

Bez hranic



**Klimatická krize
je i krizí humanitární**

3 **Téma**

Klimatická krize je i krizí humanitární

Pomoc, která neničí životní prostředí a zdraví

6 **Zaostřeno na: Kiribati**

Země plná nemocí, která se možná potopí

8 **Naši spolupracovníci**

Na naše mise nejezdí jen lékaři

10 **Zvíře na misi**

Jak pomáhá labrador

11 **Možnosti podpory**

Pomáhat za života, ale i po něm

Vydavatel:

Lékaři bez hranic, o. p. s.
IČ: 28476654

Zenklova 2245/29

180 00 Praha 8

Tel.: 257 090 150

office@lekari-bez-hranic.cz

Web: lekari-bez-hranic.cz

Facebook: lekaribezhranic

Instagram: msf_czech

Twitter: MSF_czech

Šéfredaktorka: Jasňa Riegerová

Redakce: Adéla Farkač, Kristýna

Macháčková, Štěpánka Pecháčková,

Michaela Tabakovičová

Grafická úprava: Dipozitiv

Cena tisku: 2,31 Kč vč. DPH

Fotografie na úvodní straně:

© Njiiri Karago / Lékaři bez hranic

Hledání udržitelného kompromisu



Sylva Horáková, ředitelka Lékařů bez hranic v ČR

Klimatická krize se v podstatě dotýká všech oblastí našich životů, včetně humanitární a zdravotnické pomoci. Na následujících stránkách ukazujeme, jak dopadá na naše pacienty a pacientky. Při naší práci vidíme vzrůstající počet podvyživených lidí (nejčastěji dětí), kteří nemají dostatek jídla kvůli častějším a dlouhodobějším obdobím sucha nebo naopak neobvykle velkým záplavám. Extrémní projevy počasí vedou ke zvýšenému výskytu nemocí, jako je horečka dengue, zika či cholera. Malárie trápí obyvatele v oblastech, kde se dříve nevyskytovala. Klimatická změna je proto vedle ozbrojených konfliktů, chudoby, ekonomické a politické nestability či chybějící zdravotnické infrastruktury jednou z dalších příčin humanitárních krizí.

V Lékařích bez hranic si uvědomujeme, že i naše práce ovlivňuje životní prostředí. Na misích vzniká řada iniciativ vedoucích k zodpovědnějšímu a šetrnějšímu chování k naší planetě. Více využíváme solární energii, automobily s hybridními pohony či šetrněji nakládáme s nemocničním odpadem. Hledáme způsob, jak snížit spotřebu jednorázových plastových zdravotnických pomůcek a nahradit je udržitelnějším řešením.

I v české kanceláři Lékařů bez hranic reflektujeme dopady našich aktivit na životní prostředí. Největší část naší uhlíkové stopy tvoří spotřeba papíru a rozesílka dopisů našim podporovatelům. Motivujeme dárcy k přechodu na digitální komunikaci a postupně snižujeme objem zasílaných dopisů. Nicméně je důležité říci, že na základě pravidelného vyhodnocování našich aktivit papírová komunikace nadále zůstává v řadě případů nejefektivnější cestou, jak našim dárcům předat svědectví z míst, kde působíme, a získat dary pro pomoc lidem v nouzi. Tento časopis je toho důkazem. Snažíme se o hledání udržitelného kompromisu mezi zelenými kroky, náklady na ně, odpovědností vůči dárcům a získáváním prostředků na humanitární pomoc. ✕

© Michael Lunanga /
Lékaři bez hranic



Klimatická krize je i krizí humanitární

Vzrůstající počet podvyživených pacientů, rychlejší šíření malárie, boje o zbytky úrodné půdy, silící migrace – i toto jsou důsledky změn životního prostředí.

„Malárie se teď vyskytuje na místech, kde dříve vůbec nebyla, protože tam kvůli změně klimatických podmínek hmyz dokáže najednou přežít. Nemoci přenášené komáry, jako je zika či dengue, jsou navíc čím dál tím běžnější v městských oblastech,“ říká naše lékařka Monica Rull. Komáři nalézají ideální lůžiska ve stojatých vodách, které se objevují po stále častějších záplavách. Ty loni zasáhly například třetinu Pákistánu nebo dvě třetiny Jižního Súdánu.

