

Ahoj, rodino!

Časopis, který spojuje generace

SOCIÁLNÍ SLUŽBY
PROCHÁZEJÍ ZMĚNOU,
KLÍČOVÁ BUDE
DOSTUPNOST
A PERSONÁLNÍ STABILITA.

řekla náměstkyně hejtmana
Jana Hůlková

JAK SE V KYBERPROSTORU
POHYBOVAT BEZPEČNĚ

NÁVRAT SENIORA Z NEMOCNICE
JE NEZBYTNÉ PROMYSLET

CESTUJTE PO KRÁLOVÉHRADECKU
ODPOVĚDNĚ A BEZE STOP

TIPY NA VÝLETY NEJEN
PRO AKTIVNÍ SENIORY

ÚVODNÍK

Vážení čtenáři, milé rodiny,

sociální služby v našem kraji procházejí v posledních letech výraznou proměnou. Stále více se zaměřují na podporu lidí v jejich přirozeném prostředí, na pomoc rodinám i na rozvoj terénních a komunitních služeb. Přibývá možností, jak zajistit péči doma, jak propojit sociální a zdravotní oblast nebo jak podpořit ty, kteří pečují o své blízké. Zároveň ale víme, že nás čekají další výzvy – stárnutí populace, potřeba dostupnějších služeb v některých regionech i nedostatek kvalifikovaných pracovníků.

Právě proto se snažíme rozvíjet služby tak, aby byly dostupné, kvalitní a skutečně odpovídaly potřebám lidí v různých životních situacích. Velký důraz klademe na podporu rodin, pečujících i zranitelných skupin, stejně jako na rozvoj péče o duševní zdraví nebo paliativní péče. Sociální služby dnes nejsou jen o pomoci v těžkých chvílích, ale čím dál více také o prevenci, včasné podpoře a posilování vztahů v komunitách.

Toto číslo časopisu Ahoj, rodino! se právě těmto tématům věnuje z různých úhlů pohledu. Nahlédneme ale také do úplně jiného světa – do podzemí náchodských pevností, o které se už desítky let starají nadšenci z Klubu vojenské historie.

Nechybí ani témata, která se dotýkají každodenního života rodin – komunitní práce na venkově, Rodinné a Senior pasy nebo vzdělávací projekty, jako je Akademie techniky a řemesel.

V oblasti zdravotnictví se zaměřujeme například na paliativní péči, duševní zdraví dětí nebo význam preventivních prohlídek.

Velký prostor jsme věnovali také prevenci a sociálním tématům, od bezpečí na internetu přes podporu pěstounství až po pomoc rodinám v náročných životních situacích. Věříme, že důležité je nejen reagovat na problémy, ale také jim předcházet a posilovat vztahy, které drží rodinu i společnost pohromadě.

A protože život není jen o povinnostech, najdete v časopise i inspiraci pro volný čas – tipy na výlety, kulturní projekty nebo aktivity, které propojují generace.

Přeji vám, aby vám toto číslo přineslo nejen užitečné informace, ale i inspiraci a povzbuzení do každodenního života.



Jana Hůlková

náměstkyně hejtmana Královéhradeckého kraje
pro oblast sociálních věcí

OBSAH

KULTURA A CESTOVÁNÍ

Tipy na výlety nejenom pro aktivní seniory	4
Společně za kulturou	5
Odpovědné cestování	6-7
S knížkou do života	8-9
Hack the Culture	10
Hereditas Obligat	11

ROZHOVOR

Sociální služby procházejí změnou, klíčová bude dostupnost a personální stabilita, říká náměstkyně hejtmana pro sociální věci Jana Hůlková	12-17
--	-------

Z REGIONU

Jak zůstat doma i při ztrátě soběstačnosti?	17
Pomoci mohou terénní služby	
Senior Pasy	18
Rodinné pasy	19
Akademie řemesel 2026	20-21
Komunitní práce pomáhá oživovat venkov	22

SOCIÁLNÍ SLUŽBY

Aby se péče nevyčerpala	23
Domov, kde je bezpečno	24-25
Cesta k pěstounství	26-27
Karta pěstounské rodiny	27
Návrat seniora z nemocnice je nezbytné promyslet	28
Význam vztahu v životě ohroženého dítěte	29
Doprovázení mladých dospělých	30-31

ROZHOVOR

Betonové krásky Náchodska	32-37
---------------------------	-------

PREVENCE

Než klikneš – informační kampaň pro rodiče	38
Bezpečné chování na internetu pro děti i dospělé	39-40
Péče o duševní zdraví dětí a adolescentů	41

ZDRAVOTNICTVÍ

Preventivní prohlídky	42-44
Informační zdravotnické centrum	45
Pohotovostní služba	45
Paliativní péče	46-47
Dny pro rodinu	48



TIPY NA VÝLETY NEJENOM PRO AKTIVNÍ SENIORY

Rozmanitý Královéhradecký kraj nabízí nepřeborné množství míst k objevování, která jsou ideální pro odpočinek i aktivní trávení volného času pro všechny věkové kategorie.

Pro aktivní seniory, kteří rádi cestují, jsme pečlivě vybrali tipy na pěší i cyklistické výlety, které jsou přizpůsobeny jejich pohodlnému tempu a dostupnosti.

Ať už se vydáte na nenáročnou procházku po Hradecku, projedete se na kole po Českém ráji nebo se pokocháte výhledy na krkonošské hřebeny, věříme, že pro vás každý výlet bude příjemným zážitkem.

Cestovatelská brožura, kterou kraj před časem vydal, nabízí 14 tipů na výlety nejen pro aktivní seniory. Stáhnout si ji můžete zcela zdarma na webu - bit.ly/vyletKHK, případně naskenováním přiloženého QR kódu.

Pro čtenáře Ahoj, rodino! vybíráme tři tipy, které doporučujeme k vyzkoušení co nejdříve.

Malý náhodský okruh

Tento desetikilometrový výlet vám poskytne dokonalou kombinaci přírody, odpočinku a vojenské historie. Nejdřív vás čeká cesta

do kouzelných Malých lázní v Bělouši, kde můžete ochutnat minerální vody Jan a Běla nebo si užít příjemné chvílky při různých kulturních akcích na lázeňské kolonádě. Příznivcům vojenství dále doporučujeme zastavení v pěchotním srubu N-S 84 „Voda“ s expozicí o československé armádě první republiky. Odtud můžete vystoupat po naučné stezce Po opevnění Běloves až k Jiráskově chatě, kde na vás čeká výhled do krajiny a občerstvení v místní restauraci. Výlet zakončete procházkou v lesoparku Montace.

