

INTOXI

September 2009
číslo 9
ročník 7

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

NEPREDAJNÉ!!!



SEBAVEDOMÍ ĽUDIA, PRACUJÚCI V SEX-BIZNISE , 2. ČASŤ

METADON ALEBO NIE METADON- ÁNO ČI NIE? (TEST)

RIZIKÁ INJIKOVANIA DO KRKU

AMFETAMÍNY NA PREDPIS

VÝKON TRESTU ODŇATIA SLOBODY, AK NEMÁŠ OP

CHORVÁTSKO – MALEBNÁ MOŠČENIČKA DRAGA, 1. ČASŤ

SOCIÁLNA ASISTENCIA: KEĎ SA PRÁCA OPLÁCA

NEPRECHÁDZA JAZYKOVOU ÚPRAVOU!

Úvodník...



Poznáte ten zaručene skutočný príbeh o vynálezcovi fúrika? Myslel, myslel, až ho vymyslel. A potom ho musel tlačiť. Nemáte niekedy podobný pocit? Toľko vymýšľame, ako si naše dni zjednodušíme, a potom sa na našich nápadoch riadne zapotíme. Ja som mal podobný pocit pri vymýšľaní tohto úvodníka. Milujem úvodníky. Človek sa z nich veľa dozvie. Pri písaní tohto som toľko rozmýľal... no a nakoniec prišlo na to, že ho musím aj písať.

Toto Intoxi je iné než minulé. Nenájdete tu tradičnú anketku, avšak je o to bohatšie na zaujímavé články o substitučnej liečbe, o problémoch pri nástupe na výkon trestu, injikovaní do krku. Nájdete tu pokračovanie článku o sebavedomých ľuďoch, pracujúcich v sex-biznise. Nechýba zábavná dvojstrana a príhody potáčky Saši, ktoré sa presunuli z Egypta do Chorvátska. A na záver Eva napísala niečo pre všetkých/všetky, ktorí/é hľadajú prácu.

Verím, že vás toto číslo obohatí!

Pedro

Milí naši klienti a klientky

!!!POZOR!!!!

V PIATOK dňa 25.9.2009 je zrušená výmena. Celý tím pracovníčok /kov OZ ODYSEUS bude na vzdelávaní mimo Bratislavy . Ospravedlňujeme sa. Na službe v STREDU 23.9.2009 dostanete viac materiálu.

- **Občianske združenie Odyseus** (vzniklo v roku 1997) poskytuje servisné služby ľuďom, ktorí užívajú drogy a/alebo pracujú v sex-biznise a mladým ľuďom. Informácie o združení sú dostupné na stránkach www.odyseus.org.
- **Projekt časopis Intoxi** vznikol v roku 2002 ako jeden z nástrojov terénnych sociálnych pracovníčok a pracovníkov OZ Odyseus v programe Chráň sa sám. Časopis Intoxi je určený výhradne osobám injekčne užívajúcim drogy a/alebo pracujúcim v sex-biznise. Obsahuje informácie, ktoré pomenúvajú riziká súvisiace s ich životným štýlom a stratégie ako ich znižovať. Tento časopis nie je možné kúpiť si v novinových stánkoch.
- Časopis je registrovaný na Ministerstve kultúry SR ako časopis určený výhradne špecifickým čitateľom pod registračným číslom: **EV 2632/08**

Zdroj obrázku na obálke: http://homepage.mac.com/zackschnepf/photography/L_Go_004.html

Zdroj obrázku: <http://kerky.cz/fotogalerie/vzory/ornamenty/ornamenty.jpg.php>

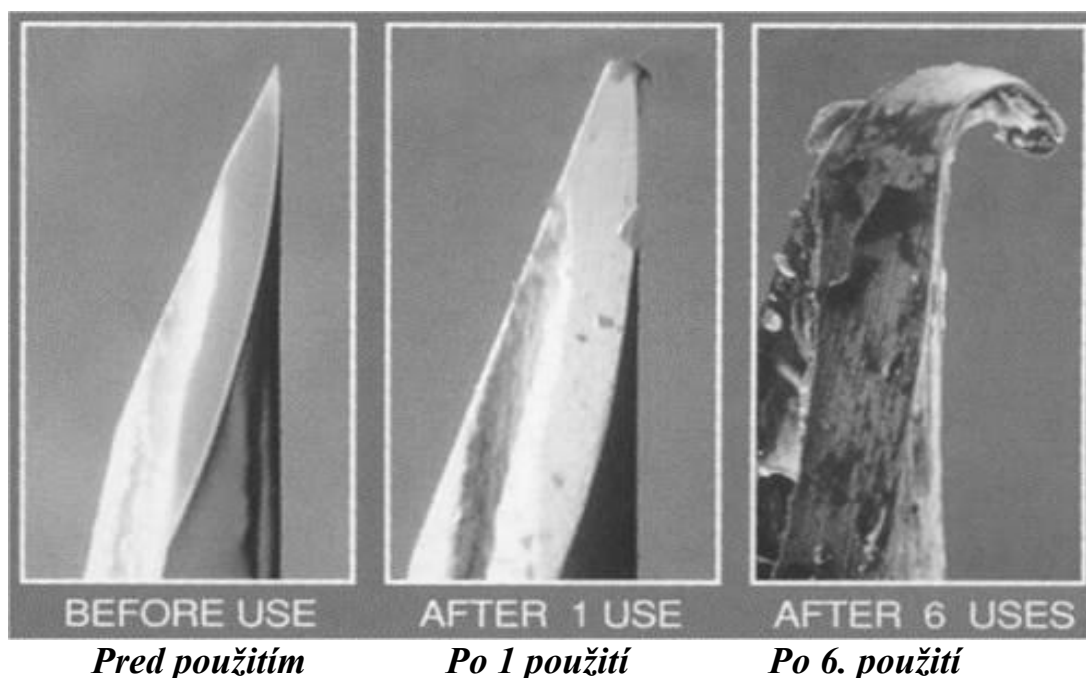
TUPÁ IHLA

ALEBO

„VEĎ SA TO EŠTE DÁ“

Všimli ste si to aj vy? Iste áno, veď to mnohí z vás aj spomínate. Ihla, ktorú vpichujete druhý, tretí krát, ide vpichnúť ťažšie. Je to cítiť. Vpich bolí, ihla odskakuje. Na nižšie uvedenom obrázku vidíte „prečo“. Ihla, použitá aj len jedenkrát, je už tupá. Braunky, ktoré dávame, majú silikónovú vrstvu, na uľahčenie injikovania. Sú však tiež určené len na jeden vpich. Vpichovaním tupej ihly si poškodzujete žilu.

Preto, ak je to možné, použite ihlu iba jeden krát, a prineste si ju k nám vymeniť za novú.



Zdroj obrázku:

http://farm4.static.flickr.com/3221/2328527271_5e2fd3f25e.jpg

POZOR, OZNAM! POZOR, OZNAM! POZOR, OZNAM! POZOR, OZNAM!