V důsledku teplejší vody a záplav se také snáze šíří cholera, která dokáže neléčeného pacienta usmrtit i během několika hodin. Toto akutní průjmové onemocnění je v tropických oblastech na vzestupu, začalo se však šířit i v zemích, kde bylo už dříve vymýceno. V roce 2022, po letech celosvětového poklesu, prudce přibývalo nakažených cholerou. Nemoc se šířila v řadě zemí, které čelily extrémnímu suchu (země Afrického rohu), cyklónám (Mosambik, Malawi) či záplavám (Pákistán, Nigérie).

Zatímco extrémní počasí je živnou půdou pro šíření malárie a cholery, pro plodiny a dobytek je devastující. V některých oblastech z tohoto důvodu dramaticky ubývá potravy a zvyšuje se počet podvyživených dětí i dospělých. V subsaharské Africe se například úrodná půda, které je zoufalý nedostatek, stala katalyzátorem bojů. Násilí, nedostatek potravy a neobvykle drsné počasí vyhánějí lidi z domovů a vedou k narůstající migraci.

Hořké plody klimatické změny bohužel sklízí především ti, kteří za její rozsah mohou nejméně. Mezi země s nejzranitelnějším životním prostředím patří většina subsaharských zemí v čele s Čadem a Středoafrickou republikou, některé blízkovýchodní země jako Afghánistán, Sýrie či Pákistán, nebo jihoamerický Honduras či Venezuela.¹ Tyto země sužuje vedle klimatických změn i chudoba, násilí, politická nestabilita, nedostatek lékařské péče a v některých případech i ozbrojené konflikty.

Byť příčiny mnoha výše zmíněných jevů jsou mnohem komplikovanější, je zjevné, že změny životního prostředí významně přispívají k šíření nemocí a násilí v nejchudších zemích i globální migraci. I když se zdá, že se vše děje daleko, důsledky klimatické krize nevyhnutelně ovlivňují životy nás všech. ✕



Naši spolupracovníci rozprašují biologické insekticidy na stojatou vodu v Konžské demokratické republice. Chrání tak zdraví lidí a neníčí životní prostředí.

¹ Dle: <https://gain.nd.edu>



Pomoc, která neničí životní prostředí a zdraví

© Pablo Garrigos / Lékaři bez hranic

Provozujeme stovky projektů, které jsou energeticky a emisně náročné. Roční uhlíková stopa celé naší mezinárodní organizace je přes 500 tisíc tun CO₂. I my přispíváme ke změně klimatu, která negativně doléhá na zdraví lidí. Hledáme cesty, jak pozměnit svůj přístup, aby naše pomoc byla nadále stejně rychlá a účinná, ale měla co nejmenší dopady na životní prostředí. Je to dlouhá cesta a my jsme teprve na jejím začátku. Mnoho změn je ještě před námi.

Kroky k udržitelnější pomoci

Přeprava a zásobování

Snažíme se významně snížit používání letadel při přepravě lidí, léků a zásobování. Kdykoliv je to možné, využíváme

dopravu po zemi či vodě.

Na strategických místech vytváříme zásoby materiálu potřebného na misích, aby přepravní vzdálenosti byly co nejkratší. Při dodržení dostatečné kvality nakupujeme lokálně.

Pandemie covidu-19 nám potvrdila, že mnoho služeb jsme schopni kvalitně zajistit na dálku. Na našich misích například poskytujeme telemedicínu a do budoucna chceme rozvíjet i další možnosti, díky nimž by odborníci nejrůznějších profesí navštěvovali naše mise virtuálně.

Energie

Využíváme solární energii, díky které můžeme snížit závislost na dieselem poháněných generátorech a bateriích, které jsou na některých našich misích jedinými zdroji energie. Největší spotřebu elektřiny máme kvůli klimatizaci a chlazení, jež jsou potřeba především k udržování léků a vakcín při správné teplotě.