Po hřebenech Krkonoš

Tento výlet začíná v Janských Lázních, odkud vás lanovka vyveze na Černou horu. Ve výšce 1300 metrů se nadechnete čerstvého horského vzduchu a ti, kteří si chtějí užít ještě vyšší výhledy, mohou vystoupat na rozhlednu Panorama vybudovanou ze sloupu původní lanovky. Odtud už následujte naučnou stezku, která vás dovede k Černohorskému rašeliníšti s mnoha vzácnými rostlinami a živočichy. Projděte se kolem celé jeho délky po povalovém chodníku a užijte si netradiční pohledy na Sněžku. Okružní cesta do „Jánka“ je dlouhá přibližně devět kilometrů.

Cyklovýlet broumovskou krajinou

Výchozím bodem pro okružní 27kilometrový cyklovýlet kolem Broumova je vlakové a autobusové nádraží v Broumově. Cesta z něj vede přes městskou část Olivětín s Pivovarem Opat a muzeem pivovarnictví až do Šonova. V Šonově se můžete kochat pohledem na jeden z kostelů patřící do tzv. Broumovské skupiny kostelů – nádherný barokní kostel sv. Markéty. Dalším kostelem na trase je unikátní otovický kostel sv. Barbory. Na rodinné Farmě Wenet vás pak potěší exotická i hospodářská zvířata či různé druhy ptáků. Zde si můžete i na chvíli odpočinout, protože po jízdě po broumovských kopečcích vám chvílka zastavení určitě přijde vhod.



SPOLEČNĚ ZA KULTUROU, KTERÁ SPOJUJE

Kultura má ohromnou schopnost spojit lidi, otevírat nové světy a někdy i léčit. Jenže ne pro každého je samozřejmě zajít si do divadla, na koncert nebo do galerie. Pro některé lidi s duševním onemocněním může být taková návštěva velkou výzvou plnou obav, nejistoty a překážek, které nejsou zvenčí vidět.

Právě s tím chce pomoci projekt Společně za kulturu, který začal v roce 2025 a vznikl ve spolupráci Královéhradeckého kraje, Centra péče o duševní zdraví (CDZ) a Diecézní charity Hradec Králové – Dobrovolnického centra. Jeho cílem je jediné: zpřístupnit kulturní zážitky těm, kteří je často nemohou zažít sami.

Každý měsíc mají dobrovolníci a jejich kulturní partáči na výběr z 80 až 100 akcí. Největší zájem je o divadlo a vážnou hudbu. Od dubna do října minulého roku si dvojice vybraly 45 akcí a stihly navštívit zhruba 85 % z nich. Zmeškané návštěvy byly vždy důsledkem náhlého zhoršení zdravotního stavu, nikoli nezájmu.

Projekt ale obohacuje i samotné dobrovolníky. Mnozí z nich přiznávají, že je zkušenost přivedla do oblastí kultury, kam by sami možná nikdy nezavítali. Díky svým novým kulturním partákům objevují nové žánry i místa a zažívají kulturní dobrodružství, které je překvapuje i baví.

Do října 2025 se do projektu zapojilo sedm dobrovolníků a během roku 17 klientů, z nichž sedm je nyní aktivních a další dva se teprve chystají udělat první krok. Každý potřebuje svůj čas a prostor, ale rostoucí zájem ukazuje, že projekt plní svůj účel.

Společně za kulturu stojí i na spolupráci místních kulturních a vzdělávacích institucí. Na začátku jich bylo sedm, v létě přibyla osmá a další dvě právě zvažují své zapojení. Pro instituce je účast nejen příležitostí podpořit inkluzi, ale také šancí oslovit publikum, které by do jejich prostor jinak nevkočilo. „Do projektu Společně za kulturu jsem se přihlásila, protože ráda navštěvuji divadelní představení, výstavy i koncerty, ale neměla jsem stálého partáka, se kterým bych mohla na kulturní akce chodit pravidelně. Můj manžel má velmi nevyzpytatelnou práci ze dne na den a často se tak stávalo, že i když jsme měli koupené lístky, na poslední chvíli jsem hledala náhradní doprovod. Někdy se nikdo nenašel a na akci jsem šla sama, jindy jsme nakonec nešli vůbec. Postupně jsme tak kulturních akcí navštěvovali stále méně.

Díky projektu Společně za kulturu jsem se se svou partáčkou dostala i na akce, na které bych sama nešla – například na koncert ke Dni vzniku samostatného československého státu do filharmonie nebo na přednášku o zdravé výživě. Každý měsíc si vybíráme z velmi pestrého programu zapojených institucí a obvykle navštívíme dvě až tři různorodé akce. Velkou výhodou projektu je, že není nutné kupovat lístky dopředu a v případě, že partákovi jeho psychický stav nedovolí akci navštívit, lze domluvené představení na poslední chvíli zrušit,“ řekla k projektu dobrovolnice Kristýna Šimáková Novotná.

Projekt ukazuje, že kultura není jen pro někoho, ale může být mostem, který spojuje lidi napříč životními zkušenostmi.

Zaujal vás projekt a chtěli byste se přidat? Chcete být někomu partákem na cestě za kulturu? Ozvěte se na e-mail: dobrovolnici@hk.caritas.cz, telefon 733 276 009 nebo se zastavte v Dobrovolnickém centru v Šafaříkově ul. 666/9 v Hradci Králové (YMCA - PŘÍZEMÍ).





CESTUJTE PO KRÁLOVÉHRADECKU ODPOVĚDNĚ A BEZE STOP

Víte, co znamená trvale udržitelný cestovní ruch a jak po sobě v přírodě nezanechávat žádné stopy?

Do Prachovských skal v Českém ráji si každý rok najde cestu více než 150 tisíc turistů, což je řadí mezi top 10 nejnávštěvovanějších míst v Královéhradeckém kraji. Představte si ale, co všechno po takovém množství návštěvníků v chráněné krajinné oblasti zůstává? Nejenom proto iniciovalo Sdružení Český ráj projekt Chodím beze stop (chodimbezestop.cz), který má s množstvím kapesníků a vlhčených ubrousků v přírodě bojovat.