Od septembra začíname s výmenou striekačiek aj pri
„MODROM DOME“,
na Čapajevovej ulici v Petržalke (Blízko Lidla a Terna). Nájdete tu naše
terénne pracovníčky, s taškou a bandaskou, každý

ŠTVRTOK 16:00 -18:00

*Dajte vedieť všetkým, o ktorých viete, že by na toto miesto mohli chodiť.
Ďakujeme!*

SEBAVEDOMÍ ĽUDIA, PRACUJÚCI V SEX-BIZNISE: EXISTUJÚ VÔBEC? II. ČASŤ

*V DNEŠNOM ČÍSLE INTOXI POKRAČUJEME TAM, KDE SME NAPOSLEDY SKONČILI. PONÚKAM VÁM PREKLAD ČLÁNKU Z ČASOPISU **RESEARCH FOR SEX WORK** (VÝSKUM V OBLASTI PRÁCE V SEX-BIZNISE) OD MARGO CAULFIELD O TOM, ČI SÚ ĽUDIA PRACUJÚCI V SEX-BIZNISE SEBAVEDOMÍ. AUTORKA V ČLÁNKU POPISUJE SVOJU PRÁCU S ĽUĎMI ŽIJÚCIMI S HIV, KTORÝCH ČASŤ MALA SKÚSENOSTI AJ S PRÁCOU V SEX-BIZNISE. ČLÁNOK DNES DOKONČÍME A TEDA SA OPÄŤ POZRIEME NA TO, ČI PRÁCA V SEX-BIZNISE A SEBAVEDOMIE ĽUDÍ, KTORÍ JU VYKONÁVAJÚ IDÚ DOKOPY.*



SILA MOCI

Jedna z vecí, ktoré som objavila na internetovej stránke Prostitutes' Education Network (Vzdelávacia sieť prostitútok) bol fakt, že existujú ľudia pracujúci v sex-biznise, ktorí sú sebavedomí, dostatočne silní a ktorí bojujú za to, aby bola práca v sex-biznise ponímaná ako práca. Existujú ľudia pracujúci v sex-biznise, ktorí by boli radšej videní ako ľudia, ktorí svojou prácou vkladajú do spoločnosti zmysluplný podiel, než ako tí, nad ktorými zalamujú ruky feministky, polícia či susedia? Vlastne aj preto začali po

celom svete vznikať organizácie, ktoré na verejnosti presadzujú práva a potreby ľudí, pracujúcich v sex-biznise.

Ľudia, pracujúci v sex-biznise, s ktorými som prišla do kontaktu, neboli nijako aktívni v oblasti obhajoby svojich práv, nevystupovali verejne v televízii a ani neboli súčasťou žiadnej organizácie. Možno ani nerozmýšľali nad tým, čo všetko im ich práca prináša. Isté však je, že keď s prácou v sex-biznise skončili, začali okamžite cítiť, že im chýba tá špecifická moc a sila, ktorú pri práci mali.

Zistila som, že je výborné, pokiaľ pri práci so ženami vychádzate z ich skúseností a oceňujete ich za to, čo dokázali. Je úplne jedno, či hovoríme o práci v sex-biznise, o úspešnom alebo neúspešnom rodinnom živote, o užívaní drog... Vždy je tú - ktorú ženu za čo pochváliť. Práca so ženami sa darí lepšie, ak vychádzate z jej individuálnej histórie a čo i len drobných úspechov, než keď ju označíte nálepkou „obet“.

Je dôležité uvedomovať si, že obyčajne nie všetky ženy začali pracovať v sex-

biznise s rovnakou mierou sebavedomia. Avšak i tie menej sebavedomé dokážu rozoznať silu a moc, ktorú pri tejto práci majú... a to môže byť základ budovania ich sebadôvery a sebavedomia.



EROTIKA A BEZPEČNOSŤ

Vďaka tomu, že sa veľmi rozšírili rôzne videá, knihy, letáky a brožúry, bola som schopná nadobudnúť veľa informácií o tom, ako skĺbiť erotiku a bezpečnosť pri sexe, u ľudí žijúcich s HIV.



Moje najobľúbenejšie je video, ktoré vytvorili Joseph Kramer a Annie Sprinkle sa volá: sa „Fire in the Valley – Female Genital Massage“ (Oheň v doline – Masáž ženských genitálií).

Vďaka takýmto odborným prácam z oblasti sexuality a sexu je možné zvyšovať kvalitu sexuálneho života mnohých ľudí. A opäť k tomu prispeli ľudia pracujúci v sex-biznise vďaka svojim skúsenostiam a práci.

Tak toto je koniec môjho prekladania. Čo som si ja odniesla z tohto článku od Margo Caulfield je fakt, že ľudia pracujúci v sex-biznise sú mocní a sebavedomí, aj keď je im občas potrebné ich vlastnú moc, silu a sebavedomie pomôcť objaviť. A to ďalšie, čo mi utkvelo v pamäti, je fakt, že sa od ľudí pracujúcich v sex-biznise môžeme veľa vecí naučiť. Ja som sa za tých takmer 6 rokov, čo pracujem v OZ Odysseus naučila od vás veľa a to aj preto, že som mala oči a uši otvorené.

Buďte samy/i sebou a majte sa rady/i .

Ľubica

Zdroj:

Margo Caulfield, Empowered sexworkers: Do they exist?, IN: Research for sexwork No.3, 2000 (preklad, redakčne krátené)

Zdroje obrázkov:

<http://media.photobucket.com/image/Prostitution%2525201.gif/TeflonTony/Prostitution201.gif>
<http://www.cnycentral.com/uploadedImages/wstm/News/Stories/Spitzer%27s%20Call%20girl.jpg>
<http://www.fotosearch.com/bigcomp.asp?path=UNY/UNY039/u17524220.jpg>

METADON ALEBO NIE METADON- ÁNO ČI NIE? TO JE OTÁZKA!

JE METADON DOBRÝ ALEBO NIE JE? RÔZNI ĽUDIA MAJÚ RÔZNE NÁZORY. SPRAV SI NÁŠ TEST
A UVIDÍŠ, AKO SI NA TOM. SI TYP METADONOVÝ ALEBO NE-METADONOVÝ?

UPOZORNENIE!!! Tento test je iba orientačný, neslúži na lekársku diagnostiku!

METADONOVÁ LIEČBA JE „O NIČOM“. JE JEDNO ČI UŽÍVAM METADON ALEBO HEROÍN.
súhlasím ----- nesúhlasím

Metadonová liečba je substitučná liečba opiátovej závislosti. Je to jeden typ liečby z mnohých, ktoré sú na Slovensku. Substitučná liečba využíva pri liečbe lieky - metadon a buprenorfín, ktoré pôsobia na telo podobne, ako heroín. Heroín sa nimi nahrádza. Tieto lieky (tzv. substituenty) patria- ako aj heroín- do skupiny opiátov. To môže evokovať podobnosť s heroínom. Jej výhody opisuje Iveta takto: „Človek je pod dohľadom lekára. Získavaš počas liečby stabilitu. Zároveň vieš, čo si dávaš. V heroíne je primiešané všelijaké svinstvo, ktoré Ti môže uškodiť.“ Medzi výhody patrí, že človek má čas usporiadať si svoje súkromné, pracovné, rodinné a iné veci. Ako povedal Igor: „človek má na metadone svoje užívanie pod kontrolou a môže lepšie využiť svoj čas.“ Metadon sa získava legálnou cestou, o čom pri heroíne nemôže byť reč. Liečbu prepláca poisťovňa, poprípade jej cena nie je predražená tak, ako cena heroínu. Pri správnom nastavení človek nepociťuje „krízu“ ani „nekapruje“. Metadon sa neinjikuje a tak odpadávajú všetky riziká, ktoré súvisia s injekčným užívaním. Na druhej strane musí človek denne dochádzať do liečebne. V prípade prerušenia metadonovej liečby cíti abstinénčné príznaky. Metadon je opiát rovnako, ako heroín. Avšak, keď sa zmení na liek, vie zabrániť recidíve a priniesť úspech v iných oblastiach života – rodina, práca atď. Toto sú hlavné rozdiely, pre ktoré je užívanie metadonu menej rizikové než užívanie heroínu..