Například ve městě Kenema (Sierra Leone) poháníme 182lůžkovou nemocnici

solárními panely. Ty zajišťují elektřinu pro lůžkové oddělení, laboratoř, zobrazovací jednotku, pohotovost a porodní oddělení. Nejenže tím snižujeme uhlíkovou stopu, ale také ročně ušetříme zhruba milion korun za naftu.

Naše zdravotnická zařízení, lékárny a sklady také lépe izolujeme, aby potřeba chlazení či vytápění byla co nejmenší.

Odpad

Usilujeme o vytvoření efektivního a společensky zodpovědného dodavatelského řetězce, díky kterému budeme moci zdravotnické materiály a vybavení užívat opakovaně či je recyklovat.

Například v Ugandě máme projekt, jehož cílem je nahradit miliony plastových sáčků, které každý rok používáme k distribuci léků, ekologicky udržitelnými sáčky vyrobenými lokálními komunitami s využitím místních zdrojů. Snižujeme také zdravotnický odpad v našich nemocnicích a klinikách a zkoumáme možnosti, jak upustit od produktů na jedno použití tam, kde je to možné.

Uhlíková stopa našich misí*

40 % dodavatelský
řetězec (nakoupené
zboží a služby)

28 % přeprava lidí

19 % energie

8 % přeprava
materiálu

5 % odpad



Co dělá česká kancelář

I v pražské kanceláři hledáme cesty, jak pracovat ekologičtěji. Musíme přitom volit kompromisy. I když chceme být zodpovědní vůči životnímu prostředí, nadále potřebujeme být zodpovědní i finančně a efektivně nakládat s penězi našich dárců.

Spotřeba papíru

Za velkou část naší uhlíkové stopy může papír. V naší kanceláři používáme recyklovaný papír. Při komunikaci s veřejností to kvůli vysokým nákladům bohužel není možné. Pokud bychom tento časopis tiskli na recyklovaném papíře, vyšel by o 40 % draž. Celý náklad jednoho vydání by tak stál o 82 456 Kč více.

Naše dárce vyzýváme, aby přešli na elektronickou komunikaci, pokud jim vyhovuje více. Ta nám kromě životního prostředí také pomáhá šetřit finanční prostředky. Rozumíme však i našim příznivcům, pro které komunikace online není vhodná či možná. Jejich zájem nás velmi těší a naše materiály jim budeme rádi nadále zasílat papírově. Věříme, že jeden přečtený papírový časopis má větší význam než schránka plná nepřečtených e-mailů.

Od roku 2022 se zaměřujeme na využití papíru s nižší gramáží - v roce 2022 jsme díky tomu použili celkem o 1 tunu papíru méně než v roce 2021.



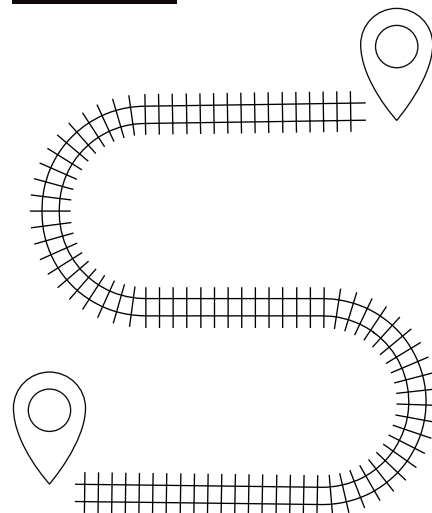
**Vyhovuje vám více
online komunikace?**

Napište nám prosím na:
dary@lekari-bez-hranic.cz.

Cestování

Minimalizujeme zahraniční cesty za kolegy z jiných kanceláří a upřednostňujeme virtuální setkání online.