Chodím beze stop upozorňuje návštěvníky nejen na to, aby byli ohleduplní vůči přírodě, ale především šíří myšlenku, že v krajině by si měli odskočit na toaletu skutečně jen v nejnnutnějších případech. Tam, kde je to možné, by turisté měli využívat veřejná WC či restaurace. Pokud však musí potřebu v přírodě nutně vykonat,

měli by následovat konkrétní kroky, aby po sobě nezanechali tzv. podpapíráky. Pohled na lokality, které připomínají jednu obří veřejnou toaletu, totiž není vůbec pěkný.

V souladu s mottem projektu - „Chodím beze stop“ si návštěvníci kraje mohou ve vybraných turistických informačních centrech zakoupit lopatičku. Díky této lehké, současně pevné a skladné lopatce z eloxovaného hliníku pak v přírodě svou potřebu vykonají, aniž by po sobě zanechali stopy. Je to naprosto jednoduché a zvládne to každý. Není potřeba se bát či stydět. Lopatičky si můžete zakoupit také ve vybraných turistických informačních centrech v kraji, jejichž seznam najdete zde: bit.ly/bezstop

Lopatičky nicméně nejsou tou jedinou alfou a omegou. Královéhradecká krajská centrála cestovního ruchu nabádá návštěvníky k odpovědnému, trvale udržitelnému cestovnímu ruchu a k respektování skrze tzv. Návštěvníkové devatero. Podle něj je v první řadě nutné načasovat si svůj výlet a vybrat si správně cíl cestování s ohledem na své schopnosti a vybavu. Vždy, pokud je to možné, je lepší zvolit si k cíli hromadnou dopravu, jet na kole nebo pěšky. Tyto způsoby cestování šetří nejen životní prostředí, ale také naše peněženky.

Objevování krásných míst Královéhradeckého kraje by si turisté měli užívat, ale přitom současně respektovat jednoduchá pravidla slušného chování, chodit beze stop a také podporovat místní ekonomiku. Více informací k trvale udržitelnému cestovnímu ruchu v Královéhradeckém kraji včetně dalších tipů na výlety hledejte na Turistickém portálu Královéhradeckého kraje: www.hkregion.cz

1 Kam že jedeš?

Podívej se na otevřené doby, dopravu, aktuální dění a výlet je v bezpečí.



2 Načasování se vyplatí

Čím hezčí místo, tím víc lidí. Vyhní se špičce a užij si klid. Stačí najít vhodný termín a čas.



3 Svez se s ostatními

Trasy hromadné dopravy tu vedou po všech krásných místech. Koukej z okna, povídej si, poznávej.



4 Šlápní do toho

Máme plno cyklo a pěších tras. Ať na kole, nebo pěšky, kraj nejlíp poznáš vlastní silou.



5 Nepřepal to

Mysli na správnou výbavu a vlastní síly. Pochod v žabkách a bez vody není dobrá volba.



6 Hezký kraj, slušné chování

Neničit věci a respektovat okolí je základ. Chovejme se tak, aby nám tu bylo fajn.



7 Podpoř místní

Kup si místní výrobek, regionální pochutinu nebo zajdi na lokální festival.



8 Stopy v srdci, ne v přírodě

Co si přineseš, to si i odnes, a to i když jdeš na záchod. Chodím beze stop!



9 Měj se krásně!

Ze svého výletu či dovolené si odnes krásné zážitky i zasloužený odpočinek.



Cestuješ odpovědně?

Cestuj v našem Královéhradeckém kraji trochu jinak.



PROJEKT BOOKSTART PŘIVÁDÍ NEJMENŠÍ KE KNIHÁM UŽ OD NAROZENÍ

Projekt S knížkou do života - neboli Bookstart - představuje dlouhodobou celostátní iniciativu knihoven a Svazu knihovníků a informačních pracovníků (SKIP ČR) zaměřenou na podporu raného čtenářství a budování pozitivního vztahu ke čtení a knihám u nejmenších dětí. Královéhradecký kraj tuto aktivitu již pátým rokem aktivně podporuje.

Bookstart se věnuje rodinám s dětmi od narození do tří let a v navazující části od tří do šesti let a je koncipován tak, aby rodičům poskytoval inspiraci, metodickou podporu i konkrétní aktivity vedoucí k rozvoji jazyka, komunikace a vzájemného vztahu mezi rodičem a dítětem.

Knihovny mají za úkol předat motivační sadu s první knížkou pro dítě rodičům během prvních let života jejich potomka. Nabízí se třeba vítání občánků. Později pak následuje pokračovací sada, když budoucí čtenář dovrší tři let.

Co sada obsahuje?

Motivační sady obsahují první knížku pro dítě ke společnému čtení, kalendář (metodickou příručku pro rodiče pro první rok) s různými radami a tipy, nabídku vhodných aktuálních knih pro nejmenší, bezplatnou registraci do knihovny a pozvánku na společná setkání v knihovně. Díky podpoře dalších partnerů bývá přidán např. voucher na dětskou audioknihu i další materiály (časopis pro děti apod.).

Knihovnice a knihovníci zároveň připravují společná neformální setkání v knihovnách – zajímavý interaktivní program pro rodiče a děti uvedených věkových skupin s možností přivání externích lektorů ke vzdělávání rodičů v různých oblastech týkajících se komplexního rozvoje dětí i budování rodinných vztahů. Součástí setkání bývá společné čtení, říkanky, zpívání, pohybové hry, výtvarné aktivity a další formy rozvoje předčtenářských dovedností. jsou koncipovány tak, aby je mohly děti zvládnout s podporou rodiče, což je pro mnohé rodiny významná výhoda. Program je pestrý a atraktivní nejen pro děti, ale i pro dospělé. Knihovny navíc nabízejí obvykle dostupné, bezbariérové, bezpečné a přátelské prostředí.

Co je cílem a smyslem této iniciativy?

Bookstart je součástí mezinárodního projektu s dlouholetou tradicí a zaměřuje se na vzdělávací, sociální, citový, kulturní a kreativní rozvoj dítěte v rodině od jeho narození, na budování rodinných vazeb prostřednictvím společného čtení a souvisejících aktivit. Zároveň cílí i na rodiče, které má dovést k pochopení významu čtenářských dovedností pro rozvoj dítěte, jeho celoživotní vzdělávání a budoucnost.

Co je cílem a smyslem této iniciativy?

S relativně nízkými náklady má projekt vysoký společenský přínos – podporuje čtenářství, rozvíjí rodičovské kompetence, posiluje vztah rodin ke knihovnám a vytváří prostor pro komunitní setkávání. I proto je třeba ho vnímat jako součást širší rodinné a vzdělávací politiky.