METADON MI POMÔŽE AJ NA PERVITÍN AJ NA HEROÍN

súhlasím ----- nesúhlasím

Metadon má schopnosť nahradiť heroín, pretože sa viaže v mozgu na rovnaké receptory. Pervitín sa v našom mozgu neviaže na tieto receptory. Jeho fungovanie v mozgu je úplne odlišné od heroínu. Preto metadon nerieši problém pervitínu. Ingrid to vidí takto: „Metadon vôbec neovplyvňuje pervitín. Pri metadone nemám chuť na heroín, ale mám pocit, že mi niečo chýba a potom si dám piko.“ Pokiaľ užívaš pervitín, je dôležité o tom hovoriť so psychológom/čkou, aby si mohol/a zvlášť riešiť aj problémové užívanie pervitínu. Ak budeš mať dlhodobo pozitívne moče na pervitín, tak Ťa v Bratislave presunú na tzv. 4-kový metadon. Budeš dostávať max 40 mg metadonu. To môže zapríčiniť, že budeš užívať metadon, heroín i pervitín. Nízka hladina metadonu Ti nepokryje Tvoju „heroínovú“ potrebu a budeš potrebovať i heroín. Metadon nerieši problém pervitínu a tak je možné, že ho sám/a od seba, nedokážeš prestať užívať. Existuje možnosť ísť popri metadonovej liečbe na detox od pervitínu. Informuj sa o tom v CPLDZ.

**CHCEM METADON, ABY SOM MAL/A DROGU ZADARMO. NA METADONE SA BUDEM CÍTIŤ
AKO NA HEROÍNE.**

súhlasím ----- nesúhlasím

Mnohí ľudia vyhľadávajú metadon, pretože očakávajú podobnú eufóriu, akú prináša heroín. Pri metadone sa však pocit eufórie nemusí vždy dostaviť. Ingrid porovnáva heroín a metadon takto: „Pri metadone necítiš flash. Vlastne necítiš nič. Je Ti len dobre, lebo nemáš chuť na heroín a nemáš krízu.“ Aj keď sa dostaví, eufória nie je porovnateľná s heroínom, pretože efekt metadonu nie je tak výrazný. Nástup účinku metadonu je oveľa dlhší, ako nástup účinku heroínu. Zároveň nie je porovnateľná eufória po injikovaní heroínu a po pití metadonu. Igor svoju skúsenosť s metadonom opisuje takto: „Metadon mi proste funguje dlhšie. Avšak chýba pri ňom ten nástup. Eufória na metadone sa s heroínom nedá porovnať, jednoducho nikdy nedosiahneš na metadone tak silnú eufóriu, ako na heroíne.“

POČAS LIEČBY CHCEM BÝVAŤ V LIEČEBNI, KDE BUDEM MIMO OD VŠETKÉHO

súhlasím ----- nesúhlasím

Metadonová liečba sa na Slovensku poskytuje len v dvoch Centrách pre liečbu drogovej závislosti (CPLDZ) – v Bratislave a Banskej Bystrici. Metadonová liečba prebieha ambulantne. To znamená, že človek dochádza do CPLDZ. Nie je možné využívať metadonovú liečbu a byť pri tom v CPLDZ na lôžku. Metadon nepodávajú vo väzniciach. To znamená, že ak počas metadonovej liečby nastúpiš do väznice, Tvoja liečba bude prerušená (resp. prejdeš na detoxifikačný typ liečby).

**TAK DO ROKA BY SOM CHCEL/A BYŤ ÚPLNE ČISTÝ/Á, NECHCEM UŽÍVAŤ ŽIADNE DROGY
VRÁTANE METADONU**

súhlasím ----- nesúhlasím

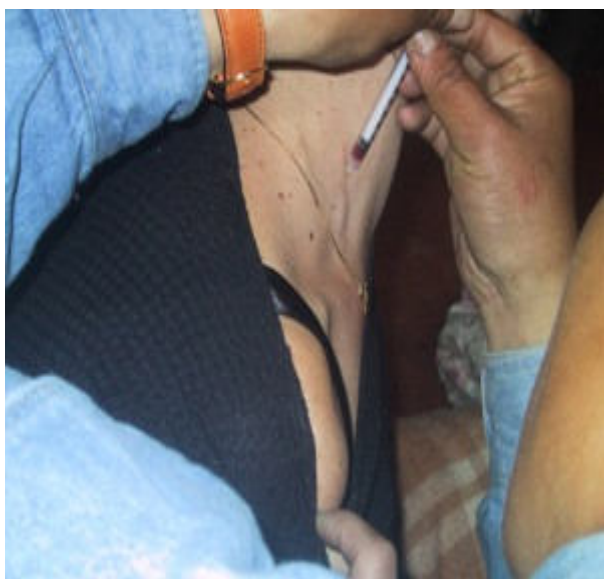
Metadonová liečba je tzv. udržiavacia. Trvá niekoľko rokov. Vo svete je bežné, že udržiavacia liečba nemá časové obmedzenie (závisí to od drogovej politiky štátu, od liečebne, od osobného nastavenia terapeuta/tky). Rýchlosť znižovania je dohodou medzi terapeutom a klientom/kou substitučného programu. U nás môžeš o zníženie požiadať sám/sama priamo pri výdaji metadonu. Zvýšenie sa musí prekonzultovať s lekárom/kou. Pri znižovaní metadonu sa dostávajú abstinenčné príznaky - podobné heroínovým. Čím rýchlejšie znižuješ, tým sú abstinenčné príznaky silnejšie. Preto je výhodou postupné/pomalé znižovanie. Mnohí hovoria: „to, že každý deň užívam metadon, mi neustále pripomína, že som feťák“. Práve títo ľudia často chcú krátkodobú liečbu. Dôležité je vedieť, že rýchle znižovanie prináša abstinenčné príznaky a psychickú nepohodu, ktoré môžu viesť k recidíve. Metadonová substitučná liečba sa radí k dlhodobejším typom liečby.

A ako dopadol test? Viac odpovedí súhlasím znamená, že si skôr ne-metadonový typ. Viac odpovedí nesúhlasím znamená, že si skôr metadonový typ. Budeme sa tešiť, ak sa o metadone porozprávame osobne v teréne.

–Соня-

zdroj info: Preston, A. (1999). Drogy na předpis II. Vše o metadone. Votobia: Olomouc

RIZIKÁ INJIKOVANIA DO KRKU

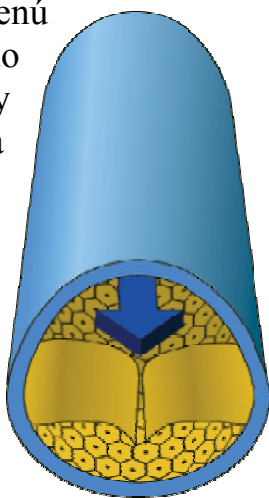


V TERÉNE SA STÁLE STRETÁVAM AJ S TĚMOU INJEKČNĚHO UŽÍVANIA DO KRKU. JE TO SPŔSOB UŽÍVANIA, O KTOROM SA MÁLO HOVORÍ A PÍŠE. TAK SOM SA ROZHODLA, ŽE SA S TOUTO TĚMOU TROCHU POPASUJEM. KEĐŽE TO, ČO SOM NAŠLA V KNIHÁCH A NA INTERNETE MI NESTAČILO, MUSELA SOM SA OBRÁTIŤ AJ NA LEKÁROV A ZDRAVOTNÍKOV. BOLO TO VIAC NEŽ ŤAŽKÉ. POZNÁTE TO – PREDSUDDKY, TABUIZOVANÁ TĚMA...ALE NEVZDALA SOM SA. NAKONIEC SOM NATRAFILA NA ČLOVEKA ZO ZÁCHRANNEJ SLUŽBY, KTORÝ BOL OCHOTNÝ ODPOVEDAŤ NA MOJE OTÁZKY A PODELIL SA SO MNOU O VIACERÉ DŔLEŽITÉ VEDOMOSTI. TAKŽE TU HO MÁTE - ČLÁNOČEK LEN A LEN PRE VÁS.