**Pokud je cestování
nezbytné, tak cesty
zvládnutelné do
8 hodin absolvujeme
po zemi, primárně
vlakem.**



Odpad

V kanceláři máme koše na tříděný odpad, včetně nádob na nápojové kartony a kovy. Naopak nemáme koše u jednotlivých pracovních stolů, protože tam by mohly zaměstnance lákat k rychlému vyhození odpadu bez třídění. Tím snižujeme také spotřebu plastu v podobě pytlů na odpadky. ✕

*založeno na auditu našich aktivit v roce 2019 (tedy před pandemií covidu-19) ve 30 zemích

Země plná nemocí, která se možná potopí

Obyvatelé Kiribati přicházejí kvůli změnám klimatu o domovy, jídlo, půdu i zdraví. Mohou přijít i o celý svůj stát.

© Karim Eldib / Lékaři bez hranic

Kiribati je ostrovní země v Tichém oceánu mezi Austrálií a Havají. Tvoří ji více než 30 korálových atolů. Pokud bude úroveň hladiny moře kvůli změnám životního prostředí nadále stoupat, tak je podle vědců možné, že se stane prvním státem, který se potopí. A s ním i domovy 120 tisíc lidí, kteří nyní Kiribati obývají.

Tichomořské ostrovy patří mezi klimaticky nejzranitelnější místa na Zemi. Na Kiribati jsou vidět některé z dosud nejhmataelnějších dopadů změny životního prostředí.

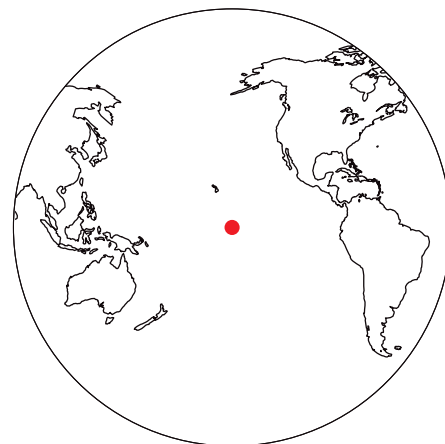
Nejvyšší bod hlavního ostrova South Tarawa se nachází pouhé tři metry nad mořem. Při přílivu za úplňku mizí některé domy pod vodou. Zvyšování hladiny oceánu zasáhlo už v roce 2016 přes 80 % domácností. Na místech, kde dříve byly pláže a kde se konaly pikniky, jsou nyní stromy vyvrácené kvůli erozi.

K tomu se otepluje vzduch, období sucha se opakují stále častěji a sůl se dostává do podzemní vody i do půdy. To všechno ovlivňuje zemědělství a stravovací návyky. Obyvatelé Kiribati bývali soběstační. Byli zvyklí si pěstovat vlastní ovoce, zeleninu a lovit ryby. Kvůli nedostatku úrodné půdy, přelidnění a klimatickým změnám však ubylo plodin i ryb.

Kiribati trápí obezita i podvýživa

Problémy s jídlem souvisí také se změnou životního stylu. Mnoho mladých lidí upřednostňuje importované potraviny a nepěstuje ani nepřipravuje jídlo tradiční cestou. Čerstvé potraviny jsou téměř nedostupné. Dýně může stát přes 400 Kč, vodní meloun 750 Kč. V zemi, kde je minimální mzda 25 Kč na hodinu, si čerstvé ovoce či zeleninu mnoho lidí nemůže dovolit. Většina obyvatel Kiribati nyní jí rýži společně s dovezenými potravinami, které mají vysoký obsah tuku a cukru.

Souostroví uprostřed Pacifiku



→ Tabiana ukazuje, kam až sahala pozemek před jejím domem. Nyní je z dříve úrodné zahrádky pískový kus země, kde se dá hrát plážový volejbal, ale nic tam neroste. Její dům byl už několikrát zaplavený a ona se oprávněně bojí přibližující se vody.

Je zarážející, v porovnání s jinými zeměmi, kde jsem pracovala a kde byla podvýchiva, že mnoho dospělých zde má nadváhu.

