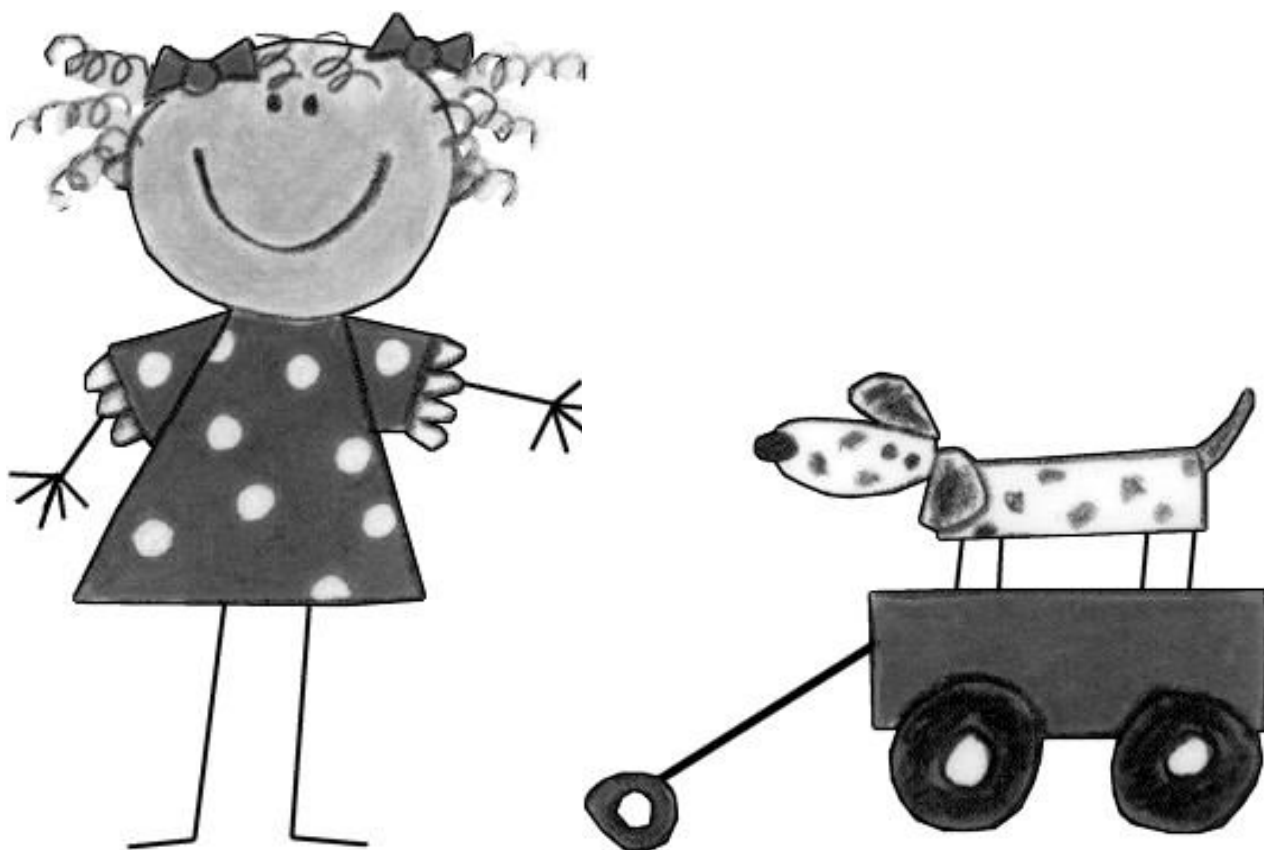


INTOXI

Marec 2007
číslo 3
ročník 5

*Časopis určený pre osoby užívajúce drogy a/alebo pracujúce v sex-biznise.
Určené pre vnútorné potreby projektu Chráň sa sám OZ Odyseus*



NEPREDAJNÉ!!!

PIKADU: VŽDY DAJ INAM VPICH, CHYTÍŠ DRUHÝ DYCH

PRÁCA V SEX-BIZNISE V MESTSKÝCH ČASTIACH BRATISLAVY

SOCIÁLNA ASISTENCIA: O LIEČBE ZÁVISLOSTI NA HEROÍNE...

NOVINKY ZO SVETA: INJIKOVANIE DO TRIESLA

PRACOVNÉ PRÁVA ŽIEN NA SLOVENSKU

DENNÍK ROMANA A ZÁBAVA

NEPRECHÁDZA JAZYKOVOU ÚPRAVOU!

POZDRAVUJEM VÁS NA STRÁNKACH MARCOVÉHO ČASOPISU INTOXI. MÁM POCIT AKOBY SOM UŽ DÁVNO VYRÁSTLA Z PÍSANIA ÚVODNÍKOV. PAMÄTÁM SI, ŽE NIEKEDY DÁVNO, KEĎ ČASOPIS EŠTE ZAČÍNAL, SOM TO ROBIEVALA PRAVIDELNE RAZ MESAČNE. TERAZ SA MI ČASOPIS INTOXI „DOSTAL DO RÚK“ PO DLHŠEJ DOBE. SOM V ROZPAKOCCH. MÁM POCIT AKOBY SOM PUSTILA MALÉ DIEŤA DO SVETA A VRÁTIL SA MI MLADÝ ČLOVEK. NA POVRCHU SA ZDÁ BYŤ TÝM ISTÝM – KOPÍROVANÝM ČASOPISOM, KTORÝ OBSAHOVO PRIPRAVUJETE VY A MY. AVŠAK VO VNÚTRI SA NIEČO ZMENILO. SEDÍM A POZERÁM AKO SA VYPRACOVAL. SYSTÉM JEHO PRÍPRAVY JE PRESNE NAVRHNUŤ. VŠETKO KLAPE AKO HODINKY. ZA VŠETKÝM STOJÍ JEDEN ČLOVEK – JEDNA OSOBA, O KTOREJ MNOHÍ ANI NEVEDIA. POSTARÁ SA O TO, ABY SA ČASOPIS ZAPLNIL, UPRAVIL, VYTLAČIL. DONESIE ČASOPIS DO SKLADU, ODKIAĽ SI HO PRACOVNÍCI A PRACOVNÍČKY ZOBERÚ ZO SEBOU DO TERÉNU K VÁM. STOJÍ ZA VŠETKÝM, ČO SA OKOLO NEHO DEJE. DLHO SOM TOUTO OSOBOU NEBOLA JA. ZVYKLA SOM SI NA TO, ŽE SA VŠETKO SPRÁVÍ „SAMO“. TERAZ NA KRÁTKU DOBU, SA TOUTO OSOBOU STANEM JA. OPÄŤ SI NA VLASTNEJ KOŽI UVEDOMUJEM, ČO VŠETKO STOJÍ ZA TÝM, ŽE TERAZ ČÍTATE TENTO ÚVODNÍK. CHCEM POPRIAŤ ANDREI VELA ŠŤASTIA A NAJMÄ ŠŤASTLIVÝ NÁVRAT Z CESTY VO FÍNSKU A ODKÁZAŤ JEJ, ŽE INTOXI POD JEJ RUKAMI DOSPEL.



- СОНЯ -

Podchod v marci 2007

Každý pondelok a stredu od 19:00 – 23:00 posedenie v príjemnom prostredí „klubíku“ pri káve alebo čaji. Možnosť prečítať si noviny, časopisy, namaľovať sa alebo porozprávať a nakúpiť šatstvo za 10 SK.

Poznávacie znamenie: klub je potiahnutý červenou fóliou a nápis oprava šperkov na stánku.

Pondelky obohatené o: program v pondelok je len doplnkový
v pondelok majú vstup len ženy

5.3. pondelok - špeciálna burza: kúp jedno a druhé dostaneš za polovicu

12.3. pondelok - svojpomocná skupina na tému:

Ženy na ulici a ako sú chránené naše práva

19.3. pondelok - darčeky a prekvapenia

26.3. pondelok - začíname s počítačom

14.3. streda - PIKADU v Podchode

PONDELOK 24.3

DNESKA SOM SA CÍTIL CELÝ DEŇ DOBRE, AKURÁT NA ŠPORTOVEJ SOM BOL TROCHU NERVÓZNY ZO SEBA, PRETOŽE SA MI NEDARILO VO FUTBALE, A TAK ISTO BOL ZO MŇA NERVÓZNY AJ MICHAL AKO HRÁM. ZISTIL SOM TAM NA FUTBALE, ŽE ZASE SOM SA TAK SPRÁVAL, ŽE SOM SI ROBIŁ Z CELKOM DÁ SA POVEDAŤ MALÝCH PROBLÉMOV VEĽKÉ. NAPRÍKLAD KEĎ MA MICHAL KRITIZOVAL ZA TO, AKO HRÁM, TAK ZAS SOM BOL Z TOHO NA NERVY A ŤAŽKO SOM SI PRIPÚŠŤAL TO, ŽE ROBÍM NIEČO ZLÉ. A ČÍM ĎALEJ SOM NAD TÝM ROZMÝŠĽAL, TÝM VIACEJ SOM SI TO NAFUKOVAL. NO TERAZ SOM UŽ O TOM HOVORIL A MÔŽEM POVEDAŤ, ŽE MA TÁ NERVOZITA RÝCHLO PREŠLA. AJ KEĎ SOM MAL SPOČIATKU PROBLÉM O TOM ZAČAŤ HOVORIŤ A TRVALO MI TO ASI HODINU,

