajte nám ho v Káčku alebo v teréne, radi ho uverejníme.



OBHLIADNUTIE ZA ROKOM 2015

ZA ROK 2015 SME BOLI PRE VÁS K DISPOZÍCII V TERÉNE A V KÁČKU 250X.

Spolu ste 4490X využili naše služby

-----► 1876 z obvodu II. Ružinov, Vrakuňa, Podunajské Biskupice a

-----► 1821 z obvodu V – Petržalka.

V ROKU 2015 STE VRÁTILI NA BEZPEČNÚ LIKVIDÁCIU 50195 STREKAČIEK.

Prišli ste si po 93 689 striekačiek

18 260 kondómov

43 862 suchých gázových tampónov

28 627 vodičiek

26 337 filtrov

904 obväzov

68 507 alkoholákov

16 047 leukoplastov

5 220 pytlíkov s ascorbínom

2 612 štupeľov

a 128 rukavíc.

Nechali ste sa otestovať 40x na HIV, Hepatitídu a Syfilis.

Ďakujeme!

> > > Časy Odyseus

Časopis NA CESTE je určený klientom/klientkám a pracovníkom/čkam terénnych programov a kontaktných centier.

Výmena v aute: biely van Peugeot Boxer, alebo modrý Opel Astra

PONDELOK: 11:00 - 13:00 parkovisko pri Slovnafte
OD 1.3.2016 DOČASNE PONDELKOVÉ VÝMENY ZRUŠENÉ

STREDA: 11:00 - 13:00 parkovisko pri Slovnafte

STREDA: 20:00 - 21:30 trnavské mýto pri tržnici (napešo - spoznáš nás podľa bandasky v ruke)

ŠTVRTOK: 13:00 - 15:00 Pentagon

NEDELA: 20:30 - 21:30 Panónska, pri AAA auto
22:00 - 23:30 Trnavské mýto - pri Tržnici

Za podporu ďakujeme :

Firme Tronet, firme Bioskop, Fundación Secretariado General Gitano v Madride, Združení Storm, OZ Kon-Tiki, OZ Proti prúdu, OZ Road, Záchrannej službe MUDr. Balka, Magistrátu Hlavného mesta SR Bratislava, SKOI, EAPN, Národnému osvetovému centru v Bratislave, Vysokej škole zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety, Národnému referenčnému centru pre HIV a AIDS, BordernetWork, portál dekontaminace.cz.

za finančnú podporu ďakujeme :

Mestskej časti Bratislava Staré mesto, Bratislavskému samosprávnemu kraju, Nadácii pre deti Slovenska, Ministerstvu vnútra, Ministerstvu zdravotníctva.

na tomto čísle pracovali :

Adam, Karina, Aďa, Mirka, Mirek, Martin, Zuzka, Rišo

časopis vyšiel v náklade : 60 kusov

Časopis neprešiel jazykovou úpravou a je nepredajný

KDE A KEDY SI MÔŽEŠ VYMENIŤ HL'Y?

STREET spoznáš nás podľa zlatého auta – Fiat Scudo s logom pavučiny

UTOROK, ŠTVRTOK

SLOVNAFT 17:00-18:20

Slovnaft parkovisko

PENTAGON 18:30-19:30

parkovisko za Pentagonom

PANÓNSKA 19:55-20:30 krúžime s autom po Panónskej

20:30-21:00 stojíme oproti Citroenu, pri bývalom Fiate



SOBOTA

SLOVNAFT 14:00-14:50

Slovnaft parkovisko

PENTAGON 15:00-15:40

parkovisko za Pentagonom

PANÓNSKA:

16:00-16:30 krúžime s autom po Panónskej

16:30-17:00 stojíme oproti Citroenu, pri bývalom Fiate



Upozornenie: na čerpacích staniaciach materiál nevydávame!

KONTAKTNÉ CENTRUM - KOPČIANSKA 88

Káčko spoznáš podľa červeného svetla nad dverami.

PONDELOK, PIATOK 17:00-20:00

AKO KU NÁM?

Pešo z Panónskej popod nadjazd alebo

MHD: 80 - zastávka Kopčianska; 99 – Kopčany - sídlisko