Motivace rodičů, kteří se účastní programů v knihovnách, vychází z praktických zkušeností – děti, kterým se čte, lépe mluví, lépe se soustředí a mají bohatší slovní zásobu.

Přínos pro děti:

- Rozvoj řeči, slovní zásoby, pozornosti a porozumění,
- snazší přechod do školky, školy,
- lepší orientace v příběhu a práci s knihou,
- posílení sociálních dovedností, adaptace na kolektiv,
- větší jistota a zapojení v průběhu roku,
- přirozené budování vztahu ke knihovně a knihám.
- získávání inspirace pro domácí čtení.

Podle aktuálního průzkumu, který nechal zpracovat SKIP ČR, se ukazuje, že projekt má též významný komunitní charakter, podporuje život v obcích, integruje nové rodiče do komunity obce aj.

Mezi rodiči se vytváří vzájemná podpora a sdílení; inspirují se navzájem, přinášejí nové nápady, nejsou jen pasivními posluchači, často jsou spolutvářci obsahu konkrétních programů. Tento model zvyšuje pocit sounáležitosti a sdílené odpovědnosti. Rodiče se stávají partnery knihovny. Program se tak přirozeně proměňuje v komunitní platformu pro setkávání, inspiraci a vzdělávání.

www.skizkoudozivota.cz

Barbora Čížinská (cizinska@knihovnahk.cz)

DÍKY KRAJI UŽ KNIHOVNY OSLOVILY 10 TISÍC ČTENÁŘŮ

Královéhradecký kraj podporuje tuto iniciativu formou individuální dotace podle svých finančních možností a konkrétních žádostí o dotaci. Díky němu se počet zapojených knihoven a oslovených rodin trvale zvyšuje.

Knihovny mohly v loňském roce předat: 1530 motivačních sad rodinám s nejmenšími dětmi a 1450 motivačních sad rodinám s dětmi ve věku 3 roky. Zároveň v roce 2025 pokračovala společná setkání programy pro rodiče s dětmi v knihovnách.

Knihovny Královéhradeckého kraje oslovily díky dotační podpoře za poslední roky přes 10 000 rodin (přesněji 10 620), a to v malých obcích i větších městech. Zapojeno je již 80 knihoven se svými komunitami.

Co dotace kraje konkrétně podpořila?

- Motivační sady k prvnímu čtení, které předávají prostřednictvím vzdělávacích programů pro rodiče

- drobné dovybavení knihoven literaturou pro nejmenší a pro rodiče, nákup didaktických a vzdělávacích pomůcek a pomůcek pro pohybové hry,
- honoráře externích lektorů inspirativních a vzdělávacích programů pro rodiče s dětmi.

Projekt S knížkou do života podporuje již dalších sedm krajů v České republice, nicméně podpora Královéhradeckého kraje je velmi stabilní a dlouhodobá a pokrývá více oblastí. Je rodiči i knihovnami v kraji vysoce oceňována a zároveň je inspirací pro další kraje.

Rodiče a děti

Zájem rodičů o programy s dětmi v knihovnách v některých místech převyšuje nabídku a možnosti prostorů či personální kapacity knihoven. Většina rodičů oslovených při vítání občanů následně využije možnosti zúčastnit se s dětmi společných setkání.

Projekt S knížkou do života (Bookstart) je podle rodičů mimořádný v tom, že je jako jediný systematicky zaměřen na nejmladší věkovou skupinu dětí (0–3 roky), pro niž je výběr volnočasových aktivit ještě velmi omezený. Unikátní je také v zaměření na čtenářství, řeč a jazykový rozvoj.

Ve srovnání s jinými organizovanými aktivitami je vnímán jako klidná, rozvojová a komunitní alternativa.





HACK THE CULTURE: KDYŽ STUDENTI VEZMOU KULTURU DO VLASTNÍCH RUKOU

Co se stane, když mladým lidem dáte důvěru, prostor a podporu? V Královéhradeckém kraji na to vloni odpověděl nový projekt Hack the Culture. Odpověď je jasná: vznikají kulturní akce, které mají energii, nápad a odvahu dělat věci po svém.

Královéhradecký kraj společně s Univerzitou Hradec Králové (UHK) a Královéhradeckým krajským institutem pro vzdělávání a inovace (KKVI) otevřel studentům dveře ke skutečnému spolupůvoření kultury. Nejen jako divákům, ale jako autorům, producentům a organizátorům. Projekt Hack the Culture dává mladým lidem šanci převzít iniciativu a proměnit své nápady ve skutečné kulturní události napříč celým regionem.

Od nápadu k akci

Hack the Culture byl jako pilotní projekt spuštěn na začátku roku 2025 na Univerzitě Hradec

Králové. Jeho cílem bylo aktivizovat studenty, aby sami tvořili kulturu. Vybrané studentské projekty získaly finanční podporu, mentoring i praktickou pomoc s organizací a produkcí. Od prvního nápadu až po realizaci. Podpořeny byly tři zcela nové akce a dvě události, které již měly svoji historii, ale pořadatelé je obohatili o nové prvky.

Na podzim přišla nová verze projektu, a to pro studenty středních škol. Ti mohli získat finanční podporu a odborné vedení při realizaci vlastní kulturní akce, ať už šlo o koncert, komunitní setkání, happening, divadelní představení, workshop, nebo jinou kulturní aktivitu. Celkem bylo vybráno a podpořeno osm akcí, které budou realizovány během roku 2026.

První veřejná akce projektu se uskutečnila 8. ledna v Galerii Bořivoje Borovského při ZUŠ Střezina a hned nastavila laťku vysoko. Zahájila ji studentská multimediální výstava s názvem roSHLÉDNI SE, na níž středoškoláci vůbec poprvé představili své vlastní kulturní projekty široké veřejnosti. Výstava nabízí nejen pohled na současnou studentickou tvorbu, ale také vhled do fungování celého projektu Hack the Culture – do způsobu práce, myšlení i odvahy mladých lidí experimentovat.

Na zkušenosti s projektem jsme se zeptali také přímo studentky Emy Machkové, která akce Hack the Culture pro střední školy letos odstartovala.