KÝM SOM TO ZO SEBA ZAČAL DOSTÁVAŤ. A PRESNE Z TAKÝCHTO, ALE AJ Z INÝCH PODOBNÝCH PROBLÉMOV, SOM BOL POSLEDNÉ OBDOBIE NA NERVY A SAMOZREJME AJ Z NIEKTORÝCH ČLENOV KOMUNITY. NEHOVORIL SOM O TOM A ANI O SEBE A ASI AJ PRETO SA TO TAK PREVALILO. NO MÁM TOHO EŠTE V PODSTATE VIAC O ČOM SOM PREMÝŠĽAL, ALE CHCEM O TOM HOVORIŤ ZAJTRA NA SKUPINE, ABY SOM VEDEL, ČI SÚ MOJE ÚVAHY SPRÁVNE. ZATIAĽ SOM O TOM EŠTE S CHALANMI NEHOVORIL, LEBO ZATIAĽ EŠTE LEN PRICHÁDZAM NA TO, ŽE PREČO SOM SA VONKU ZAČAL SPRÁVAŤ TAK, AKO SA SPRÁVAM AJ TU, ŽE SOM NAPR. KLAMAL, BOL FALOŠNÝ A AKO SOM POSTUPOM ČASU PRICHÁDZAL O SVOJE SEBAVEDOMIE.

ŽENY PRACUJÚCE V SEXBIZNISE DÁVAJTE SI POZOR NA:

Muža z Vajnorskej ulice:

- muž 27-30 rokov, predstavil sa ako Jaro, pôvodom z Košíc. Bol vysoký asi 170 cm, chudý, tmavé krátke vlasy. Vzal ženu do Bernolákova na ranč (volá sa to Zálesie). Je mu jedno koľko bude platiť, ale peniaze nedal vopred. Tvrdil, že sa chce zabaviť a že chce sex. Klientku vzal do rodinného domu kde mal psa - boxera. Peniaze nakoniec nevyplatil a nechcel použiť kondóm. Tvrdil, že robí u polície - cvičí psov. V dome mal aj policajné putá. Pri súloží krvácal z penisu.

Mladý muž z Panónskej aj Vajnorskej ulice

- mladý chlapec, blond vlasy, modré oči. Chodí na tmavozelenom aute (asi Opel Combi) na Panónsku a v staršom aute zlatej farby na Vajnorskú. Najskôr sa správa milo, potom sa pokúša ženu znásilniť. Chce, aby mu žena spravila „fajku“, ktorý si predtým namazal svojimi výkalmi. Keď mu žena chcela utiecť, začal ju bit. Toto sa stalo na Panónskej, ale hneď na druhý deň bol na Vajnorskej. Nespoznal ju.

V prípade, že i Ty vieš o agresívnom klientovi daj to vedieť ostatným!

PRÁCA V SEX-BIZNISE V MESTSKÝCH ČASTIACH BRATISLAVY

POROZUMIEŤ ZÁKONOM JE PRE LAICKÚ VEREJNOSŤ NIEKEDY VEELMI VEELMI ŤAŽKÉ. ČASTO SA MA LUDIA PÝTAJÚ AKO TO VLASTNE S PRÁCOU V SEX-BIZNISE NA SLOVENSKU JE... JE LEGÁLNA ALEBO NELEGÁLNA? MÔŽU NIEKOHO ZA JEJ VÝKON UVÄZNIŤ ALEBO NIE? PÝTAJÚ SA MA TO MOJI ZNÁMI A ZNÁME, ALE ČASTO AJ KLIENTKY A KLIENTI, S KTORÝMI SA STRETÁVAM POČAS SLUŽIEB. PRETO SA DNES POZRIEME NA TO, ČO HOVORIA ZÁKONY A NAJMÄ VŠEOBECNE ZÄVÄZNÉ NARIADENIA. VZHĽADOM NA TO, ŽE ZÁKONY A VŠEOBECNE ZÄVÄZNÉ NARIADENIA NA SLOVENSKU TERMÍN SEX-BIZNIS EŠTE NEPOUŽÍVAJÚ, BUDETE SA V NICH STRETÁVAŤ S TERMÍNOM PROSTITÚCIA.



Trestný zákon nijakým spôsobom prácu v sex-biznise na Slovensku neupravuje. Máme teda stav, kedy **práca v sex-biznise nie je zakázaná, ale ani zákonom povolená**, či inak regulovaná. Jednoducho stojí mimo právny systém Slovenskej republiky. Sex-biznis, ktorý sa vykonáva v erotických kluboch či masážnych salónoch je skrytý. Schováva sa pod názvami, ako je erotická obsluha či erotická masáž a preto sa ani oficiálne v kluboch v sex-biznise nepracuje. Ženy, ktoré v týchto

podnikoch pracujú, legálne robia striptíz či masáže, ale poskytovanie sexuálnych služieb vo svojom popise práce nemajú, pretože to na Slovensku vzhľadom na trestný zákon nie je možné. Samozrejme, v skutočnosti sú zákony často porušované, a to nielen v oblasti práce v sex-biznise.

Pozrime sa však na situáciu v oblasti **pouličnej práce v sex-biznise**. Všeobecne platí to, čo som napísala vyššie... Práca v sex-biznise nie je zakázaná, ale neexistuje ani možnosť živiť sa ňou legálne. V niektorých bratislavských mestských častiach preto prijali tzv. všeobecne záväzné nariadenia, ktoré prácu v sex-biznise zakazuje a za porušenie zákazu hrozí pokuta.



Obyčajne všeobecne záväzné nariadenie hovorí: „ponúkanie a poskytovanie sexuálnych služieb smerujúcich bezprostredne k uspokojovaniu sexuálnych potrieb na verejných priestranstvách danej mestskej časti, je priestupkom proti verejnému poriadku.“

Takéto nariadenia majú v Bratislave tri mestské časti: Bratislava – Staré Mesto, Bratislava – Podunajské Biskupice a Bratislava – Nové Mesto. O jeho prijatí uvažujú aj v Bratislave – Petržalke, ale zatiaľ v tejto časti mesta prijaté nie je.

Keby sme toto nariadenie „preložili“ do zrozumiteľnej podoby, netýka sa len práce v sex-biznise. Hovorí o tom, že *ktokoľvek, kto má sexuálny styk* napr. v parku na Vajnorskej ulici **môže byť pokutovaný sumou 1000 Sk.** Môže to byť akýkoľvek človek, ktorý má sexuálny pomer s iným človekom alebo skupinou ľudí, čiže nie iba osoba pracujúca v sex-biznise. Ak by policajti prichytili v aute na parkovisku manželský pár ako si to v tomto aute „rozdáva“, pokutovali by ich rovnako. Pokutovať môžu zároveň aj ľudí, ktorí *sex v danej mestskej časti ponúkajú.* Napr. ak by takúto osobu počuli ako ponúka sexuálny styk inej osobe, príp. sa dohaduje na cene alebo inej protislužbe, môže byť taktiež pokutovaná.

Preto je dobré vedieť, že hoci majú policajti právo pokutovať ľudí, ktorých prichytia ako ponúkajú alebo poskytujú sexuálny servis v danej mestskej časti, **nemajú právo vás odviezť na policajnú stanicu, fotiť si vás alebo žiadať od vás viac ako spomínaných 1000 Sk.** Ak by vás prichytili napr. so zákazníkom, pokutovať by mali jeho aj vás.

Pokiaľ ste sa stretli s tým, že policajti svoje práva prekračujú a zneužívajú,



povedzte o tom terénnym sociálnym pracovníčkam/pracovníkom či pracovníčkam Klubu Podchod. Porozmýšľame spoločne o tom, ako sa dá takémuto správaniu zabrániť. Súčasťou našej práce je aj obhajovať vaše záujmy, avšak potrebujeme k tomu vašu pomoc.

Potrebujeme s Vami spolupracovať a spoločne hľadať riešenia problémov, ktoré s prácou v sex-biznise súvisia. Uvedomujeme si, že môžete mať strach hovoriť o neprávostiach, ktoré sa Vám dejú. Nesľubujeme, že budeme vždy vedieť vyriešiť všetky problémy, s ktorými sa na nás obrátite. Môžeme sa však o to aspoň pokúsiť a využiť k tomu všetky naše kontakty, ktoré sme si za takmer 10 rokov existencie Odysea vytvorili.

- Ľubica -

Zdroj obr.:

http://web6.p15088500.pureserver.de/akt_info/images/sex3.jpg

<http://no-racism.net/upload/sexarbeit.gif>

<http://blog.sme.sk/blog/125/855/policajt.png>

MEDZINÁRODNÉ DNI V MESIACI MAREC

...ALEBO ČO VŠETKO MÔŽEME OSLÁVIŤ

PONORTE SA DO ČÍTANIA O MEDZINÁRODNÝCH DŇOCH, KTORÉ SA VO SVETE I U NÁS OSLAVUJÚ A OSLAVUJTE TIEŽ!