Na začiatok by som vám chcela v skratke predstaviť naše krvné cievy. Podľa funkcie ich rozdeľujeme na:

1) **Tepny** – preteká cez ne okysličená krv smerom od srdca k orgánom celého tela. Je v nich silný tlak, krv je jasnočervená práve preto, že je okysličená. Do tepny sa neinjektuje!

2) **Žily** – sú krvné cievy, ktoré privádzajú odkysličenú krv od orgánov späť do srdca. Niektoré žily (najmä žily na končatinách) obsahujú chlopne, ktoré zabraňujú spätnému toku krvi. Žily sú viac pri povrchu tela, ich krv je tmavočervená a pod menším tlakom ako je krv v tepnách. Do žíl si injikuješ.



3) **Vlásočnice** - zabezpečujú výmenu kyslíka a živín medzi krvou a tkanivami. Môžeš ich nájsť napríklad na tvári alebo rukách (od zápästia ku

končekom prstov), pretože ich zásobujú krvou. Sú veľmi tenké, preto sa do nich neodporúča injikovať, môžu ľahko prasknúť, krv sa z nich vyleje a môže vzniknúť modrina.

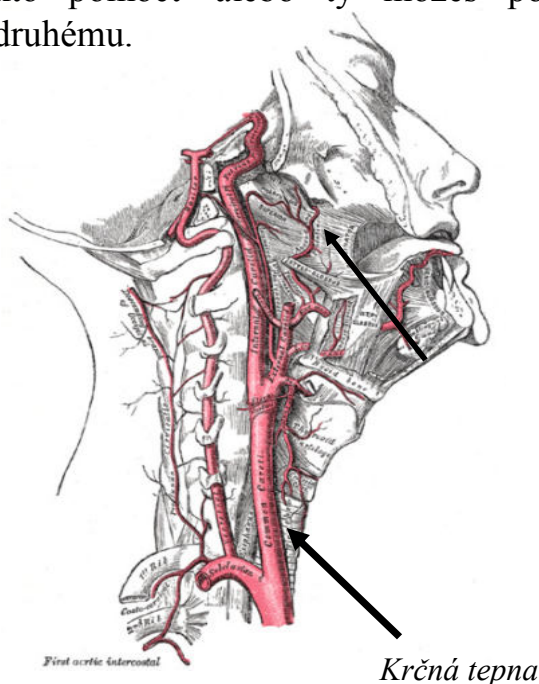
Krk patrí medzi miesta, do ktorých je pichanie extrémne rizikové. Jedným z dôvodov je fakt, že žily, tepny, nervy a šľachy sú pri sebe príliš blízko. Tepna (pri ktorej leží žila) privádza krv priamo do mozgu. Aj náhodné pichnutie do tepny tak môže mať smrteľné následky.

Ak pri injikovaní do krku narazíš na tepnu, spoznáš to tak, že krv je jasnočervenej farby a sama vstrekne do striekačky, vytlačí piest a vpich je často sprevádzaný bolesťou. Hneď ako zachytíš, že pri injikovaní krv vytláča piest, okamžite prestaň! Si v tepne!

POSTUP PRVEJ POMOCI:

- okamžitý tlak na ranu alebo do rany cez vrstvu obväzu alebo inej látky, silno tlačiť aspoň 15 minút
- privolajte záchrannú službu – tel. č:112 alebo 155

Ak krv tečie, strieka alebo prerušovane vyteká ďalej, je to príznak vonkajšieho krvácania a čoskoro môžu nastať príznaky šoku: neklud alebo spavosť, neostré videnie, studená, bledá a spotená koža, rýchly a slabo hmatateľný pulz. **Pokiaľ sa nedarí zastaviť krvácanie a je vidieť príznaky šoku, je nutné privolať čo najrýchlejšie pomoc!** Preto je dôležité, aby si pri injikovaní nebol sám/sama. V prípade ohrozenia života, Ti bude mať kto pomôcť alebo ty môžeš pomôcť druhému.



Pri pichaní do krku sa môže objaviť viacero rôznych komplikácií, hlavne preto, že krk, rovnako ako trieslo, nie je vôbec uspôsobený na injekčné užívanie. Pri tomto spôsobe injikovania nevieme zabezpečiť, aby ihla v žile smerovala ku srdcu (smerom dole). Preto je vhodné použiť zrkadlo. Ak ho nemáš, je dosť pravdepodobné, že požiadaš niekoho iného, aby ťa do krku „nastrelil“. Takto však strácaš kontrolu nad procesom a zvyšuje sa riziko prenosu vírusov, baktérií a tiež rôznych zranení v mieste vpichu.

Jedno z hlavných rizík, ktoré hrozí je **embólia** – vznik krvnej zrazeniny, ktorá môže preniknúť do krvného obehu. V krvnom obehu následne putuje a zastaví sa v užšej časti žily. To žilu upchá a po niekoľkých minútach sa človek dostane do bezprostredného ohrozenia života. Embólia môže vzniknúť už pri prvom pichnutí alebo aj po opakovaných vpichoch do krku.

Ďalším rizikom je **sepsa** (infekcia – tzv. otrava krvi) - najprv lokálna (v mieste vpichu) a neskôr celková, ktorá postihuje celý organizmus. Celková sepsa vzniká, keď sa krvou prenášajú baktérie, ktoré spôsobujú infekciu. Práve pre to by mala byť celá príprava pred injikovaním zabezpečená v prostredí, kde je minimum vírusov, kvasiniek a hlavne baktérií.

Často vzniká tiež **povrchový zápal žíl – flebitída** – začína začervenaním v mieste vpichu, zapálením, následne stvrdnutím celého okolia miesta vpichu. Ostatné príznaky lepšie rozpoznať lekár a po zistení druhu baktérie nasadí antibiotickú liečbu. Na miesto zápalu sa prikladá studený obklad, alebo octanová masť a sleduje sa, či sa zápal nerozširuje do inej oblasti.

ČO JE EŠTE NEBEZPEČNÉ?

Komplikácie pri injikovaní do krku môžu byť podobné ako pri obvyklých problémoch so žilami, ako napríklad vznik abscesov. Na krku môžu ale mať vážnejšie následky. Absces môže zatlačiť na nervy alebo upchať dýchacie cesty.

Pri injikovaní do krku sa môže stať, že si omylom trafiš tepnu (krčná tepna vedie priamo do mozgu). Vtedy hrozí riziko, že

sa priamo do mozgu dostanú okrem samotnej drogy aj všetky ostatné prímеси, ktoré sú v droge obsiahnuté. Môže to spôsobiť celý rad neurologických problémov vrátane mŕtvice, oslabenie cievnych stien (aneuryzma), poškodenie nervov alebo hlasiviek.

Čo je aneurizma?

Mozog je zásobovaný krvou z tepien, ktoré vedú krv zo srdca. Ak dôjde k oslabeniu steny tepny, vznikne vypuklina, vydutie, tzv. aneurizma. Tá môže tlačiť na rôzne štruktúry v mozgu a prejavovať sa množstvom príznakov. Môže dôjsť aj k jej prasknutiu.