„Do projektu jsem se přihlásila, abych získala podporu lidí, kteří mají s organizací kulturních akcí zkušenosti, a mohla tak projekt s někým konzultovat. Nápad prezentovat umění mladých lidí, které kolem sebe mám, už jsem měla dlouho. Věděla jsem, že ve svém okolí mám spoustu šikovných lidí, kteří tvoří něco hodnotného, a chtěla jsem to předat dál. Ve spojení s jednotlivými umělci jsem pak dala dohromady formát akce a začala na ní pracovat. Díky projektu HTC jsem mohla udělat akci mnohem hodnotnější a propracovanější, než jsem si představovala. Věřím, že organizace kulturních akcí přináší radost nejen návštěvníkům, ale i všem, co se podílejí na přípravě,“ řekla k projektu Ema Machková.

HEREDITAS OBLIGAT: KDYŽ DĚDICTVÍ ZAVAZUJE UŽ PĚT LET

Královéhradecký kraj není jen krajem hor, zámků a historických center měst. Je to také kraj drobných kapliček u cest, starých far, ulic s pamětí a staveb, které by bez lidské péče tiše zmizely. Právě tahle mozaika, od velkých architektonických skvostů až po nenápadná místa s osobním příběhem, tvoří skutečné kulturní bohatství regionu.

Aby tato práce nezůstávala skrytá, vzniklo ocenění s latinským názvem Hereditas Obligat, v překladu Dědictví zavazuje. Už pět let připomíná, že péče o památky není jen otázkou odbornosti, ale i srdce, trpělivosti a dlouhodobého závazku. Každoročně vzdvihuje kvalitní obnovy, citlivé restaurátorské zásahy i lidi, kteří dokážou památky přiblížit odborníkům i široké veřejnosti.

Když se památky znovu nadechnou

Ocenění památkové péče bylo v loňském roce slavnostně předáno 19. června 2025 v prostředí barokního zámku Karlova Koruna v Chlumci nad Cidlinou. Vítěze jednotlivých kategorií tvořili:

Stavba s příběhem:

Barokní fara v Martínkovicích

Ještě nedávno byla barokní fara v Martínkovicích opuštěná a chátrající. Díky manželům Směkalovým ale dostala druhou šanci. Citlivá stavební obnova zachovala její historickou podobu a vdechla jí nový život. Dnes slouží jako domov, komunitní čítárna i místo setkávání. Památka se tak znovu stala přirozenou součástí obce.

Oltáře a kazatelna kostela v Neděličtích

Kostel Nanebevzetí Panny Marie, jehož kořeny sahají až do 12. století, prošel mimořádně pečlivou obnovou. Restaurování oltářů a kazatelny vyniká vysokou kvalitou i respektem k autentické podobě památky. Výsledek ukazuje, že důstojná péče o historické objekty má smysl a je vidět.

Ulice s duší:

U Zázvorky v Novém Městě nad Metují

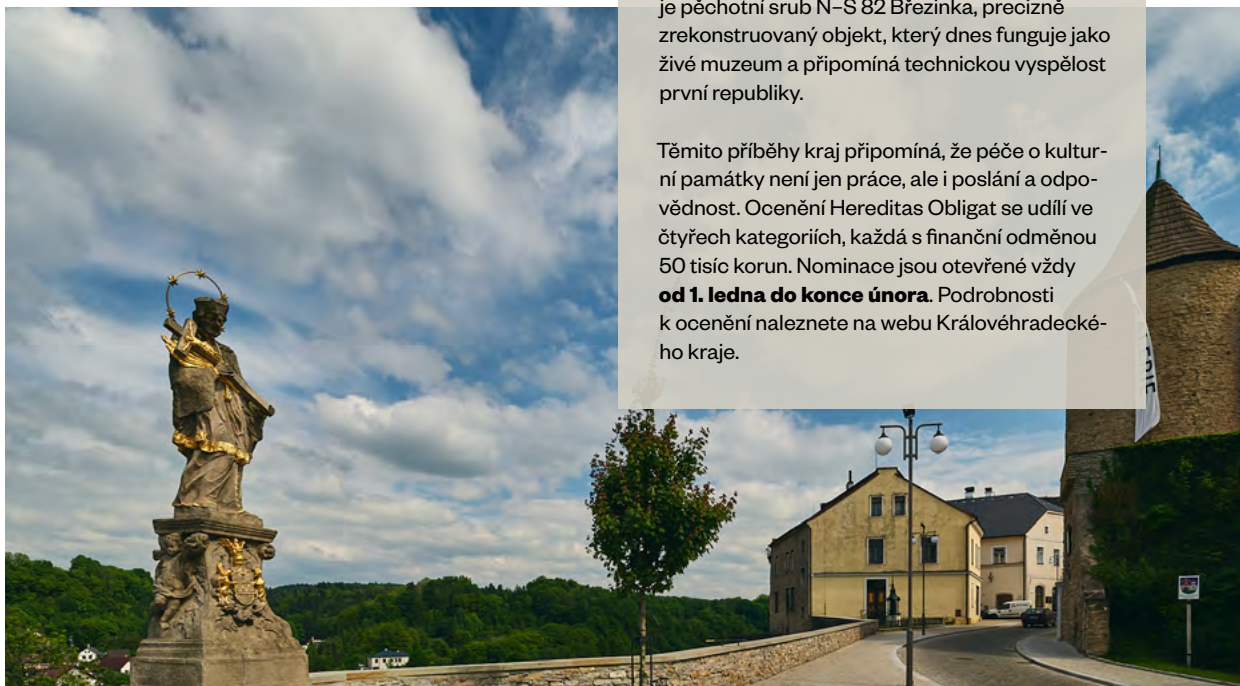
Rekonstrukce ulice U Zázvorky nebyla jen technickou záležitostí. V historickém jádru města na skalním ostrohu se tu propojila památková péče, archeologie i moderní dopravní řešení. Výsledkem je ulice, která respektuje svou minulost a zároveň myslí na budoucnost.

Pevnost, co vypráví příběhy:

Březinka u Náchoda

Klub vojenské historie Náchod dlouhodobě pečuje o technické památky československého opevnění z let 1935–1938. Jejich chloubou je pěchotní srub N–S 82 Březinka, precizně zrekonstruovaný objekt, který dnes funguje jako živé muzeum a připomíná technickou vyspělost první republiky.

Těmito příběhy kraj připomíná, že péče o kulturní památky není jen práce, ale i poslání a odpovědnost. Ocenění Hereditas Obligat se udílí ve čtyřech kategoriích, každá s finanční odměnou 50 tisíc korun. Nominace jsou otevřené vždy **od 1. ledna do konce února**. Podrobnosti k ocenění naleznete na webu Královéhradeckého kraje.