8. MAREC MEDZINÁRODNÝ DEŇ ŽIEN

Pripomienka štrajku žien v New Yorku organizovaného proti nízkym platom, dlhej pracovnej dobe a nehumánnym pracovným podmienkam. Spojené národy oficiálne vyhlásili 8.marec za medzinárodný deň žien v roku 1975.

21. MAREC MEDZINÁRODNÝ DEŇ ZA ODSTRÁNENIE RASOVEJ DISKRIMINÁCIE

Tento deň Valné zhromaždenie OSN vyhlásilo za Medzinárodný deň odstránenia všetkých foriem rasovej diskriminácie ako reakciu na vraždu 70 demonštrujúcich v Južnej Afrike v roku 1960. Európsky týždeň boja proti rasizmu pripadá na 18. – 24. marca a počas neho sa tisícky ľudí zapoja do nejakej aktivity. Môže to byť napríklad čistenie stien od rasistických sloganov.

MEDZINÁRODNÝ DEŇ SPÁNKU

Prvý jarný deň, 21. marec, bol Medzinárodnou nadáciou pre duševné zdravie a neurológiu v roku 2000 vyhlásený ako Medzinárodný deň spánku. Cieľom je upozorniť ľudí na dôležitosť zdravého a kvalitného spánku a priviesť pacientov trpiacich nespavosťou aj lekárov k tomu, aby zisťovali príčiny nespavosti a pristupovali k liečbe. Podľa celosvetových štatistík 20-30 % populácie trpí nespavosťou, avšak iba menej ako 50 % z nich kvôli tomuto problému navštívilo lekára.



22. MAREC SVETOVÝ DEŇ VODY

Deň vody organizuje na celom svete OSN od roku 1992. Voda nás sprevádza počas celého života, hoci si to ani neuvedomujeme. Považujeme ju za samozrejmosť a obyčajne jej nevenujeme veľkú pozornosť. Bez pochýb je voda najdôležitejšou zlúčeninou na zemskom povrchu, pokrýva až 70 % povrchu Zeme! Asi 2/3 nášho tela tvorí voda. Každý deň jej potrebujeme viac ako 2 litre. Má nahradiť vodu, ktorú stratíme vylučovaním, potom a dýchaním. Voda je dôležitejšia ako jedlo - väčšina ľudí môže prežiť 50 - 60 dní bez jedla, ale len 5 - 10 dní bez vody.

- Saša. -

zdroje: <http://encyk.sme.sk>

http://www.dolnykubin.com/slovak/history_traditions2d.htm

http://www.katnoviny.sk/Kn_2002/06_2002/obnova.htm

<http://www.blisty.cz/art/13264.html>

zdroj obr.:

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/sleep/starslp/missionz/gamepad.htm>

PIKADU

PRIAMA INFORMAČNÁ KAMPAŇ PRE AKTÍVNYCH DROGOVÝCH UŽÍVATEĽOV/EKY

PIKADU JE HRA, V KTOREJ NAJLEPŠÍ/NAJLEPŠIE Z VÁS MÔŽU VYHRAŤ TRIČKO! PIKADU JE KAMPAŇ, KTOREJ PODSTATOU JE ZÍSKAŤ INFORMÁCIE O ZNIŽOVANÍ RIZÍK, KTORÉ SA SPÁJAJÚ S INJEKČNÝM UŽÍVANÍM DROG. PIKADU VÁM POMÔŽE CHRÁNIŤ SVOJE ZDRAVIE I ZDRAVIE OSTATNÝCH!

!!! PIKADU je prvý a ojedinelý projekt na Slovensku !!!

Kampaň prebieha od februára do októbra. Počas 9 mesiacov vám bude do terénu nosiť myšlienku mesiaca. Pre mesiac marec je to napr.: „Vždy daj inam vpich, chytíš druhý dych!“. Túto myšlienku budeme na vás chlíť prostredníctvom kartičiek, článku v Intoxi, konzultácií, plagátov, zápaliek a podložky.

Hlavu hore, ak toto prežijete, budete nabúchaní/nabúchané novými informáciami :-)

Projekt sa realizuje v mestách Bratislava, Banská Bystrica a Košice vďaka finančnej podpore Európskej únie.

Hlavnou cenou pre najlepších a najlepšie je už vyššie spomínané tričko. Získate ho, ak vyplníte záverečný dotazník (počas októbra) a odovzdáte nazbierané karty, ktoré ste počas hry získali. V Bratislave je pre výhru podmienkou odovzdanie 9 kariet s nosnými myšlienkami. V Banskej Bystrici je podmienkou odovzdanie minimálne 4 po sebe nasledujúcich kariet od zapojenia sa

do hry a v Košiciach odovzdanie minimálne 7 po sebe nasledujúcich kariet od zapojenia sa do hry.

Veľa šťastia a chuti do hry!



RANDEVOUS V PODCHODE

PRACOVNÉ PRÁVA ŽIEN NA SLOVENSKU

ŽENY SÚ V PRACOVNO-PRÁVNÝCH VZŤAHOCH ZNEVÝHODŇOVANÉ. ČI UŽ IDE O ZÍSKANIE MIESTA, POSTUP V ZAMESTNANÍ, ALEBO O ODMENY. ČASTO ANI VYŠŠIA KVALIFIKÁCIA NEPOMÁHA ŽENÁM NÁJSŤ SI LEPŠIE PLATENÉ MIESTA VO VYSOKÝCH POZÍCIÁCH. NAJŤAŽŠIA SITUÁCIA NASTANE PO PÔRODE - ŽENE SA NARODÍ DIEŤA, ODÍDE NA MATERSKÚ (TERAZ NA TZV. „RODIČOVSKÚ“ DOVOLENKU), DETI SÚ ČASTO CHORLAVÉ A ONA S NIMI ZOSTÁVA DOMA – ZAMESTNÁVATEL SA TOMU NETEŠÍ. CELÝ TENTO FENOMÉN NIE JE NOVINKOU, ALE POZOSTATKOM Z ČIAS SOCIALIZMU. ČO S TÝM MOŽNO ROBIŤ? PRACOVNÉ PRÁVA ŽIEN SÚ OŠETRENÉ V TAKZVANOM ANTIDISKRIMINAČNOM ZÁKONE, KTORÝ SA ZAOBERÁ HLAVNE ROVNOSŤOU ŠANCIÍ. ZÁKONNÍK PRÁCE UPRAVUJE NAJMÄ PRÁVA ZAMESTNANCOV A ZAMESTNÁVATELA. PRÁVO JE TU PRE NÁS TAK HO VYUŽIEME NA SVOJU OBRANU!

DODRŽIAVANIE ZÁSADY ROVNAKÉHO ZAOBCHÁDZANIA SPOČÍVA V ZÁKAZE DISKRIMINÁCIE Z AKÉHOKOJEK DÔVODU.

Čo všetko je diskriminácia? Čítajte ďalej!

Priama diskriminácia je konanie alebo opomenutie, pri ktorom sa s osobou zaobchádza menej priaznivo, ako s inou osobou v porovnateľnej situácii.

Nepriama diskriminácia je navonok neutrálny predpis, rozhodnutie, pokyn alebo prax, ktoré znevýhodňujú osobu v porovnaní s inou osobou

Obťažovanie je také zaobchádzanie s osobou, ktoré táto osoba môže odôvodnene považovať za nepríjemné, nevhodné alebo urážlivé a ktorého úmyslom alebo následkom je alebo môže byť zníženie dôstojnosti tejto osoby alebo vytvorenie nepriateľského, ponižujúceho alebo zastráajúceho prostredia

Neoprávnený postih je také konanie alebo opomenutie, ktoré je pre osobu, ktorej sa týka, nepriaznivé a priamo súvisí

- a) s domáhaním sa právnej ochrany pred diskrimináciou vo svojom mene alebo v mene inej osoby
- b) s podaním svedeckej výpovede, vysvetlenia alebo súvisí s inou účasťou tejto osoby v konaní vo veciach porušenia zásady rovnakého zaobchádzania.

ZÁSADA ROVNAKÉHO ZAOBCHÁDZANIA V PRACOVNOPRÁVNÝCH VZŤAHOCH A OBDOBNÝCH PRÁVNÝCH VZŤAHOCH

Zakazuje sa diskriminácia osôb z dôvodu ich pohlavia, náboženského vyznania alebo viery, rasového pôvodu, národnostného alebo etnického pôvodu, zdravotného postihnutia, veku alebo sexuálnej orientácie.

V zákonníku práce sa uvádza, že **ženy a muži majú právo na rovnaké zaobchádzanie**, ak ide o prístup k zamestnaniu, odmeňovanie a pracovný postup, odborné vzdelávanie a o pracovné podmienky. **Ženám sa zabezpečujú pracovné podmienky** umožňujúce im účasť na práci s **ohľadom na ich prirodzené predpoklady** a s ohľadom na materstvo a ženám a mužom s ohľadom na ich rodinné povinnosti pri výchove detí a starostlivosti o ne.