Medzi príznaky patrí:

1. prudké bolesti hlavy pri prasknutí
2. náhla, prudká bolesť, vracanie, stuhnutosť šije, rôzny stupeň poruchy vedomia pri prasknutí aneurizmy

Preto je veľmi dôležité, že ak už picháš do krku alebo aj do iných miest, aby bolo dané miesto a aj okolie poriadne dezinfikované! To znamená:

1. umy si pred celou prípravou „nádobíčka“ ruky alebo vyčisti ruky alkoholákom, pred vpichom pretri miesto jedným ťahom alkoholovým tampónom
2. používaj vlastné „nádobíčko“ a ak sa dá, vždy sterilné
3. po vpichu prilož na to miesto suchý tampón, aby si zastavil/a krvácanie. Ak nemáš tampón, môžeš použiť aj čistú papierovú vreckovku,

toalet'ák či kuchynskú utierku, prinajhoršom vnútornú stranu svojho oblečenia. Veci vyberaj z obalov tesne pred použitím, aby ostali čo najdlhšie v sterilnom prostredí. Ak nemáš sterilné nádobíčko, čo sa dá, vyčisti alkoholákom.

Tým sa minimalizuje vznik sepsy alebo flebitídy. To je dôvod, prečo vám tie naše alkoholáky a suché tampóny tak rady/i dávame☺.

Ak si pravidelne picháš do toho istého miesta, je viac než isté, že časom táto žila stvrdne a stane sa nefunkčnou. Preto je dobré, ak miesta vpichov obmieňaš – najlepšie za žily na rukách (ak máš takú možnosť). Alebo prejsť, aspoň dočasne, na iný spôsob užívania: fajčenie cez alobal alebo šnupanie.

Rozhodnutie, ako budeš užívať, je len na tebe. Je ale dôležité vedieť, aké riziká ti hrozia a ako môžeš tieto riziká znižovať.

Jana

Zdroje:

Ľudské telo, London 1989
www.saferinjecting.net/injecting-sites.htm
<http://www.ludske-telo.estranky.cz/clanky/krv-a-krvny-obeh/krv-a-krvny-obeh>
<http://www.112-155.sk/>
mailová komunikácia s príslušníkom záchranej služby (24.4.2009)
<http://www.zdravie.sk/sz/content/150-23430/Aneurizma-vydut-mozgovych-ciev.html>
Interné materiály OZ Odysseus

Zdroje obrázkov:

<http://sk.wikipedia.org/wiki/%C5%BDila>
http://www.burnet.edu.au/freestyler/gui/files/neck_inject.jpg

AMFETAMÍNY NA PREDPIS

K NAPÍSANIU TOHTO ČLÁNKU MA INŠPIROVALA PREDNÁŠKA DR. RUSSELLA NEWCOMBA Z VEĽKEJ BRITÁNIE. KEĎ STÁL PRED PLÉNOM ĽUDÍ, ZDALO SA MI TO FASCINUJÚCE. MOŽNO TO BUDE FASCINOVAŤ I VÁS. KAŽDÝ DEŇ SA PREDSA ČLOVEK NESTRETNE S TÝM, ŽE „DROGY“ SÚ K ZOHNANIU OD LEKÁRA NA PREDPIS.

Veľká Británia patrí ku krajinám, ktoré majú veľký výber služieb pre užívateľov/ky drog. Mnohé z týchto služieb sú ojedinelé v Európe. Takou je aj preskripcia amfetamínov. V Anglicku je ročne približne 4 000 – 6 000 ľudí liečených zo závislosti od amfetamínov. Pre porovnanie na Slovensku posledné čísla hovoria o 391 liečených zo závislosti na stimulantoch. Preskripcia amfetamínov znamená predpisovanie amfetamínov pod dohľadom lekárov ľuďom, ktorí sú od nich závislí. Liečba funguje ako metadonová substitučná liečba. Klienti/ky programu dochádzajú 4x do týždňa do centra, kde dostanú tekutý dexamphetamín. Ten im pokryje potrebu užívania nelegálneho amfetamínu.

Program si kladie tieto ciele:

- ♣ *Zapojiť ľudí zne/užívajúcich amfetamíny do liečby.* V Anglicku takto rozšírili možnosti liečby závislosti amfetamínov. Preskripciu amfetamínu pridali k detoxifikačnej liečbe (tú máme aj u nás).
- ♣ *Znížiť počty ľudí, ktorí si amfetamíny injikujú.* Injekčné užívanie patrí k tým najnebezpečnejším. V programe sa amfetamíny podávajú orálne (ústne). Vďaka preskripcii ľudia prestávajú užívať amfetamíny injekčne a vyhnú sa všetkým rizikám súvisiacim s injekčným užívaním (napr.: HIV, HCV atď).
- ♣ *Vzdelávať ľudí o spôsoboch znižovania rizík, súvisiacich s užívaním amfetamínov.* Teda niečo, čo robíme aj my v teréne. Aby sme sa vyhli omylu. V Anglicku majú tiež organizácie, ako je Odyseus, ktoré menia ihly a vzdelávajú. Program preskripcie metaamfetamínov

Amfetamíny sú látky s povzbudzujúcimi účinkami, ktoré v tele pôsobia podobne ako adrenalín. Napr.: Benzedrín, Ritalin
Metaamfetamíny sú odvodené z amfetamínov a majú podobné účinky. Napr.: pervitín, yabba

vzdelávanie rozširuje a znižuje rizikové správanie (napr.: zdieľanie ihliel a pomôcok na injikovanie).

- ♣ *Znížiť počet ľudí, ktorí užívajú „pouličné“ amfetamíny plné škodlivých prímiesí.* Zároveň ľudia budú užívať látku, ktorú získali *legálnym spôsobom*. To je rovnako, ako pri metadone, zaujímavá skutočnosť.
- ♣ *Stabilizovať životný štýl ľudí zne/užívajúcich amfetamíny.* Poznáte najlepšie asi sami, koľko vecí a problémov prináša užívanie nelegálnych drog. Program preskripcie pomáha stabilizovať užívanie a zároveň pomáha pomaly riešiť problémy, ktoré život s drogami prináša.

Takže takto stručne vyzerá preskripcia amfetamínov v Anglicku. Zatiaľ, čo prebiehajú prvé programy, lekári a lekárky ohnivo diskutujú nad výsledkami liečby. Diskusie ešte nemajú záver. V prospech zavádzania programov preskripcie amfetamínov však hovoria výsledky, ktoré dokazujú, že sa ciele naplňujú.

-СОНЯ-

Zdroje:

<http://www.drugtext.org/library/articles/flem01.htm>,
<http://rsh.sagepub.com/cgi/content/abstract/114/3/127>,
<http://www.infodrogy.sk/indexAction.cfm?module=Library&action=GetFile&DocumentID=661>, Shapiro, H. (2005). Drogy. Praha: Svojtka&Co.

AKO JE TO S NÁSTUPOM NA VÝKON TRESTU ODŇATIA SLOBODY AK NEMÁŠ OP?

PODNET, KTORÝ MA INŠPIROVAL PRI PÍSANÍ TOHTO ČLÁNKU, BOL PRÍBEH JEDNEJ Z VÁS, KTOREJ PRIŠIEL PAPIER S PRÍKAZOM NA NÁSTUP VÝKONU TRESTU ODŇATIA SLOBODY. DANÁ KLIENTKA NEMALA OBČIANSKY PREUKAZ (OP), ČO VZBUDILO MOJU ZVEDAVOSŤ ZISTIŤ, ČI JE MOŽNÉ NASTÚPIŤ DO VÄZENIA AJ BEZ NEHO. MOŽNO SA NIEKTORÝM Z VÁS STALO NIEČO PODOBNÉ, ALEBO SA NACHÁDZATE DOKONCA V ROVNAKEJ SITUÁCIÍ. A TAK SA V NASLEDUJÚCICH RIADKOKH POKÚSIM VYSVETLIŤ (ZROZUMITEĽNOU REČOU BEZ PARAGRAFOV) AKO TÚTO POVINNOSŤ VYSVETLUJE TRESTNÝ PORIADOK A VYHLÁŠKA 368/2008 - PORIADOK VÝKONU TRESTU ODŇATIA SLOBODY O KTORÉ SA BUDEM V ČLÁNKU OPIERAŤ.