SOCIÁLNÍ SLUŽBY PROCHÁZEJÍ ZMĚNOU, KLÍČOVÁ BUDE DOSTUPNOST A PERSONÁLNÍ STABILITA, ŘÍKÁ NÁMĚSTKYNĚ JANA HŮLKOVÁ

Královéhradecký kraj v posledních letech výrazně rozšířil síť sociálních služeb, zejména v oblasti péče o seniory, duševní zdraví a terénní podpory. Přesto zůstávají místa, kde kapacity i personální zajištění nestačí. Náměstkyně hejtmana Jana Hůlková v rozhovoru popisuje, kde se podařilo udělat největší posun, jaké služby bude potřeba dál posilovat a co kraj čeká v souvislosti se stárnutím populace.

Jak byste zhodnotila aktuální stav sociálních služeb v Královéhradeckém kraji – kde jsme silní a kde naopak vnímáte největší rezervy?

V posledních pěti letech dochází k velmi výraznému nárůstu služeb podporujících znevýhodněné osoby v jejich přirozeném prostředí. Významně vrostly služby pro osoby s duševním onemocněním. V letošním roce otevřeme páté centrum duševního zdraví a dosáhneme tak podpory lidí s duševním onemocněním na území celého kraje. Za velký úspěch považujeme hlavně vznik centra duševního zdraví pro děti a adolescenty. Dětská psychiatrie

je velký problém v celé České republice. Naše centrum duševního zdraví pro děti a mládež tak bude asi páté v celé ČR.

A co dříve narození?

V péči o seniory se nám v posledních pěti letech podařilo navýšit kapacity pobytových služeb a reagovat tak na stárnutí populace. Díky investičním prostředkům z Evropské unie se na území kraje otevřela řada ambulantních služeb pro seniory. Obrovský byl také nárůst terénních služeb. Tam se zvýšil počet klientů o 20 % a v roce 2025 přesáhl 7 000 klientů. Významně se nám podařilo posílit i počty pobytových odlehčovacích služeb, které poskytují dočasnou péči o seniory, aby si rodinní pečující mohli odpočinout. Náš kraj má odlehčovacích lůžek nejvíce ze všech krajů.

Radost máme také z rozvoje služeb pro pečující. Řada obcí realizuje s podporou kraje podpůrné skupiny pro pečující, podporu pečujících rozvíjí i řada terénních služeb.



NÁMĚSTKYNĚ JANA HŮLKOVÁ S RODINOU

To jsou skvělé zprávy, ale předpokládám, že není vše úplně „růžové“, že?

Rezervy vnímáme především v podpoře rodin se znevýhodněním. Aktuálně realizujeme řadu podpůrných aktivit, které mají těsněji provázat spolupráci mezi školami, obcemi a poskytovateli sociálně aktivizačních služeb pro rodiny s dětmi. V minulosti jsme se potýkali s nedostatkem pracovníků v těchto službách. Upravili jsme tak systém financování těchto služeb, abychom je personálně stabilizovali a podpořili profesní růst pracovníků těchto služeb. Kvalitní personál zajistí i odpovídající kvalitu služeb. V této oblasti je však před námi ještě řada úkolů.

Potřebujeme také posílit podpůrné služby pro rodiny pečující o osoby s mentálním postižením a také pro osoby pečující o osoby s autismem. Přestože dostupnost a kvalita těchto služeb vzrostla, vnímáme zde ještě velké rezervy. Je nutné také zlepšit územní pokrytí podpůrnými službami. V této oblasti se potýkáme s nedostatkem personálu, který by byl ochotný tuto náročnou práci vykonávat.

Je kapacita pobytových služeb v kraji dostatečná?

V péči o seniory pak vnímáme jistě územní nerovnosti. V pobytových službách nám chybí kapacity především na Královéhradecku a Rychnovsku, v terénních službách výrazně pokulhává Trutnovsko, Novobydžovsko, Jaroměřsko a Vrchlabsko. Zde budeme muset napnout síly a společně s obcemi a poskytovateli zvýšit dostupnost služeb. Bude také nezbytné posílit komunikaci mezi sociálními službami a zdravotnickými zařízeními.

Kde vnímáte největší potřebu posílení sociálních služeb?

Aktuálně nám chybí především terénní odlehčovací služby. O tyto služby obrovsky narůstá zájem rodinných pečujících. S rozvojem práce z domu chce řada rodinných pečujících umožnit svým blízkým zůstat v domácím prostředí. Odlehčovací služby jim pak pomáhají skloubit péči s pracovním životem. Tyto služby se obrovsky rozvinuly na Královéhradecku, jejich potřebnost potvrdilo i Rychnovsko. Nově budou mít rodinní pečující možnost využít těchto služeb na Jičínsku. Bylo by dobré, abychom jejich dostupnost dále rozšířili.

Posílit budeme muset také terénní, ambulantní i pobytové služby pro seniory. S ohledem na obrovské tempo stárnutí populace kraje se tato potřeba dotýká všech regionů.

Nutné bude také posilovat podpůrné terénní služby a odlehčovací služby zajišťující péči o osoby

se zdravotním postižením s vyššími nároky na specifický přístup.

Jak se v posledních letech změnila struktura klientů – věk, zdravotní stav, míra potřebné péče?

Celkově se snažíme, aby sociální služby zajišťovaly péči o osoby s vysokými nároky na péči tam, kde si rodiny mohou jen obtížně pomoci. Tento trend je patrný u všech forem služeb i cílových skupin. Většina poskytovatelů terénních služeb pro seniory zvládá péči o osoby plně závislé na pomoci druhých. V některých případech zajišťují péči i tam, kde rodinní příslušníci nepečují nebo pečují minimálně, třeba kvůli tomu, že bydlí daleko.

V pobytových službách pro seniory zajišťujeme péči výhradně o osoby s těžkou nebo úplnou závislostí na pomoci druhé osoby. Tyto služby stále více pečují o osoby s demencí. Více než 90 % uživatelů pobytových služeb pro seniory je starších 80 let.


Mění se i cílová skupina služeb pro osoby s mentálním postižením. Péči o ně se snažíme diferencovat. V domovech pro osoby se zdravotním postižením se snažíme zabezpečit osoby vyžadující velmi rozsáhlou péči, nepřetržitý dohled a často specifický přístup personálu. Počet lůžek v těchto zařízeních mírně klesá, avšak péče o tyto klienty spíše narůstá. Řada dnešních klientů v minulosti pendlovala po psychiatrických nemocnicích nebo bohužel zůstávala doma, kde o ně často pečovali rodinní příslušníci s vypětím všech sil.