Zamestnávateľ je v pracovnoprávných vzťahoch povinný zaobchádzať so zamestnancami v súlade so zásadou rovnakého zaobchádzania a ochranou pred diskrimináciou.

V súlade so zásadou rovnakého zaobchádzania sa zakazuje diskriminácia aj z dôvodu manželského stavu a rodinného stavu, farby pleti, jazyka, politického alebo

iného zmýšľania, odborovej činnosti, národného alebo sociálneho pôvodu, majetku, rodu alebo iného postavenia.

Okrem týchto zákonov nájdete v Zákonníku práce zákony, ktoré priznávajú zamestnancom **nárok na minimálnu mzdu, dovolenky, priaznivé pracovné prostredie atď., atď.** Ako som si v Klube vypočula, mnohé z vás sa už stretli so **ZNEVÝHODŇOVANÍM, KEĎ STE SI HĽADALI PRÁCU. VYUŽITE TEDA TIETO ZÁKONY VO SVOJ PROSPECH A CHRÁŇTE SA. MÁTE NA TO PRÁVO!**

Antidiskriminačný zákon dáva osobe, ktorá sa domnieva, že je alebo bola dotknutá na svojich právach, záujmoch alebo slobodách nedodrzaním zásady rovnakého zaobchádzania **MOŽNOSŤ DOMÁHAŤ SA OCHRANY SVOJHO PRÁVA NA SÚDE.** Možno sa najmä domáhať, aby ten, kto nedodrжал uvedenú zásadu *upustil od svojho konania*, ak je to možné *napravil tento stav alebo poskytol primerané zadostučinenie.*

Ak by primerané zadostučinenie nebolo dostačujúce, najmä ak bola značným spôsobom znížená dôstojnosť, spoločenská vážnosť alebo spoločenské uplatnenie poškodeného/nej, môže sa *domáhať aj náhrady nemajetkovej ujmy v peniazoch.* Sumu náhrady nemajetkovej ujmy určí súd s prihliadnutím na závažnosť vzniknutej nemajetkovej ujmy a všetky okolnosti, za ktorých k nej došlo.

Ustanovenia Zákonníka práce dávajú zamestnancovi možnosť, aby v prípade, ak si myslí, že jeho práva alebo záujmy boli dotknuté, *podal zamestnávateľovi sťažnosť súvisiacu s porušením zásady rovnakého zaobchádzania*, prípadne sa môže obrátiť na súd a domáhať sa ochrany svojho práva podľa antidiskriminačného zákona.

KONTROLU NAD DODRŽIAVANÍM ANTIDISKRIMINAČNÉHO ZÁKONA MÁ SLOVENSKÉ NÁRODNÉ STREDISKO PRE ĽUDSKÉ

Sídlo Slovenského národného strediska pre ľudské práva sídli na Kýcherského č. 5, 811 05 Bratislave tel. č. 02/20850111, 20850114 fax. č. 02/20850135 e-mail: info@snslp.sk.

PRÁVA. Stredisko je inštitúcia zriadená zákonom a plní od roku 1994 úlohy v oblasti ľudských práv a základných slobôd aj podľa antidiskriminačného zákona. *Zhromažďuje a na požiadanie poskytuje informácie o rasizme, xenofóbii a antisemitizme, podieľa sa na informačných kampaniach s cieľom zvyšovania tolerancie v spoločnosti. Zabezpečuje právnu pomoc obetiam diskriminácie a prejavov intolerancie a tiež zastupuje účastníka v súdnom konaní.*

Stredisko ako najúčinnjšiu formu pomoci zvolilo písomné (osobné, prípadne telefonické) poradenstvo, t.j. výklad existujúceho zákona, ktorým radí konkrétnym pisateľom a návštevníkom strediska. Poskytuje priamu pomoc pri spisovaní, podaní a pri príprave návrhov na začatie konania pred súdom. Stredisko z hľadiska prevencie komunikuje aj s „žalovanou“ stranou, teda osobami, ktoré svojím konaním mali porušiť zásadu rovnakého zaobchádzania a poskytuje im v písomnej forme podrobný výklad existujúceho zákona. Každý má možnosť obrátiť sa na Slovenské národné stredisko pre ľudské práva písomne (poštou, e-mailom, faxom, elektronickým formulárom) alebo osobne v sídle strediska.

- Daniela -

zdroje: ZÁKON z 20. mája 2004 „O rovnakom zaobchádzaní v niektorých oblastiach a o ochrane pred diskrimináciou a o zmene a doplnení niektorých zákonov (antidiskriminačný zákon)“, Národná rada Slovenskej republiky sa uzniesla na tomto zákon a ZÁKONNÍK PRÁCE

VŽDY DAJ INAM VPICH, CHYTIŠ DRUHÝ DYCH

TÉMOU PIKADU NA MAREC JE STRIEDANIE MIEST VPICHU. „NO JASNE, ZAS NIEČO ZBYTOČNÉ. NEJAKÉ TIE ICH TEÓRIE.“ SI MOŽNO NIEKTORÍ Z VÁS OPÄŤ POVEDIA. NUŽ, ALE KTO Z NÁS/VÁS CHCE DLHO PICHAŤ, MUSÍ VEDIET KOPEC TIPOV, ABY TO BOLO ČO NAJDLHŠIE...

A PROSÍM, NECHÁPTE MA TERAZ DVOJZMYSELNE.

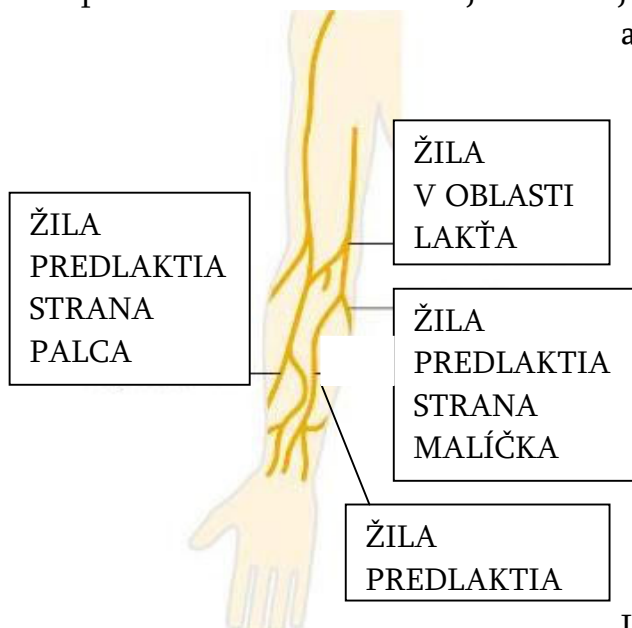
TAKŽE PREČO JE DÔLEŽITÉ STRIEDAŤ MIESTA VPICHOV?

- **Znižuje to poškodenie žíl.** Ak striedaš miesta vpichu, dávaš svojim žilám šancu na oddych. Ranky po vpichu sa majú čas nielen zahojiť, ale zároveň aj samotná ranka je menšia, ako keď je opakovane používaná. Potom je menšia šanca, že sa nám tam nejaká špina, či infekcia dostane a miesto zapáli.
- **Žily sa nám nebudú tak skoro strácať a pred hrotom ihly unikať.** A v podstate, veď o to ide.
- **Žily sa nemusia zjazviť.** A predsa už každý/á z nás nejakú tú jazvu po vpichu videl/a. A ak ich aj máme, potrebujeme ich viac?

A TEDA, AKO NA TO?

- Na začiatku je rozhodujúce vybrať si najvhodnejšie miesto na vpich. Vieme všetci, že ideálne miesto neexistuje. Avšak sú vhodné, menej vhodné a úplne nevhodné miesta na vpich. A pre každé miesto existujú dôležité tipy, ktoré umožnia, aby žily dlhšie vydržali. Áno, už sme tu – jedným z nich je – **striedanie miesta vpichov.**

Najvhodnejšia žila na to je na paži. Keď sa pozriete na obrázok, tak pekne vidíte kam sa dá pichať na ruke. - Keď nájdeš na nej to svoje miesto, tak je dôležité si žilu najprv poriadne a správne uškrtiť



- Miesto vydezinfikovať jednoduchým pretretím alkoholákom
- Priložiť ihlu k dielu, ale pozor VŽDY musí smerovať hrot k srdcu (lebo treba pichať v smere toku krvi).
- Nuž a keď už sme múdri, tak nezabudni aby tá najšpicatejšia časť ihly bola tá, ktorá pokožkou ako prvá prenikne – tj. dierku pekne vidno voľným okom
- Neskôr, keď príde chuť na nový vpich: ten môžeš uskutočniť rovnako, ALE NA INÉ MIESTO, najlepšie do druhej ruky.

zdroj:
<http://www.saferinjecting.info/vcbrieftext.html#Sites%20for%20intravenous%20injection>

Už priam počujem, všetky tie zúfalé hlasy „ale ja sa neviem pichnúť ľavou do pravej...veď ja som pravá(čka)“, alebo „to sa jej píše, šak kto má na to čas“.