NARIADENIE NA NÁSTUP VÝKONU TRESTU SA DEJE 2 ZÁKLADNÝMI SPÔSOBMÍ:

1. Príkaz na tvoje zadržanie môže byť nariadený IHNEĎ. A to v prípadoch ak:

- ✓ Si už vo väzbe,
- ✓ Bol ti uložený trest odňatia slobody vyšší ako 2 roky,
- ✓ Je podozrenie, že by si sa mohol/a skrývať a vyhnúť sa tak nástupu na výkon trestu.

ALEBO

2. Si VYZVANÝ/Á, aby si do väzenia nastúpil/a SÁM/SAMA .

Pred prijatím do väzenia si budú overovať tvoju totožnosť. Jediný právoplatný doklad pre overenie tvojej totožnosti je **OBČIANSKY PREUKAZ**, ktorého platnosť ešte overuje polícia, ktorá doklad vydala.

Ak tvoju totožnosť nebude možné overiť,

teda nebudeš mať zo sebou platný OP, **NEBUDEŠ PRIJATÝ/Á** na nástup výkonu trestu.

ČO TEDA MÔŽEŠ UROBIŤ, AK MUSÍŠ NASTÚPIŤ DO VÄZENIA A NEMÁŠ OP?

✓ Ak máš trvalý pobyt v Bratislave, občiansky preukaz ti vieme pomôcť vybaviť cez našu sociálnu asistentku:

EVA - 0904 655 146, alebo cez ďalších kolegov a kolegyné,

✓ Do väzenia môžeš byť dodaný/á príslušníkmi **POLICAJNÉHO ZBORU, VOJENSKEJ POLÍCIE, ŽELEZNIČNEJ POLÍCIE** alebo **COLNÍKMI**. Tí sú

oprávnení a povinní ti tvoju totožnosť písomne potvrdiť.

Takže inými slovami, si na seba zavolaš políciu, aby ti tá potvrdila tvoju totožnosť a ty si mohol/a nastúpiť do väzenia v lehote, ktorú ti určil súd.

V prípade, že do väzenia nemôžeš nastúpiť v lehote, ktorá ti bola určená a týka sa ťa niektorá z okolností opísaných nižšie, môžeš požiadať o ODKLAD nástupu na výkon trestu:

- ✓ Ak by si ochorel/a na takú závažnú chorobu, ktorá vyžaduje pobyt v nemocnici a väzenská nemocnica ti nedokáže zabezpečiť dostatočnú starostlivosť.
- ✓ Ak tvoj trest nie je vyšší ako 1 rok odňatia slobody, vtedy ti môže byť zo **závažných okolností** povolený odklad na max. 3 mesiace.
- ✓ Ak tvoje odsúdenie spôsobí **mimoriadne ťažké následky** tebe alebo tvojej rodine, je možný odklad na 6 mesiacov.
- ✓ Ak si tehotná, odklad ti môže byť poskytnutý až na 1 rok od narodenia dieťaťa.

V PRÍPADE, ŽE DO VÄZENIA NENASTÚPIŠ:

Bez udania závažných dôvodov v lehote, ktorú ti určil súd, o odklad trestu si nepožiadaj/a, poprípade sa skrývaš atď., vtedy **MARIŠ VÝKON ÚRADNÉHO ROZHODNUTIA A MÔŽEŠ BYŤ POTRESTANÝ/Á ODŇATÍM SLOBODY AŽ NA 2 ROKY.** (Zákon č. 300/2005 Z.z - § 348 Marenie výkonu úradného rozhodnutia)

Bude na teba vydaný zatykač a vyhlásené pátranie, čiže do väzenia

budeš dovedený/á príslušníkmi policajného zboru.

Na záver by som chcela zdôrazniť, že zákon nehovorí o tom, čo sa považuje za závažné okolnosti, ani čo sú mimoriadne ťažké následky, pri ktorých je možné povoliť odklad. To znamená, že ak do väzenia nemôžeš nastúpiť, skús požiadať o odklad a uved' závažné okolnosti, ktoré ti v nástupe bránia. Môže sa stať, že budú sudcom uznané a odklad ti bude povolený.

Aj keby bola tvoja žiadosť zamietnutá, stále získavaš cenný čas (kým ju oni spracujú) a tým pádom ti **nehrozí, že ak v lehote nenastúpiš, mariš úradné rozhodnutie, za ktoré je vrchná sadzba 2 roky + tvoj trest.**

Je mi jasné, že nastúpiť sám/sama do väzenia, alebo si na seba zavolať políciu, nie je jednoduché rozhodnutie.

Držím palce a prajem veľa odvahy.

ZuZ☺

Zdroje:

<http://nehraj.sk/rozne/legislativa/314-poriadok-vykonu-trestu-368-2008.html>
<http://www.vyvlastnenie.sk/predpisy/trestny-poriadok/>
<http://www.ulclegal.com/sk/novinky/novinky/855-novela-zakona-o-vykone-trestu-odnatie-slobody>
<http://www.zbierka.sk/zz/predpisy/default.aspx?PredpisID=208072&FileName=zz2008-00093-0208072&Rocnik=2008>

Zdroj obrázka:

<http://image.tvnoviny.sk/media/images///600xX/Sep2008//2003006.jpg>

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

V tajničke osemsmierovky sa ukrýva výrok známeho anglického dramatika Williama Shakespeare-a:
 „Pred manželstvom majte oči otvorené, v manželstve ich... (tajničku tvorí 19 písmen).“

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

DRUŽBA, FOTOGRAF, HOSTIA, HUDBA, KADERNÍČKA, KAMERAMAN, KYTICA, LÁSKA, LÍČENIE, MLADOMANŽELIA, NEVESTA, OBRUS, OBRÚČKY, ODČEPČENIE, OMŠA, PRÍHOVOR, PRÍPITOK, RUŽE, SEKT, SRDCE, STUHY, SVADOBNÉ MENU, SVEDOK, SVIEČKY, TORTA, TVÁR, ÚCTA, ÚČES, VALČÍK, VEĽKÁ HOSTINA, VESELICA, VÝZDOBA

Tajnička z minulého čísla:
 „...blúdi bez cieľa.“

V.T.I.P.Y



Stretnú sa dvaja starí známi a jeden z nich je super nahodený. Nový oblek, kravata, drahý kabát, topánky a kufrík z krokodíla.

Ten druhý sa ho pýta:

- Asi sa ti dobre darí, keď si chodíš taký vyobliekaný.
- Ale vieš, otvoril som si taký malý butik.
- Héj, a s čím?
- Normálka, so šrobovákom.



Stavbyvedúci chodí po stavbe a zbadá murára, ako spí opretý o lešenie. Naštve sa a zreve:

„Človeče, za toto ste platený?“

Rozospatý murár vytreští oči:

„Čože, za toto dostanem osobitný príplatok?“

Fero sa rúti vysokou rýchlosťou na svojej motorke. Zrazu oproti nemu letí vrabec. Fero dupol na brzdu, ale neskoro - zrazil malého vrabčeka. Uľútosťilo sa Ferovi malého raneného vtáčika, tak ho zobral domov. Položil ho do klietky, pripravil miskú s vodou, nadrobil kôrku z chleba... Časom sa vrabčiak prebral. Pozerá okolo seba a vidí mreže, chlieb, vodu... Hovorí si vrabčím hlasom:

- Do kelu, ja som toho motocyklistu asi zabil, keď ma zavreli!