Doplnit se snažíme střední stupeň péče v rámci chráněného bydlení, to umožňuje větší zapojení klientů do komunity a pracovního života. Především se snažíme, aby lidé s postižením mohli žít a pracovat v místě, kde prožili celý život. V neposlední řadě usilujeme o větší podporu života lidí s postižením v přirozeném sociálním prostředí s podporou terénních služeb.

Do jakých nových zařízení sociálních služeb kraj aktuálně investuje a jaký je jejich hlavní přínos pro region?

Aktuálně největší investice kraj vynakládá na podporu transformace pobytových služeb pro osoby s mentálním postižením. Cílem těchto investic je především lepší územní dostupnost těchto služeb, ale i umožnění větší diferenciaci péče o klienty s postižením.

Další velký objem investic je vynakládán do rozvoje pobytových služeb pro seniory. Směřuje jednak ke zkvalitnění prostředí péče o seniory, ale především k posílení kapacit služeb s ohledem na demografický vývoj. Kraj se v této oblasti snaží především podpořit projekty obcí, které umožní



sdružení investičních prostředků, ale především propojí komplexnost péče o seniory v návaznosti na terénní služby.

Díky Národnímu plánu obnovy vznikly v Královéhradeckém kraji také desítky míst ve stacionářích pro seniory i zdravotně postižené a také nová odlehčovací lůžka. Řada poskytovatelů sociálních služeb také využila těchto investičních prostředků k rozvoji zázemí pro terénní služby.

Obdobnou strukturu investic bude nutné podpořit i do budoucna.

Jaké investice do pobytových služeb plánujete v nejbližších letech?

V rámci dokončení transformace pobytových sociálních služeb pro osoby se zdravotním postižením plánujeme výstavbu komunitních domovů pro osoby se zdravotním postižením v Častolovicích, Jaroměři, Červeném Kostelci a Lázních Běláhrad. Chceme také podpořit výstavbu chráněného bydlení v Polánkách nad Dědinou.

V pobytových službách pro seniory plánujeme podpořit přestavbu domova pro seniory v Kvasinách a nemocnice v Rychnově nad Kněžnou, kde by měla vzniknout lůžka domova se zvláštním režimem. Připraveni jsme také podpořit projekty jednotlivých obcí.

Jak při plánování nových kapacit zohledňujete demografický vývoj jednotlivých částí kraje?

Dostupnost služeb na území kraje a demografický vývoj v kraji jsou pravidelně vyhodnocovány. Územní dostupnost jednotlivých služeb se historicky velmi liší. V posledních letech se v řadě parametrů míra dostupnosti služeb zlepšila.

Vidíte budoucnost spíše v rozšiřování pobytových služeb, nebo v posilování terénních a ambulantních služeb?

Je přirozené, že lidé s postižením, duševním onemocněním nebo senioři žijí v běžném sociálním prostředí. Z minulosti si neseme dluh v podobě absence podpůrných služeb, ale i skutečnost, že řada pečujících si neumí říci o potřebnou pomoc. Proto je nezbytné především podporovat rozvoj služeb alternativních k pobytovým službám.

Terénní služby také pomáhají zachovat potenciál jejich uživatelů. Podporují tak samostatnost uživatelů i kvalitu jejich života. Řada rodin chce poskytnout péči svým blízkým. Profesionální služby by jim měly poskytnout odpovídající podporu tak, aby nedocházelo k vyhoření. Přestože v Královéhradeckém kraji došlo k dynamickému rozvoji terénních služeb, vnímáme ještě rezervy v jejich dostupnosti.

Nicméně se nevyhneme ani posilování kapacit pobytových služeb, zejména v oblasti péče o seniory. Ty se však stále více budou soustředit na péči

o seniory ve velmi pokročilém stadiu demence, vyžadující trvalý dohled a péči.

Jaké nové trendy v sociálních službách považujete za klíčové – například komunitní péči, podporu domácí péče nebo digitalizaci?

V nejbližší budoucnosti bude nutné úžeji provázat spolupráci se zdravotnickými službami u osob vyžadujících dlouhodobou péči. Samozřejmě že výzvou bude také využití asistivních a dohledových technologií, které by mohly podpořit setrvání v domácím prostředí, ale také snížit požadavky na personál a omezit administrativní zatížení personálu.

Jak kraj reaguje na rostoucí počet seniorů s demencí a dalšími specifickými potřebami?

Zvyšující se počet osob s demencí klade nároky na sociální služby a kvalifikaci personálu. Bude nezbytné posílit sociální práci v terénních a ambulantních službách, zaměřit se na zvyšování kvalifikace personálu v problematice demence.

Je třeba posílit podporu pečujících a využití asistivních a dohledových technologií, které podpoří udržení bezpečného prostředí. Pro zajištění péče o lidi s demencí bude také nutné posílit podporu pečujících. U lidí s demencí platí dvojnásob, že jejich udržení v přirozeném prostředí přispěje k co největší míře soběstačnosti. Samozřejmě u lidí zcela neorientovaných bude často nutné reagovat pomocí pobytových sociálních služeb.



NOVÉ ZAŘÍZENÍ SOCIÁLNÍ REHABILITACE V HRADCI KRÁLOVÉ OTEVŘEL KRAJ LONI V PROSINCI.

Sociální služby dlouhodobě řeší nedostatek personálu. Jaké kroky podniká kraj, aby byl tento obor atraktivnější?

Zajištění dostatečného počtu kvalifikovaných a motivovaných pracovníků bude výzvou pro následující roky. Snažíme se především vytvořit dobré platové i pracovní podmínky. Poskytovatelé sociálních služeb jsou podporováni v programech rozvoje personálu. Výhledově budeme chtít navázat bližší spolupráci se školstvím tak, aby se nám dařilo motivovat a udržet absolventy v oboru.

Spolupracuje kraj více s obcemi, neziskovým sektorem či soukromými poskytovateli při rozvoji služeb?

Obce jsou klíčovým partnerem při rozvoji sociálních služeb. Spolupracujeme společně při vyhodnocování potřeb v území. Obce jsou také jedním z důležitých donátorů sociálních služeb. Jejich příspěvek v loňském roce přesáhl 330 mil. Kč a každoročně narůstá. Výhodou provázání obcí a sociálních služeb je hledání lokálních řešení, která jsou co nejvíce blízka občanovi. Považujeme za důležité, aby sociální služby vycházely z místních potřeb a nepřistupovalo se k medicinalizaci péče o seniory či zdravotně postižené, ale aby se hledaly komunitní zdroje podpory.