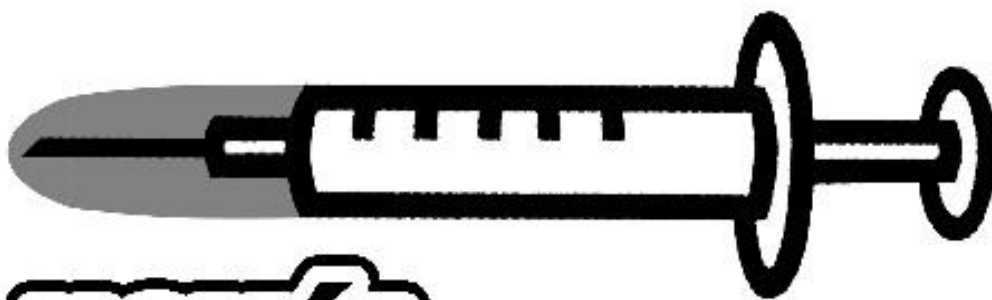
Áno, nie je to vždy ľahké a môže to zabráť aj viac času. Ale o to dlhšie budú tie žily použiteľnejšie. **A ako sa správne miesta striedajú?** Vždy ďalší vpich by mal byť min. 5 cm nad/pod predošlým vpichom, aby sa ranky mali čas čo najviac zahojiť.

Preto striedajte miesta vpichu. Čím si žily dlhšie oddýchnu, tým dlhšie vydržia, tým rýchlejšie nájdete dobrú žilu, vhodnú na vpich. Na vaše otázky rady a radi odpovieme. Vidíme sa v teréne a chytáme druhý dych ☺

- Lenka (OZ Centrum dobrovoľníctva, Banská Bystrica) a Katarína (OZ Odyseus, Bratislava) -

**ŠPICATÁ
ŠPICA!**

NEW



NOVÁ!

**AK NOVOU IHĽOU
SA PICHNEŠ
INFEKCIU SA VYHNEŠ**



PIKADU

Projekt PIKADU je realizovaný s finančnou podporou Európskej únie.



NOVINKY ZO SVETA: INJIKOVANIE DO TRIESLA

INJIKOVANIE DO TRIESLA. PRI TEJTO PREDSTAVE SA MNOHÝM, NAJMÁ TÝM KTORÝ TO NIKDY NESKÚŠALI, POSTAVIA VLASY DUPKOM NA HLAVE. ODRÁŽA SA TO I V TOM, ŽE V LITERATÚRE VEEMI ŤAŽKO NÁJDETE ZMIENKU O TOMTO MIESTE NA INJIKOVANIE. POKIAĽ SA O TRIESLE NIEČO PÍŠE, TAK MAXIMÁLNE V SPOJITOSTI S TÝM, ŽE JE TO JEDNO S NAJNEBEZPEČNEJŠÍCH MIEST. NAPRIEK TOMU SÚ MEDZI NAMI ĽUDIA, KTORÍ SI DO TRIESLA INJIKUJÚ. KTO SÚ TO A PREČO TAK ROBIA? OBJAVILA SOM PRE VÁS PRIESKUM, KTORÝ ODPOVEDÁ NA TIETO OTÁZKY.

Zdroj: Maliphant, J. a Scott, J. Use of the femoral vein ('groin injecting') by a sample of needle exchange clients in Bristol, UK in Harm Reduction Journal, <http://bmc.ub.uni-potsdam.de/1477-7517-2-6/>

Prieskumu sa zúčastnili injekční/injekčné užívatelia/užívateľky drog, ktorí/ktoré navštevujú harm reduction projekt v meste Bristol v Anglicku. Tí odpovedali pracovníkom/pracovníčkam na otázky o hľadom injikovania do triesla. Do prieskumu sa zapojilo 92 ľudí a z nich 47 (51%) injikuje do triesla.

O ĽUĎOCH, KTORÍ INJIKUJÚ DO TRIESLA...

Medzi ľuďmi, ktorí injikujú do triesla, je priemerná doba injekčného užívania 9 rokov a 6 mesiacov. Najkratšie má „odinjikované“ osoba, ktorá injekčne užíva 6 mesiacov a najdlhšie osoba, ktorá injekčne užíva 30 rokov. Opýtaní/opýtané si injikujú do triesla priemerne 2 roky a 6 mesiacov.

Medzi prvým injekčným užitím a injekčným užitím do triesla uplynulo priemerne 7 rokov. Skúsenosť s injikovaním do triesla hneď pri prvej injekcii majú dvaja muži. Jeden skúšal neúspešne injikovať do ruky. Keďže bol veľmi chudý a žily na rukách mu nebolo vidieť, vybral si na injekčné užívanie trieslo. Druhý muž bol pri svojej prvej injekcii so známymi, ktorí injikovali do triesla. Nikto z nich ho nepovzbudil, aby injikoval na iné miesto ako trieslo. Všetci ostatní, teda 45 ľudí (96%) skúšali pred trieslom aj iné miesta.

Harm reduction je prístup, ktorý sa zameriava na predchádzanie a znižovanie zdravotných, sociálnych a ekonomických poškodení súvisiacich s rizikovým správaním a/alebo ohrozujúcim prostredím u ľudí a v spoločnosti. Cieľom je akákoľvek pozitívna zmena.

O MIESTACH, DO KTORÝCH SI INJIKOVALI PRED TRIESLOM...

Najviac opýtaných, teda 13 ľudí (28%) skúšali pred trieslom viac ako 5 iných miest. Opisovali to slovami „skúšal/a som všade, kde sa dalo“. Rôzne boli v skupine zastúpení ľudia, ktorí pred trieslom vyskúšali len 1 miesto, 2 miesta, 3 miesta či 4 miesta. Všetci zhodne pred trieslom vyskúšali žilu na ruke. Potom sa výber miest rôzne striedal medzi žilami na nohách, žilkami na chodidlách a žilou na krku.

PREČO ZAČALI S INJIKÁCIOU DO TRIESLA?

Najčastejším dôvodom bolo, že už nemali iné miesto na injikáciu. Táto odpoveď sa zdá byť zvláštna, vzhľadom na to, že medzi opýtanými boli i ľudia, ktorí neskúšali iné miesta. Preto sa pracovníci/čky pýtali ďalej. Zistili, že osoby injekčne užívajúce drogy nevedeli nájsť miesto na injikáciu, ktoré by boli vhodné a prístupné pre nich.

Počas hľadania skúšali striedať miesta vpichu tak, ako ich odporúčajú mnohé harm reduction brožúrky, avšak neúspešne. Zdali sa im náročné a nespoľahlivé. Navrhované iné miesta (ako napr.: injikovanie pod kožu alebo do svalu) neprinášajú pri injekcii takú eufóriu ako injikovanie do žily. A injikovanie

nedominantnou rukou (teda ak si napr.: pravák injikuje ľavou rukou) bolo označované ako veľmi ťažké a často si vyžadovalo pomoc niekoho druhého.

Z tohto pohľadu považujú trieslo za miesto, ktoré poskytuje rýchly prístup, spôsobuje menšie ťažkosti a menšiu bolesť ako injikovanie si do malých žiliek.

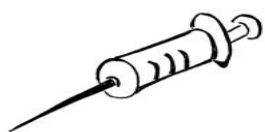
AKÉ IHLY NA TO POUŽÍVAJÚ?

Tak tu sa asi všetci podivíme, pretože zvyky anglických inječných užívateľov/užívateľiek a slovenských sú veľmi odlišné. *Až 33 ľudí (teda 77%) uprednostňuje na injikovanie do triesla dvojdielné 1ml striekačky s ihlami 0,5 x 25 mm. Na druhom mieste v obľúbenosti skončili rovnaké striekačky ale s ihlami 0,6 x 30 mm. Posledné miesto získali 1ml inzulinové striekačky. Pre porovnanie zo slovenskou scénou, inzuliníky B. Braun, ktoré distribuuje OZ Odyseus sú 1 ml s ihlou 0,3 x 12mm, teda s ihlou tenšou a dlhšou. Nechcem vás navádzať, len uistiť: „Máte právo požiadať nás, ak potrebujete rozšíriť ponuku ihlín a striekačiek. ☺“*

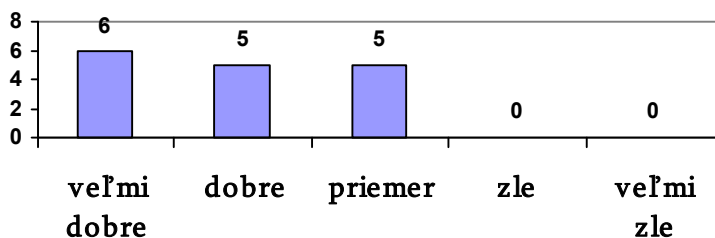
POCIŤUJÚ V SÚVISLOSTI S INJIKOVANÍM DO TRIESLA NEJAKÉ PROBLÉMY?

Ľudia, ktorí boli zapojení do prieskumu odpovedali na otázku či sa aktuálne alebo v minulosti stretli s nejakým problémom v súvislosti s injikovaním do triesla. Taktiež boli požiadaní o vlastné zhodnotenie aktuálneho stavu triesla podľa označenia: „veľmi dobré“, „dobré“, „priemerné“, „zlé“ a „veľmi zlé“. Grafy zobrazujú ich hodnotenia triesla.