Joanne Clarke, pediatrička

Dle odhadů 38% mužů a 58% žen trpí obezitou, zatímco čtvrtina dětí mladších pěti let má podváhu. Vzrůstá také počet lidí s cukrovkou. Téměř polovina žen ve věku 45-69 let trpí nějakou formou tohoto celoživotního onemocnění.

Cukrovka je obzvláště nebezpečná pro těhotné ženy. Ty potřebují specializovanou péči v těhotenství, při porodu i po něm. Zvláště v zemi, kde umírá desetkrát více matek a kojenců než v Austrálii a na Novém Zélandu.

Od října 2022 pomáháme kiribatskému ministerstvu zdravotnictví a věnujeme se těhotným ženám a novorozencům. Zaměřujeme se na předporodní péči a včasnou detekci diabetu a vysokého tlaku. V Southern Kiribati Hospital také podporujeme porodní a novorozeneckou péči.

Aby naše práce měla dlouhodobý dopad, soustředíme se na vzdělávání a vedení porodních asistentek, zdravotních sester a lékařů.

Chybí léky i lékaři

Kiribati má jednu z nejvyšších nemocností na světě. Je zde nejvyšší výskyt lepry a jedna z nejvyšších incidencí tuberkulózy. Lékařská péče je přitom téměř nedostupná. Stát nemá dostatek zdravotníků, kteří by mohli pokrýt potřeby pacientů rozptýlených po 33 ostrovech.

Od poloviny roku 2022 do poloviny roku 2023 Kiribati přišlo o 30 zkušených zdravotních sester kvůli programům pracovní mobility v Austrálii a na Novém Zélandu. Lékaři se také vydávají hledat pracovní možnosti do dalších zemí. „Někteří naši lékaři se po svém lékařském výcviku [v zahraničí, pozn. red.] nikdy nevrátili. Dokončili svá postgraduální studia a rozhodli se Kiribati opustit,“ říká Revite Kirition, vrchní ředitel pro veřejné zdraví na Kiribati.

Lékařskou péči ztěžuje komplikované zásobování odlehlého souostroví. Pro zemi je velice náročné získat léky včas za férovou cenu.



© Manja Leban / Lékaři bez hranic

↑ Sandra Sedlmaier-Ouattara, porodní asistentka Lékařů bez hranic, drží jedno z dvojčat narozených v nemocnici, kterou podporujeme na kiribatském ostrově Tabituea North. Na Kiribati jsme začali pomáhat v říjnu 2022. Zaměřujeme se na zlepšení novorozenecké a mateřské péče.

Když konečně dorazila terapeutická mléka, která používáme pro podvyživené děti, byla po expiraci, protože sem z Evropy cestovala osm měsíců.

Moannara Benete, vedoucí centrální distribuce léků na Kiribati

Naše pomoc

Trojí zátěž - chronickými nemocemi, infekčními chorobami a dopady změn klimatu - odlehlá ostrovní země nevládá. Proto na místě působíme a pomáháme tamnímu zdravotnictví budovat potřebné kapacity.

Klimatická změna není jedinou příčinou problémů Kiribati, ale významně prohlubuje ostatní krize do neúnosných rozměrů. Lidské zdraví závisí také na životním prostředí a jeho udržitelnosti. V omezených podmínkách ostrovů se to projevuje více než kdekoli jinde. ✕



© Joanne Lillie / Lékaři bez hranic

Zkušenosti spolupracovníků

Zdeněk Müller, logistik

Na misích Lékařů bez hranic logistika zahrnuje mnohem širší škálu zodpovědností než logistika v našem kontextu. Kromě transportu a skladování také starost o zásobování vodou a energiemi, o vozový park, IT a komunikační techniku, údržbu atd. a v neposlední řadě také o bezpečnost.

Na naše mise nejezdí jen lékaři

© Lékaři bez hranic

Zhruba polovina našich spolupracovníků na misích nepatří mezi zdravotníky. Jaké profese potřebujeme a můžete vyjet i vy?