Žena ma doma dvoch milencov a zrazu počuje, že prišiel manžel domov, tak im hovorí:

„Chod'te sa skryť na balkón, mám tam dve prázdne vrecia, tam sa môžete skryť! “

Tak sa skryjú a manžel príde do izby a pýta sa ženy:

„No čo, čo si robila dneska? “

„Ále, bola som u mamy na dedine a priniesla som nám niečo domov.“

Muž ide na balkón, zapáli si a ako fajčí, kopne do vreca a z vreca sa ozve:

„Kotko-kotko dák!“

Muž si povie: „Áá dobre, hydinu máme!“

Kopne do druhého vreca a nič. Kopne druhý krát a nič. A na tretí krát kopne

celou silou a z druhého vreca sa ozve:

„ZEMÁKY, ty debil, nééé???“

Prechádzajú sa dvaja policajti a jeden z nich povie:

- Som múdry.

Druhý sa ho pýta:

- A prečo?

- Lebo som kúpil synovi skladačku!

- A preto si múdry?

- Ale nie preto!

- Tak prečo?

- Lebo som ju poskladal za jediný rok, hoci na obale bolo napísané - od 3 do 5 rokov !!!

V malom obchode bola na dverách výrazná ceduľa 'Pozor, pes!'

Chlapík, prišiel vliezol opatrne dovnútra a pozerá, pri pulte leží starý jazvečík a spí. Pýta sa predavača:

"No, nevyzerá, že by mohol byť nejako nebezpečný. Môžete mi povedať, prečo ste tam dal tú ceduľu?"

"Keď tam nebola, ľudia oňho zakopávali."



Nie, manžel nie je nemý. Hovorí len vtedy, keď mlčím ja.

2 stránku pripravila Saša

CHORVÁTSKO – MALEBNÁ MOŠČENIČKA DRAGA – 1. ČASŤ



Rozhodli sme sa ísť v máji, keďže práve vtedy vychádzalo vďaka štátnemu sviatku na piatok voľno, aby sme si nemuseli brať veľa dní dovolenky. Dost som sa však obávala premenlivého počasia, ktoré zvykne v Chorvátsku aj počas leta bývať, najmä však nízkej teploty vody. Ale prevažná väčšina členov klubu bola za, takže som nemala na výber a musela som sa prispôbiť.

Na rozdiel od sústreďenia v Egypte, do Chorvátska šlo oveľa viac ľudí – bolo nás okolo 20, a to nadšenci nielen z Bratislavy, ale aj z Trenčína a Banskej Bystrice, ktorí taktiež patria do nášho klubu. Šli sme viacerými autami, ale v podstate sme sa rozdelili do dvoch skupín podľa dňa príchodu - jedna časť sa rozhodla vyraziť už v stredu, druhá skupina išla v noci zo stredy na štvrtok. Ja som nechcela cestovať v noci, prísť tam polámaná a nevyspaná a stratiť tak deň potápania, a tak sme vyrazili už v stredu, hneď po práci. Aj tak sme na výlet mali len štyri dni. V aute ma viezol prezident klubu, Maroš, s ktorým sme už tvorili zohratý pár, a pribrali sme k nám ešte Marcela, ktorý bol s nami aj v Egypte.

Vyrážali sme asi o piatej poobede. Počas cesty Maroš zistil, že jeho GPS

PO PRÍJEMNOM NOVEMBROVOM POBYTE V EGYPTE SI NÁŠ TÍM FREEDIVINGU (NÁDYCHOVÉHO POTÁPANIA) NAPLÁNOVAL SÚSTREĐENIE V CHORVÁTSKU. ZVYKNE TAM CHODIEVAŤ KAŽDÝ ROK.

JA, AKO NOVÁČIK V KLUBE, SOM SI MOHLA TÚTO AKCIU UŽIŤ PO PRVÝ RAZ.

navigácia siaha len na územie Rakúska, tak som vytiahla starú mapu Európy a podľa nej som si naivne myslela, že najkratšia a najrýchlejšia cesta bude priamo na juh cez Klagenfurt. Cesta cez Rakúsko prebehla hladko, ale pri hraniciach so Slovinskom sme zistili, že najst' hraničný priechod nebude „med lízat“. Už to, že naokolo nebolo živej duše, nás mohlo varovať, že sme si nevybrali práve tú najjednoduchšiu cestu. Okolo nás sa rozprestierali hory, a my sme len stále stúpali do kopca a kombinovali to s jazdou po serpentínach. Spomenula som si na svoju minuloročnú haváriu a nebolo mi práve najlepšie. Okrem toho sa už začínalo stmievať. Spotreba auta sa vyšplhala na nepríjemné číslo – okrem toho, že sme šli do kopca, na aute sme mali naloženú „truhlu“ s potápačskými potrebami - bójou, olovom a plutvami.

Po nekonečne dlhých kilometroch po opustených cestách ako na konci sveta sme sa konečne dostali do Slovinska, kde už nás vítala diaľnica. Nikde na pumpe nepredávali známku na slovinské diaľnice, tak sme v sladkej nevedomosti šli bez nej. Až potom sme sa dozvedeli, že sme mohli za to zaplatiť dosť masťnú pokutu. Keď sme videli nápis Rijeka, boli

sme už v dobrej nálade, miesto nášho záujmu sa už nezadržateľne blížilo.

Asi o jedenástej večer sme konečne dorazili na miesto – do Močšeničky Dragy, malého mestečka na juhozápade poloostrova Istria ležiaceho na úpätí pohoria Učka. V apartmáne nás už čakali traja ďalší členovia tímu, tak sme sa zvitáli. S Marošom sme si obsadili najlepšiu „prezidentskú“ izbu a o pol hodinu sme už ležali v posteli a unavení rýchlo zaspali.

Vo štvrtok ráno nás už zobudili hlasy ďalších členov tímu, ktorý práve pricestovali. Niektorých zmohla únava a šli si hneď ľahnúť – ako som predpokladala, ísť v noci sa jednoducho neoplatí. My sme si dali ľahké raňajky sme a potom sme sa už nedočkavo vybrali na pláž. Vďaka tomu, že ešte nezačala sezóna, bola takmer opustená. A tak sme sa mohli neobmedze-

ne rozložiť a rozťahnuť svoje potápačské potreby. Niektorí z nás už stihli dotiahnuť do mora dve bóje a upevniť ich lanom zaťaženým olovom. Ja som mala konečne príležitosť vyskúšať svoj nový na mieru šitý neoprén v mori, ale napriek tomu ma to veľmi nenadchýnalo. Po poslednom pokuse obliecť si ho sa mi ho podarilo natrhnúť, a tak som sa vôbec neponáhľala skúsiť to opäť. Tým, že bol hrubý až 5 mm, strašne ťažko sa mi navliekal, najmä jeho vrchná časť, ktorá tvorila jeden celok aj s kapučnou, bez akéhokoľvek zipsu. Mal mi však v studenej vode poskytnúť tepelný komfort.

Maroš ma presvedčil, že to musí ísť, ak si ho zvnútra poriadne prepláchnem špeciálnou emulziou, ktorá pozostávala z kondicionéru na vlasy a vody. Nakoniec som to teda s jeho pomocou zvládla a vykročila do vody...