Približne tretina zo 47 ľudí (teda 16 ľudí, 34%) nikdy nepocítila problémy pri injikovaní do triesla. Ich priemerný vek injikovania do triesla bol 1 rok 1 mesiac

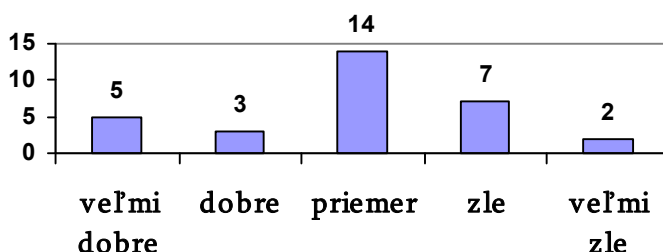


Hodnotenie tých, ktorí nepociťujú problémy (počty ľudí)



Približne dve tretiny (31 ľudí, 66%) majú skúsenosti s nejakými problémami v súvislosti s injikovaním do triesla. Ich priemerný vek injikovania do triesla bol 3 roky a 3 mesiace. Tí ohodnotili svoje trieslo nasledujúco:

Hodnotenie tých, ktorí pociťujú problémy (počty ľudí)



Najčastejšie spomínané problémy boli označené ako **ťažký spôsob prístupu k žile, zdravotné problémy** a spoločný problém nazvaný ako **škaredé zjazvenie tkaniva**, ktoré uzatvára miesto vpichu. To spôsobuje ťažké preniknutie a **ohýbanie/lámanie ihlín v triesle**. Iný spoločný problém je **opuch miesta vpichu** v triesle, niekedy spôsobujúci bolesť. Niektorí ľudia hovoria **o zápaloch v mieste vpichu**. Iní majú skúsenosť s krvnými zrazeninami alebo trombózami v žilách. Nie je to ľahké určiť, pretože tieto ťažkosti neboli diagnostikované lekármi/lekárkami.

Viac nám prieskum neprezradil. Ja verím, že nám však môže pomôcť oddialiť začiatok injikovania si do triesla. Minimálne tým, že budeme zachovávať pravidlá bezpečnejšieho užívania, o ktorých sa s vami radi porozprávame.

- СОНЯ -

O.S.E.M.S.M.E.R.O.V.K.A

Tajnička osemsmerovky ukrýva výrok ruského básnika, prozaika, dramatika a publicistu - Maxima Gorkého:

„Ak nájdeš v živote

.....
tajničku tvorí 34 písmen

E	Ť	S	O	V	I	L	T	S	O	R	A	T	S	C	O	A	E
I	Ľ	E	T	I	Č	U	Y	R	D	Ú	M	Č	T	S	V	T	U
N	E	P	O	Č	Í	T	A	Č	E	B	E	R	A	A	Á	Z	P
A	T	R	M	I	R	E	A	K	I	Ť	Á	E	R	I	C	K	T
K	A	E	Y	A	Ž	O	P	Y	N	S	L	P	O	R	I	Í	R
A	I	D	N	S	A	K	A	V	E	O	Á	I	S	É	E	N	P
Č	R	S	O	T	T	P	T	O	P	N	S	N	T	L	U	V	E
É	P	Ú	D	O	P	R	E	K	Á	Ž	K	Y	I	A	R	O	Z
N	Y	M	U	Č	O	Í	E	O	R	O	A	Č	I	G	T	K	L
Č	K	R	E	K	L	K	E	T	T	M	Y	Š	K	A	R	U	I
O	Z	A	S	A	Á	L	A	C	N	É	Š	A	T	Y	N	L	V
R	Í	K	P	I	L	A	K	A	S	U	B	O	T	U	A	P	O
L	L	O	Z	L	A	D	E	N	Í	M	T	Ý	N	E	V	D	S
O	B	M	D	O	M	Á	C	I	K	R	B	I	E	D	I	O	Ť
P	L	Á	K	A	V	Á	P	R	E	D	S	T	A	V	A	P	E

autobus, blízky priateľ, čiastočka, črepiny, domáci krb, etapa, galéria, krytý,

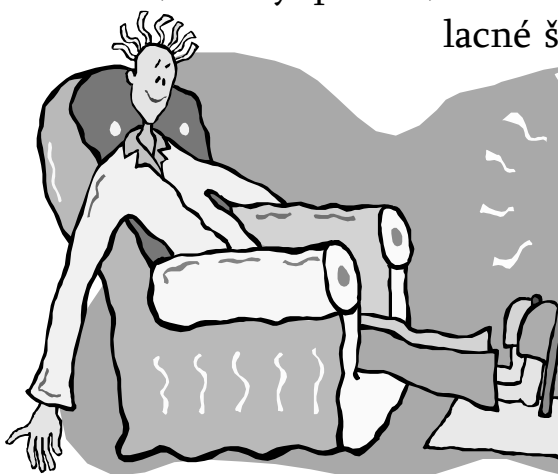
lacné šaty, lákavá predstava, láska, malá lopta, možnosť,

múdry učiteľ, myška, náprava, okovy, ovácie,

počítač, podplukovník, polročné čakanie, pred

súmrakom, príklad, pseudonym, starostlivosť,

starosti, stretnutia, trápenie, trpezlivosť, zladení



*Tajnička z minulého čísla: ...rastie aj tvoja
krása, lebo láska je krásou duše.“*

- Saša -

VTIPY

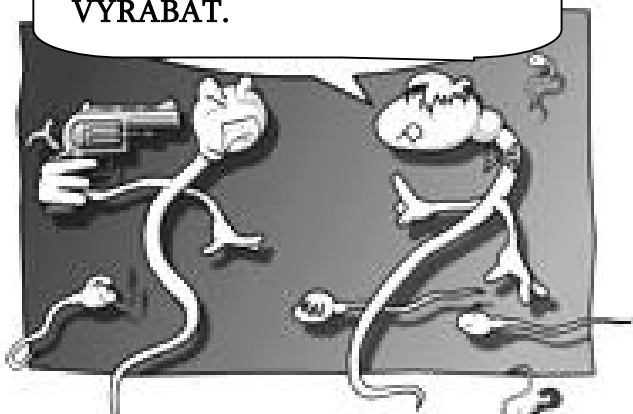
Rozprávajú sa rybári Fero a Mišo. Fero vraví:

- Človeče, raz som chytil kapra a rozhodol som sa, že ho naučím žiť na suchu. Prvý deň som ho vybral z vane na polhodinu, druhý na hodinu, tretí na dve hodiny... a po týždni už môj kapor vedel žiť na suchu.

- Človeče, to je dobré! - chváli kamaráta Mišo - A mohol by si mi toho kapra ukázať?

- Žiaľ nie! Nedávno mi spadol do vedra s vodou a utopil sa.

NEBLBNI. MOŽNO TÚ
ANTIKONCEPCIU PRESTANÚ
VYRÁBAŤ.



<http://www.antikoncepce.cz/>

Ležia v posteli starí manželia. Ona hovorí:

- Voľakedy si mi pred spánkom nežne držal ruku...

On ju vezme za ruku a trpne drží.

- Voľakedy si ma pred spánkom nežne bozkával na čielko...

On sa k nej nakloní a bozká ju na čelo.

- Voľakedy si mi pred spánkom jemne hrýzkal šiju...

On sa zdvihne a berie si papuče...

- Čo je? Kam sa zberáš? - pýta sa ona.

- Idem si po zuby... - odvetí on.

Debatujú Fero s Mišom. Fero dumá:

- To je zaujímavé: Ženy si vždy presne pamätajú deň svadby a muži na ten deň vždy zabudnú... Ako sa to dá vysvetliť?

- Je to veľmi prosté. - mieni Mišo - Veď ty si predsa starý rybár, povedz, pamätáš si, kedy si chytil svoju prvú skutočne veľkú rybu?

- Samozrejme, že si to pamätám...

- No vidíš! A rybka na to už určite zabudla...

Malý braček sa pýta svojej tehotnej sestry:

- Sestrička, čo máš v tom bruchu?

Sestra odpovedá:

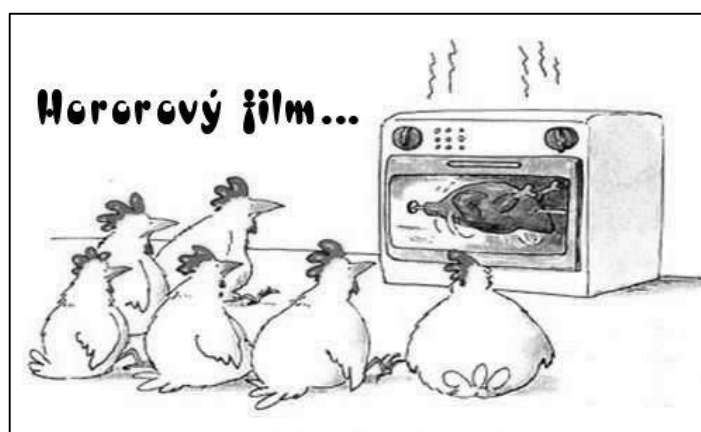
- Dieťaťko.