Přestože se jmenujeme Lékaři bez hranic, na našich misích působí i lidé z oborů, které nemají s medicínou mnoho společného. Bez nich by chirurgové operovali pod širým nebem, ve špíně a potmě. Lékaři by neměli potřebné vybavení. Pacienti by byli bez léků. A peníze vás, našich dárců, by se vytrácely neznámo kam.

Logisticy, personální (dále jen HR) či finanční specialisté, administrátoři, architekti, specialisté na komunikaci a vyjednávání, uklízeči, řidiči a mnoho dalších - ti všichni umožňují lékařům zachraňovat životy. Staví a rekonstruují nemocnice, dopravují do nich léky, opatřují potřebná povolení, najímají místní kolegy, vytvářejí finanční plány, vyjednávají s lokálními vůdci, vládami, úředníky, komunitami apod.

Na 90% zaměstnanců v projektech najímáme lokálně - přímo v místě krize. V zemích, kde působíme, však některé specializace chybí, nebo jich není do-

statek. Proto na mise jezdí také spolupracovníci ze zahraničí, a to prostřednictvím desítek kanceláří rozmístěných po celém světě. Naše česká pobočka zprostředkovává výjezdy na mise už od roku 2006. Každoročně vyšleme do zahraničí přes 30 lidí z ČR a SR se zdravotnickou, administrativní či technickou odborností. Nyní nejvíce potřebujeme HR a finanční manažery, technické specialisty a odborníky na zásobování.



Hledáme HR a finanční manažery, zásobovací a technické specialisty.

Vyjedte s námi na misi.



Více informací na:
msf.cz/chci-na-misi



Alžběta Truparová, HR a finanční manažerka

Principy vedení lidí na misích Lékařů bez hranic jsou stejné jako v ČR, a přesto je rozdíl mezi prací na misi a doma zásadní. Když vedete tým lidí v Česku, víte, anebo aspoň tušíte, co lidi motivuje, co potřebují k profesionálnímu rozvoji nebo jaké mají zázemí. V zemích, jako je Irák, Jemen, Súdán, jsou pro vás lidé velká neznámá a abyste byl dobrým manažerem, musíte nejdříve pochopit kontext, ve kterém žijí a pracují.

Jak budete řešit nedostatečný pracovní výkon někoho, o kom víte, že má tři zaměstnání, aby uživil ženu a dvanáct dětí? Jak nastavíte kariérní plán pro někoho, kdo každý den čelí kritickým životním nejistotám a nikdy si nemůže být jistý, jestli zítra přijde do práce? Jak udržíte motivaci k práci někoho, komu byla zrušena účast na mezinárodním školení, pro které se kvalifikoval, protože jeho vláda mu nevystaví cestovní povolení z důvodu jeho etnické příslušnosti?

Viktor Bukač, logistik

Svět businessu a humanitárního prostředí se propojil a pracovní systémy jsou podobné, zejména v logistice nebo IT. Musí se dodržet certifikace, standardy, takzvaný cold chain (pravidla pro chladový řetězec). Odlišnost vidím spíše v lidském a humanitárním rozměru. Na konci dodavatelského řetězce nejsou zákazníci čekající na „nový iPhone“, ale pacienti, kteří potřebují akutní pomoc, lidé zasažení živelními pohromami či válkou. O to více je tady tlak na profesionalitu a spolehlivost.



Poznal jsem, že pokud vaše činnost vyvolá třeba u nemocného dítěte a pečující matky úsměv na tváři, dá vám to pocit, že jste udělali tu největší věc v životě.

Viktor Bukač, logistik



Hana Strihavková, HR a finanční manažerka

Finanční a HR manažer je v Lékařích bez hranic pozice s velmi širokou působností na rozdíl od privátního sektoru, kde je mnohem častější specializace

na určitý proces. Finanční a HR manažer zastřešuje plánování, hospodaření s rozpočtem, účetnictví, účetní uzávěrky a platby, ale i nábor a ukončování pracovního poměru, zaučení v administrativních procesech a školení zaměstnanců, veškerou HR administrativu a mzdy. Koordinuje vízový proces a cestování. Stará se spolu s manažerem logistiky o ubytovací prostory. S pomocí svého týmu zajišťuje úklid a stravu. Na misi pracujete se základním vybavením v nepříznivých podmínkách a potřebujete vyřešit, co přijde, na základě toho, co je k dispozici. Někdy je potřeba více improvizace, abychom se dostali k cíli.