Saša



Obúvanie plutví

KEĎ SA PRÁCA OPLÁCA

... ČAKÁM S ROMANOM V RADE KVÔLI VYBAVENIU OBČIANSKEHO. DÚFA, ŽE NOVÝ OBČIANSKY MU POMÔŽE K NÁJDENIU SI PRÁCE. UŽ PÁR ROKOV NIKDE NEPRACOVAL. NA ZAČIATKU SA SNAŽIL NIEČO NÁJSŤ, ALE BEZ ÚSPECHU. TERAZ BY SA CHCEL ZNOVA POKÚSIŤ...



Rozhovor s Romanom a aj s niektorými z vás, ktorí/é ma oslovili kvôli hľadaniu si práce ma podnietil k tomu, aby som túto tému rozobrala a hodila na papier. Ponúkam vám niektoré možnosti, ktoré vám, dúfam, pomôžu pri hľadaní práce pomôžu.

AGENTÚRA PODPOROVANÉHO ZAMESTNÁVANIA

Agentúra pomáha pri hľadaní práce všetkým tým, ktorí majú problém sa zamestnať alebo sú dlhodobo nezamestnaní. Agentúra na začiatku pomáhala len ľuďom žijúcim s postihnutím, ale neskôr svoje služby rozšírila pre všetkých, ktorí z akýchkoľvek dôvodov majú problém sa zamestnať. Je to organizácia, ktorá spolupracuje s úradmi práce, má aktuálne ponuky voľných miest a taktiež môže pomôcť aj pri dovzdelávaní doplnení vzdelania a kurzoch.

Stretnutia sa dohadujú telefonicky na číse **02/5273 3676** alebo **0905 785 200**. Agentúru je možné navštíviť aj bez dohodnutého stretnutia, teda priamo „z ulice“.

Sídlo agentúry: **Heydukova 14** (novo zrekonštruovaná žltá budova Charity, vedľa budovy onkológie).

Na prvé stretnutie odporúčam doniesť OP, príp. životopis – nie je to však podmienkou. Služby sú bezplatné.

ÚRADY PRÁCE (ÚP)

Navštíviť úrad práce je jedna z alternatív, ako hľadať prácu. **Služby pracovného úradu môžete využiť aj vtedy, keď nie ste na úrade zaregistrovaní/é.** Môžete sa tam oboznámiť s aktuálnou ponukou voľných miest, s ponukou zamestnávateľov aj sa prípadne nechať zapísať medzi záujemcov o zamestnanie.

Všetky služby poskytované Úradom práce sú zdarma.

Môžete sa obrátiť iba na pracovný úrad v mieste vášho trvalého bydliska. Ak pochádzate z iného mesta ako Bratislava, no trvalý pobyt ste si neprehlásili, tunajší úrad práce vám svoje služby poskytnúť nemôže.

Pozn: Keď poberáte dávku v hmotnej núdzi, odporúčam, aby ste sa zaregistrovali aj na ÚP. Okrem iných výhod (nárok na aktivačný príspevok...)

budete vo výhode oproti tým, ktorí ak nie sú zaregistrovaní na ÚP, sú častokrát posudzovaní/é ako tí/tie, ktorí/é nemajú o prácu záujem.

PERSONÁLNE AGENTÚRY

Personálna agentúra vo svojej podstate slúži na to, aby sprostredkovala prácu a zamestnanie. Celé to funguje na princípe, že zamestnávateľ, ktorý potrebuje zamestnancov, si objedná a zaplatí nejakú personálnu agentúru.

Agentúra tak robí sprostredkovateľa medzi budúcim zamestnávateľom a zamestnancom.

Na dnešnom trhu existuje veľké množstvo agentúr a je veľmi náročné si medzi nimi správne vybrať. Len niektoré agentúry majú v ponuke aj pozície na skrátenej úvazok, brigády či tzv. dočasné zamestnanie – záskoky.

Ak máte záujem o dočasné brigády, môžete kontaktovať napr. AZ Servis na Zámočkej 30 alebo Qbis Slovakia na Mliekarenskej 8.



Ako postupovať - Vyberte si svojich favoritov a pošlite/odneste im svoj životopis. Čas odozvy by nemal byť príliš dlhý. Agentúra vás bude kontaktovať v prípade, že pre vás má vhodnú pracovnú ponuku. Každopádne, nič nepokazíte, ak do agentúry priamo zavoláte prípadne pôjdete sa osobne opýtať, či pre vás niečo majú. Agentúry dostávajú veľké množstvo životopisov a určite nie je na škodu pripomenúť sa.

Na čo si dať pozor? Agentúra by:

- mala mať povolenie Ministerstva práce a sociálnych vecí (túto info zistíte na internete. Ak prístup na internet nemáte, môžeme sa na to za vás na požiadanie mrknúť my.)
- od vás nemala chcieť peniaze! Ak vás žiada o poplatky, zbystrite. Väčšina serióznych agentúr za registráciu do databázy nevyberá ani symbolické čiastky.
- mala požiadať o písomný súhlas na uloženie vašich osobných údajov do databázy a mala by byť zaregistrovaná na Úrade na ochranu osobných údajov.

S vybavením OP, napísaním životopisu či dohodnutím stretnutia môžeme pomôcť aj my. Stačí, keď nás v teréne oslovíte.

Pokúsila som sa zoznámiť vás so svetom hľadania si práce. Tých možností je samozrejme oveľa viac, no kapacita tohto článku má svoje limity.

Možno aj nespĺňate ideálne kritéria ideálnych zamestnancov/kýň, napriek tomu verím, že každý, kto chce pracovať, si zaslúži šancu. A preto, hor sa do hľadania 😊

Sociálna asistentka Eva

Zdroje:

<http://poradna.topjobs.sk/hladam-pracu/nezamestnany-neznamena-flakac/>
<http://www.zamestnanost.sk/index.php?menu=4>

Zdroje obrázkov:

http://3.bp.blogspot.com/_QrH-fXBCBYA/SXyCcVFTs9I/AAAAAAAAAUM/caB4t0KF-8E/s320/pat+a+mat.gif
<http://kariera.jobpilot.sk/file/akt/1/8002.jpg>

TERÉNNYCH PRACOVNÍKOV/ČKY OZ ODYSEUS NÁJDEŠ V BRATISLAVE:

Každú stredu a piatok

18:00 – 19:00 na Trnavskom Mýte (v Podchode)

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

20:45-21:15 Avion (Americké námestie, pri pumpe Slovnaft)

21:15 – 22:00 prechádzame cez Krížnu a Vajnorskú ulicu

POZOR!

V piatok 25.9. bude zrušená výmena! V stredu 23.9. dostanete materiál naviac.

Každý štvrtok

16:00 – 18:00 pri „Modrom dome“, Čapajevova ul., Petržalka

Poznávacie znamenie - bandaska s nápisom CHRÁŇ SA SÁM

TERÉNNYCH PRACOVNÍKOV/ČKY S AUTOM NÁJDEŠ:

Každú nedeľu

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

22:00 – 23:00 na Trnavskom mýte pri Tržnici (pri zastávke trolejbusov)

23:00 – 24:00 na Príkopovej ulici (pri Národnom tenisovom centre)

Každý pondelok a stredu

11:00 – 13:00 na parkovisku na Slovnaftskej ulici

Každý štvrtok

13:00 – 15:00 v Pentagone pri tenisových kurtoch

Ak máš záujem o testovanie na protilátky HIV a syfilisu, opýtaj sa nás v teréne, kde ti povieme konkrétne časy a miesta testovania.



VYDALO OBČIANSKE ZDRUŽENIE ODYSEUS
ZA PODPORY ÚRADU VLÁDY SR, TLAČIARNE KNÍHTLAČ
GERTHOFER ZOHOR A KONTA ORANGE