Brat sa pýta:

- A máš ho rada?

- No jasné.

- Tak prečo si ho zjedla?



- Saša -

ZAUJÍMAVOSTI

PRVÁ ŽENSKÁ TAXI SLUŽBA



V Iráne spustili prvú výhradne ženskú taxi službu. Jej cieľom je vyhovieť dáмам, ktoré sa počas jazdy taxíkom v tesnej

blízkosti opačného pohlavia cítia nepríjemne a nepohodlne.

Taxi službu „Ladies' Safe Trips“ otvorili koncom minulého roka a stala sa prvou takouto súkromnou firmou v Teheráne. Spoločnosť zamestnáva len ženy, ktoré musia nosiť nielen pracovné uniformy, ale navyše všetky musia byť vydaté. Vzhľadom na islamské pravidlá cestujú muži a ženy vo verejnej doprave, ako napríklad v autobusoch, v oddelených sekciách. Opakom toho je pre mnohé ženy neznesiteľné cestovať taxíkmi, v ktorých sa často musia tlačiť v malom priestore spolu s mužmi.

Zdroj:

http://spravy.pravda.sk/sk_zaujima.asp

BULHARSKÉ ZDRAVOTNÉ SESTRY ODSÚDENÉ NA TREST SMRTI

Päť bulharských sestričiek a palestínskeho lekára odsúdil líbyjský súd už druhýkrát na trest smrti. V obnovenom procese súd potvrdil, že zdravotníci úmyselne infikovali vírusom HIV viac než 400 detí v jednej líbyjskej nemocnici. Verdikt ešte môže zvrátiť najvyšší súd. Nezávislé posudky však konštatovali, že deti v líbyjskej nemocnici boli infikované ešte pred príchodom zdravotníkov do nemocnice v roku 1998. Súd vychádzal z "priznaní", ktoré boli získané mučením a pod hrozbou popravy. Rozhodnutie súdu zdá sa úplne ignorovalo dôkazy, že vírus HIV bol v nemocnici

prítomný už pred príchodom zdravotníckych pracovníkov. Podľa komisára Rady Európy pre ľudské práva, nespravodlivé súdne konanie, mučenie a teraz trest smrti predstavujú vážne porušenia dohodnutých medzinárodných noriem ľudských práv, vrátane tých, ku ktorým pristúpila aj Líbia.

Zdroj: reuters,

http://www.radaeuropy.sk/?2006-12-19_rek

<http://www.sme.sk/c/3060682/Bulharske-sestry-odsudili-na-smrt.html>

BRYNDZA ZABODOVALA V TALIANSKU

Diplom a medailu za druhé miesto v celoeurópskej súťaži čerstvých syrov získala v Taliansku slovenská bryndza vyrobená vo Zvolenskej Slatine. Cenu dostala na salóne gastronomických výrobkov a špecialít v Cremona v konkurencii niekoľkých európskych krajín, ako sú Taliansko, Francúzsko či Rakúsko.



Bryndza ako špecifický slovenský výrobok, sa dobre predáva najmä v strednej Európe. Približne

štvrtina z viac ako tisíc ton vyrobených v slatinskej bryndziarni putovala najmä do Maďarska a najnovšie i do Poľska. Aj v týchto krajinách však už existujú mnohé jej napodobeniny a predaj sa tak stále viac sústreďuje na domáci trh.

Zdroj: TASR

http://www.tvojepeniaze.sk/bryndza-zabodovala-v-zapadnej-europe-dss/sk-pporteb.asp?c=A061220_133412_sk-pporteb_p17, obr.: <http://www.stv.sk/>

- Eva -

SOCIÁLNA ASISTENCIA: O LIEČBE ZÁVISLOSTI NA HEROÍNE

A JE TU OPÄŤ TĚMA LIEČBY. V TERĚNE SA STÁVA, ŽE SA TĚMA ZAČNE TOČIŤ ČI UŽ O METADONE ALEBO O TOM AKO POSTUPOVAŤ A AKÉ SÚ MOŽNOSTI, AK SA NIEKTO ROZHODUJE PRE LIEČBU. V NASLEDUJÚCOM ČLÁNKU SI PRIPOMENIEME AKO TO CHODÍ V CENTRÁCH PRE LIEČBU DROGOVÝCH ZÁVISLOSTÍ, KTORÉ SÚ JEDNOU Z MOŽNOSTÍ, AK SA PRE LIEČBU ROZHODNEŠ. PODĽA SVETOVEJ ZDRAVOTNÍCKEJ ORGANIZÁCIE SA POJEM LIEČBA VZŤAHUJE NA „PROCES, KTORÝ SA ZAČÍNA, KEĎ SA OSOBA UŽÍVAJÚCA PSYCHOAKTÍVNE LÁTKY DOSTANE DO KONTAKTU S POSKYTOVATEĽOM ZDRAVOTNÍCKEJ STAROSTLIVOSTI ALEBO INOU SLUŽBOU A CIEĽOM JE DOSIAHNUTIE NAJVIŠŠIE MOŽNEJ ÚROVNE ZDRAVIA A POHODY. NAJKOMPLETNEJŠIE SLUŽBY V OBLASTI ZÁVISLOSTÍ POSKYTUJÚ **CENTRÁ PRE LIEČBU DROGOVÝCH ZÁVISLOSTÍ**. OBVYKLE POSKYTUJÚ CELÝ BALÍK PROGRAMOV, Z KTORÉHO SI ZA POMOCI LEKÁRA A PSYCHOLÓGA MÔŽEŠ VYBRAŤ. V BRATISLAVE TAKÉTO CENTRUM SÍDLI NA HRANIČNEJ.

AKO TO VLASTNE CHODÍ NA HRANIČNEJ...

Ak sa rozhodneš pre liečbu v CPLDZ:

- ❖ budeš potrebovať kartičku poistenca, nepotrebuješ ani peniaze ani občiansky preukaz
- ❖ prihlásiš sa na recepcii a povieš, že sa chceš liečiť
- ❖ priprav sa na otázky o *tvojom zdravotnom stave* – choroby v detstve a v súčasnosti, o *sociálnej situácii* – s kým bývaš, či pracuješ, aké máš vzdelanie, otázky o užívaní – kedy si začal/la brať, ako často, aké množstvo... a tiež otázky o *doterajších pokusoch o liečbu*.
- ❖ Odoberú ti moč a krv – na odber sa môžeš trochu pripraviť – už predošlý večer sa veľa napi (vody, nealko), to isté ráno.

PRE AKÚ LIEČBU SA MÔŽEŠ ROZHODNÚŤ V CPLDZ?

ambulantná liečba – nie si zavretý/á v nemocnici, ale do centra dochádzaš. Liečba sa stanovuje podľa toho, čo užívaš. V spolupráci s lekárom/kou sa môžeš rozhodnúť pre konkrétny typ (napr.. môžeš využiť substitučnú liečbu metadonom alebo ambulantnú liečbu Diolanmi).

lôžková liečba – ostávaš v nemocnici, kde postúpiš na detoxifikáciu (detox) alebo strednodobú liečbu.

Do CPLDZ na Hraničnú sa dostaneš **trolejbusom číslo 201** z Hlavnej stanice, **trolejbusom 208** z Hodžovho námestia alebo **202** z Rajskej (pri Tescu), z Petržalky **autobusom číslo 96** z Holíčskej.

AMBULANTNÁ LIEČBA METADONOM **Čo je metadon?**

Metadon je syntetický opiat, ktorý slúži na to, aby ťa zbavil závislosti na heroíne tým, že ju nahradí závislosťou na metadone. Medzi **výhody** metadonovej (substitučnej) liečby patrí najmä to, že ho užívaš iba raz denne, máš zaručenú čistotu látky. Pri správne nastavenej dávky nemáš chuť ani myšlienky na heroín a nemáš krízy. Užívaš ho orálne (teda piješ) a tak sa vyhneš komplikáciám spôsobeným injekčným užívaním. A najmä si v zdravotníckej starostlivosti a liečiš sa.



Metadon sa pije (je to horká tekutina v CPLDZ na Hraničnej sa podáva so sirupom, teda je sladšia). Podáva ho sestrička z výdajne cez okienko v plastovom poháriku. Musíš ho vypíť priamo na mieste a ukázať sestričke prázdny pohárik. Na víkend dostaneš metadon domov v dvoch fľaštičkách. Za liečbu metadonom sa neplatí !!!!

Kedy môžeš o liečbu metadonom požiadať?:

- ak máš viac ako 18 rokov
- si poistený/á v niektorej poisťovni (máš preukaz poistenca)
- ak si závislý/á od heroínu

Čo potrebuješ absolvovať pred liečbou metadonom?

- 1., lekárske vyšetrenie
- 2., odbery krvi a moča (na protilátky hepatitídy C, HIV, hepatitídy B, Syfilis a na toxikologický rozbor - aby sa zistilo, čo užívaš)
- 3., psychologické vyšetrenie – psychológ sa s tebou porozpráva o tvojom užívaní drog, o твоjich problémoch v súvislosti s užívaním drog
- 4., didaktiku – stretnutie, kde je viacero pacientov a 1 terapeut. Terapeut hovorí o tom, ako to v metadonovej liečbe vyzerá, čo od nej čakať

Načo sa pripraviť?