Jan Pouza, logistik

Díky Lékařům bez hranic jsem se setkal s úžasnými inspirativními lidmi. Třeba s Ahmadem, který chtěl pracovat jako elektrikář. Tehdy jsme v projektu takovou pozici neměli, proto se přihlásil do výběrového řízení na strážného. Práci získal a během své pracovní doby příležitostně opravoval cokoli, co mu přišlo pod ruku. Měli jsme mnoho věcí, které bylo třeba opravit, a tak jsme Ahmadovi nabídli povýšení a vyšší plat.

Byl velmi pilný, ale jak rostl projekt, přibývalo i práce. Brzy jí bylo tolik, že to nemohl stihnout. Jednou jsem ho dokonce přistihl, jak se tajně vloudil do práce i o víkend, jen aby dokončil něco důležitého.

Nově jsme vyhlásili výběrové řízení na několik pozic, mezi nimi byl i elektrikář. Ahmad se mě zeptal, co má udělat pro to, aby práci získal. Odpověděl jsem mu, že musí projít technickým testem. Nabídl jsem mu i osobní doučování, ale odmítl to.

Výsledek jeho testu byl velkým překvapením - byl o dvě úrovně lepší než ostatní. Dodnes mi nevěří, že ve výběrovém

řízení prošel jako suverénní vítěz bez mého zásahu. Občas si uvědomuji, jak moc mi schází lidé jako on, a jindy mi chybí jen Ahmad.



Matej Urban, HR a finanční manažer

Vzpomínám na okamžik, kdy jsem nabíral nové strážce (hlídače) a jeden kandidát mi řekl, že se poprvé v životě setkal s humánním zacházením. Šlo přitom o drobnosti, jako například to, že jsme se ho s kolegy během pohovoru zeptali, jak se mu daří. Jeho předchozí zaměstnavatelé se o to nikdy nezajímali.

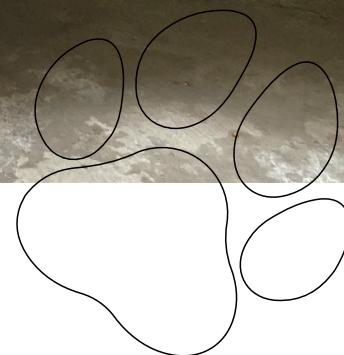
Pro mnoho místních lidí byla práce pro Lékaře bez hranic vůbec prvním zaměstnáním, při kterém podepsali pracovní smlouvu. Poprvé tak měli nárok na zdravotní péči, nemocenskou, dovolenou. Všechno, co je pro nás samozřejmostí. ✕



Logistik není jen člověk, který přesouvá krabice ze skladu do lékárny, ale hlavně člověk, který má na starosti bezpečnost kolegů i pacientů, konstrukci nemocnic i implementaci nových technologií.

Silvestr Tkáč, logistik

Jak pomáhá labrador



Čtyřletý labradorský retrívr Onnie přináší v Mexiko City útěchu lidem, kteří zažili brutální násilí.

Onnie tlačí tlapkami do klína ženy a olizuje jí tvář. Jde o naši pacientku, která se propadla do úzkostného stavu. Labrador jí pomáhá uvědomit si své tělo a procitnout. I takto vypadá práce našeho psiho kolegy v Centru komplexní péče v Mexiko City, kde působí už dva roky po boku psychoterapeutky Alicie de la Rosa. Věnují se přeživším sexuálního násilí, obětem únosů, mučení, nucené prostituce nebo těm, kterým před očima vyvraždili rodinu. Povětšinou jde o lidi na útěku, kteří kvůli traumatickým událostem trpí akutními duševními onemocněními, jako jsou posttraumatická stresová porucha, úzkosti či flashbacky.