- ❖ Po metadon treba na Hraničnú dochádzať každý deň medzi 7.00 – 16.00 a to kedykoľvek v tomto čase
- ❖ 1x do týždňa každý absolvuje kontrolu u psychológa (cca 15 min)
- ❖ ak sa ti zdá, že ti nestačí dávka, porozprávaj sa o tom s lekárom, ktorý ti ju zvýši. Znižovať si dávku môžeš kedykoľvek sám/sama, stačí ak povieš sestričke vo výdajni, že chceš menej.
- ❖ Budeš odovzdávať na kontrolu moč - spočiatku každý týždeň, postupne menej často

Dobrá dávka znamená, že nemáš chute, myšlienky na heroín, nemáš krízy, normálne spíš, chutí ti jesť ako zvyčajne. Ak máš nízku dávku cítiš, že máš chute a veľké krízy na druhý deň po vypítí dávky. Pri vysokej dávke „kapruješ“ - zaspávaš, si unavený/á.

Minimálna odporúčaná doba zotrvania na metadone je jeden rok od momentu, keď máš správne nastavenú dávku. Na metadone môžeš byť tak dlho, ako budeš chcieť.

Za čo ťa môžu z metadonu vyhodiť?

- za slovnú alebo fyzickú agresivitu voči komukoľvek z personálu
- ak nosíš na Hraničnú zbrane alebo drogy a budeš pri tom pristihnutý/á
- ak kšeftuješ s akoukoľvek návykovou látkou (vrátane metadonu)
- ak si neprídeš po metadon 3 dni po sebe (napríklad keď neprídeš v piatok, tak v pondelok ti už metadon nedajú)

Metadon rieši iba opiátovú závislosť.

AMBULANTNÁ LIEČBA DIOLANMI

Diolan je liek, ktorý slúži na prekonanie krízy pri odvykaní od heroínu. Liečba diolanmi sa odporúča najmä tým, ktorí sú mladší ako 18 rokov a/alebo nespĺňajú prípadne iné kritériá pre metadonovú liečbu. Dávkovanie určuje lekár. Liek užívaš denne, ale nechodíš na Hraničnú každý deň ako je to pri liečbe metadonom.

Podmienky na liečbu diolanmi sú už vyššie spomínané 4 procedúry:

1. lekárske vyšetrenie
2. odbery
3. psychologické vyšetrenie
4. 1 didaktika každý týždeň

Ambulantná liečba diolanmi sa spravidla považuje iba za prechodnú etapu smerom k inej forme liečby.

LOŽKOVÁ LIEČBA

DETOX A STREDNODOBÁ LIEČBA

Cieľom **detoxu** je prekonanie akútnych abstinenčných stavov. Prvá časť liečby je fázou zbavovania sa telesnej závislosti od drogy. Sú to známe „telesné krízy“ alebo „abstáky“. Môžeš sa rozhodnúť pre detox na sucho (bez liekov) alebo detox s liekmi, ktoré budeš užívať na prekonanie abstinenčných príznakov. Na zvládanie „psychickej“ krízy pomáha psychoterapia, ktorá je dôležitou zložkou každého liečebného programu. Detox trvá 14 dní. Každému, kto úspešne skončil detox sa odporúča pokračovať v následnej strednodobej lôžkovej liečbe.

Strednodobá liečba – trvá 8 - 10 týždňov. Pri tomto type liečby je treba rátať s tým, že sa bude od teba očakávať tvoja účasť na pracovnej terapii a psychoterapii. Na rozdiel od detoxu je v tejto fáze liečby viac povinností, ale aj viac možností k samostatnejším aktivitám. Na víkendy sa z liečebne odchádza domov. Na záver strednodobej liečby dostaneš certifikát o jej ukončení.

Ufff... Myslím si, že tých infošiek bolo pre dnešok akurát tak dost 😊. Téma liečby sa mi však zdá príliš široká na to, aby sa o nej dalo písať iba a v jednom článku....preto budem s touto témou pokračovať aj v budúcom čísle Intoxi, kde si povieme o ďalších možnostiach liečby. Tak sa zatiaľ mávajte pekne.

- Eva a Zuzka -

Zdroje článku: Okruhlica Ľ. a kol.: Ako sa prakticky orientovať v závislostiach, CPLDZ, Bratislava: 1998, http://www.drug-addiction.com/what_is_drug_addiction_treatment.htm, <http://www.drogy.sk/cpldz/>, Šteliar I.: Drogy – čo viete o drogách?, BA 2004. Zdroje obr.: www.akdeniz.edu.tr/

ZMENA ČASU TESTOVANIA NA PROTILÁTKY HIV/AIDS

Národné referenčné centrum, ktoré sídli na Limbovej 14, zmenilo časy testovania na protilátky HIV. AK máte záujem o testy, môžete tak urobiť v utorky a štvrtky v časoch od 13:00 do 15:00.

Ešte pripomeniem, že testovanie na protilátky HIV poskytuje i Regionálny úrad verejného zdravotníctva na Trnavskej 68 a to každý deň v čase od 8:00 do 10:00 (tel. číslo: 02/ 44 37 27 73) alebo obvodný lekár.

PRVÁ NÍZKOPRAHOVÁ NOCLAHÁREŇ OTVORILA SVOJE BRANY

V Bratislave nám konečne pribudla Nízkoprahová nocľaháreň pre ľudí bez domova. Je to zariadenie, ktoré zriadila organizácia Depaul. Zariadenie umožňuje stráviť noc pod strechou aj užívateľom drog, ale v zariadení je užívanie zakázané.

Adresa zariadenia:

Ivánska cesta 32, Bratislava - dostaneš sa tam autobusom č. 61, vystúpiš na zastávke „Sky europe“ (na znamenie), zabočíš na prvej odbočke doľava a po asi 700 metroch nájdeš plechovú halu – Nocľaháreň Depaul.

- zadarmo dostaneš čaj, polievku, príp. si môžeš vybrať veci na oblečenie

Otváracie hodiny: 18,30 do 7,30 hod.

Zdroje:

<http://www.notabene.sk/?aktuality&novinka=179>, Organizácia Nota Bene

TERÉNNYCH PRACOVNÍKOV/ČKY OZ ODYSEUS NÁJDEŠ V BRATISLAVE:

Každú stredu a piatok

18:00 – 19:00 na Trnavskom Mýte (pri Tržnici)

19:30 – 20:30 na Hlavnej železničnej stanici (pri nástupišti trolejbusov)

20:50 – 21:15 Avion (lavičky pri Blumentálskom kostole)

21:15 – 22:00 prechod cez Krížnu a Vajnorskú ul.

Každú nedeľu

19:30 – 20:30 na Hlavnej železničnej stanici (pri nástupišti trolejbusov)

Poznávacie znamenie - bandaska s nápisom CHRÁŇ SA SÁM

TESTOVANIE NA PROTILÁTKY SYFILISU A HIV A VÝMENA IHIEL PREBIEHA:

Každú nedeľu

21:00 – 22:00 na Avione (pri pumpe Slovnaft)

22:00 – 23:00 na Trnavskom mýte pri lekární

23:00 – 24:00 na Príkopovej ulici

Každý pondelok

11:00 – 12:55 na parkovisku na Slovnaftskej ulici

13:00 – 14:00 pri Bacilovi (Mramorová ulica)

Každý štvrtok

18:00 – 20:00 v Pentagone pri tenisových kurtoch

Poznávacie znamenie - biely Fiat Ducato alebo biela Škoda Felícia s nápisom CHRÁŇ SA SÁM

KLUB PODCHOD JE OTVORENÝ

Každý pondelok a stredu

19:00 – 23:00 v Podchode na Trnavskom mýte

TERÉNNYCH PRACOVNÍKOV/ČKY OZ POMOCNÁ RUKA NÁJDEŠ V KOŠICIACH

Každý utorok: 16.00 – 18.00 na Terasé (Zuzkin park)

19.00 – 21.00 Furča (dolný chodník medzi OC Hornád/Hnedák a OC Laborec/Modrák)

Každý piatok: 16.00 – 18.00 Jazero (park za OC Branisko/ bar Malibu)

19.00 – 20.00 Pred Hlavnou železničnou stanicou

20.20 – 21.00 Park Moyzesova ul. (medzi gym. Šrobárova a starou Športovou halou)

Spoznáš nás podľa veľkého čierneho-modrého batohu a bandasky s nápisom Čistá ihla.

(Pracovníkom/čkám môžeš zavolať na 0915 423 279 - len v čase výmeny)

Výdajňa

Pondelok - Nedeľa 15.30 – 19.00 CPLDZ (okno) Skladná 2, Košice

TERÉNNYCH PRACOVNÍKOV/ČKY CENTRA DOBROVOENÍCTVA NÁJDEŠ V BANSKEJ BYSTRICI

Každý utorok: 18:00 – 20:00 SÁSOVÁ (fontána pri lesíku)

Každý piatok: 15:00 – 17:00 RADVAŇ (pri starom kaštieli)