Přítomnost Onnieho prolamuje bariéry a usnadňuje pacientům otevřeně mluvit s terapeuty o prožitých hrůzách a tíživých vzpomínkách. „Pacienti přenášejí důvěru, kterou cítí k psovi, na terapeuta. ‚Pokud chce Onnie být s Alicií, znamená to, že jí mohu věřit,‘ říkají si,“ upřesňuje de la Rosa.

Psychoterapie za pomoci zvířat pomáhá lidem také vyjádřit emoce. „Někteří pacienti nedokážou říct: ‚Dnes jsem velmi smutný‘, ale mohou říct: ‚Onnie dnes vypadá smutně,‘“ vysvětluje de la Rosa. Psychoterapeut tak dokáže lépe poznat jejich opravdovou náladu.

Terapeutičtí psi jsou pro tuto práci cvičeni od útlého věku. Onnie byl už jako malé štěně vystaven různým zvukům, povrchům, prostředím, lidem a předmětům. V jednom roce se kromě klasických povelů jako lehnout, sednout, otočit se, podat packu nebo skákat také učil, jak se pohybovat, aby ho pacienti s motorickými obtížemi mohli hladit.

Už ve dvou letech začal pomáhat s naším týmem dětem, mladistvým i dospělým. I díky němu se mnohým daří překonávat nepředstavitelná traumata. ✕

Pomáhat za života, ale i po něm

Za dobu působení české kanceláře Lékařů bez hranic jsme obdrželi dary ze závětí ve výši více než 28 milionů korun. Naši dárci tak i po svém odchodu podporují to, za čím stáli během svého života.

V České republice není tradice uzavírání závětí silná tak, jako v některých jiných zemích. Mnoho Čechů závět neseписuje a spoléhá na rozdělení svého majetku podle zákonné posloupnosti dědiců. Závěť je ale možnost, jak po sobě zanechat něco víc než jen peníze. Část nebo i celou svou pozůstalost totiž můžete odkázat na dobročinné účely. Takový dar může pro někoho představovat pomyslnou tečku na závěr: poslední dobrý skutek, zachráněné životy i poté, co ten vlastní vyhasl.

Tuto možnost si připomínáme u příležitosti Mezinárodního dne závětí, který každoročně připadá na 13. září. A s ním také startuje takzvaný Měsíc dobročinné závětí, který vyhlašuje koalice Za snadné dárcovství.



Jak darovat ze závětí pacientům Lékařů bez hranic?

1

Pohovořte si s vedoucí fundraisingu Alenou Novotnou (tel.: +420 730 157 252). Nebo si přečtěte více informací na www.lekari-bez-hranic.cz/zavet.

2

Popovídejte si o této možnosti s rodinou, vysvětlete jí svou motivaci k sepsání závětí.

3

Promyslete si, jak chcete, aby byl majetek po vaší smrti rozdělen. Na dobročinné účely můžete věnovat i jen část své pozůstalosti. Věřte, že každý dar pomůže.

4

Sepište závěť s pomocí notáře. Pokud sepíšete svou závěť ve prospěch dobročinné organizace v období od 13. 9. do 13. 10. (Měsíc dobročinné závětí), koalice Za snadné dárcovství vám proplatí notářský poplatek 1800 Kč bez DPH. Více na www.zavetpomaha.cz. ✕



© Virginie Nguyen Hoang

Manžel tety Jiřinky byl lékařem. Nejspíše z toho důvodu si vaši činnosti vážila a pravidelně odesílala finanční dary. Přeji vám jejím jménem a za celou naši rodinu mnoho úspěchů.

Milan Střebovský, pozůstalý po paní Jiřince Filipové, která si ve své závěti vzpomněla i na naše pacienty

Jste s námi na jedné vlně?
Pak nás prosím doporučte lidem,
kteří přemýšlejí podobně.



Časopis po přečtení nevyhazujte,
nabídněte ho raději přátelům.

Jednak se zachováte ekologicky. A pokud se z vašich přátel
stanou noví dárci, pomůžete zachránit ještě více životů.
Předem děkujeme.