Většinu kapacit sociálních služeb kraj zajišťuje prostřednictvím soukromoprávních organizací, z nichž většinu tvoří neziskové organizace. Role neziskových organizací je nezastupitelná v oblasti komunitní péče o zdravotně postižené a v oblasti sociální prevence.

Má kraj dlouhodobou strategii rozvoje sociálních služeb s výhledem například do roku 2035? Jaké jsou její hlavní priority?

Kraj aktuálně připravuje nové strategické dokumenty v oblasti sociálních služeb. Orgány kraje je budou schvalovat v druhém pololetí letošního roku. Priority jsou zcela jasné: připravit se na stárnutí populace, zvýšit dostupnost služeb pro zdravotně postižené se specifickými potřebami, pokračovat v reformě psychiatrické péče a také významně posílit síť služeb podporujících zdravý vývoj rodin pečujících o děti.

Pokud vezmeme v úvahu, že populace stárne, cítíte, že je Královéhradecký kraj na tento trend připraven?

Demografický vývoj je tak dynamický, že nemůžeme nyní konstatovat, že jsme na něj připraveni. Máme dobře nakročeno, nicméně je před námi – státem, krajem, obcemi, ale i samotnými obyvateli – řada výzev. Předně musíme každý přijmout

kus zodpovědnosti a nespoléhat se jen na druhé. Zajištění důstojného stáří pro naše rodiče i pro nás samotné bude znamenat řadu finančních výdajů na investice i samotné zajištění provozu služeb. K největším výzvám patří kromě investic také potřeba více komunikovat s občany o vlastní odpovědnosti a odpovědnosti pečujících, posílení podpory pečujících v rovině poradenské, posílení podpory prostřednictvím sousedské komunity, příprava odpovídajícího personálu i investic. Je před námi perných 30 let.

Jak by podle vás měla ideálně vypadat síť sociálních služeb v kraji za deset až patnáct let?

V péči o seniory považují za ideální stav, kdy lidé mohou zůstat doma v úzkém kontaktu se svojí rodinou. Rodina dostává odpovídající podporu, která jí umožní i nadále pracovat. Díky využití moderních technologií je seniorům i na dálku zajištěno dostatečně bezpečí. Je dostatečná kapacita ambulantních služeb, které podporují sociální kontakty seniorů, kteří si tyto kontakty již nejsou schopni obstarat sami. Pobytové služby nabízejí důstojné prostředí pro ty, kteří vyžadují takový rozsah péče, že je obtížné ji zajistit v domácím prostředí.

V oblasti služeb pro zdravotně postižené či lidi s duševním onemocněním bych si přála, aby co nejvíce lidí s postižením mohlo žít samostatně nebo v malých domácnostech a byli zapojeni do pracovního procesu. V případě lidí s vážným postižením bych si přála, aby jim služby umožňovaly co nejvíce rozšířit prostředí.

Také bych si přála, aby rodiny, které mají potíže při zajištění odpovídající péče o své děti nebo si samy neumějí poradit s některými výchovnými situacemi, dostaly včas odpovídající odbornou pomoc.



Katalog sociálních služeb
v Královéhradeckém kraji

KOMPLETNÍ PŘEHLED VŠECH
SOCIÁLNÍCH SLUŽEB
POSKYTOVANÝCH NA ÚZEMÍ
KRÁLOVÉHRADECKÉHO KRAJE
NALEZNETE NA WEBU:
SOCIALNISLUZBYKHK.CZ

JAK ZŮSTAT DOMA I PŘI ZTRÁTĚ SOBĚSTAČNOSTI? POMOCI MOHOU TERÉNNÍ SLUŽBY

Většina lidí si přeje zůstat ve svém domově i v situaci, kdy ztrácejí soběstačnost a potřebují pomoc s každodenními činnostmi. Díky terénním službám sociální péče je to možné i při převážné či úplné ztrátě soběstačnosti.

Klíčem k setrvání v domácím prostředí jsou terénní služby sociální péče. Tyto služby pomáhají lidem přímo v jejich domácnosti a přirozeném prostředí. Díky nim mohou senioři i při ztrátě soběstačnosti žít ve známém prostředí co nejdéle bez nutnosti odcházet do pobytových zařízení.

Díky správně nastavené pomoci je možné i při ztrátě soběstačnosti zůstat doma a žít důstojně a bezpečně.

Kdo tedy může pomoci a jaké služby jsou dostupné?

Nejčastěji využívanou službou je pečovatelská služba nebo osobní asistence, doplněná případně terénní odlehčovací službou, denním stacionářem nebo tísňovou péčí. Pro běžného člověka je někdy těžké se zorientovat v tom, jaká služba mu pomůže vyřešit jeho problémy.

Pečovatelská služba zajišťuje zejména pomoc s osobní hygienou, celkovou koupel doma nebo ve středisku osobní hygieny (má-li ho služba k dispozici), pomoc s oblékáním a svlékáním, podávání stravy, ale také péči o osoby upoutané na lůžko, včetně polohování či prevence proleženin.

Kromě toho nabízí také dohled nad zdravotním stavem a doprovod k lékaři či na úřady. Pečovatelská služba může pomoci i s běžnými domácími úkony, jako je zajištění nákupů, pochůzek nebo základního úklidu. Prioritou ale zůstává podpora klienta v jeho každodenním fungování a zachování důstojnosti a způsobu života, na který byl klient dosud zvyklý.

Zatímco někteří lidé potřebují pomoc pouze občas, například v době nepřítomnosti rodiny, nebo v případě vlastního onemocnění, nebo potřebují jednou týdně přinést těžší nákup, k jiným dochá-

zejí pečovatelé i několikrát denně. A těchto osob, které potřebují velkou míru podpory, přibývá.

Pokud potřebná péče přesahuje možnosti této služby, sociální pracovník může zajistit propojení s dalšími službami, například s domácí zdravotní péčí, která poskytuje zdravotní úkony. Díky této komplexní podpoře mohou i lidé s vysokou mírou závislosti, včetně osob se syndromem demence, zůstat ve svém domácím prostředí déle, než bylo dříve běžné.

Osobní asistence je pečovatelské službě hodně podobná. Poskytuje však nepřetržitou pomoc v domácnosti a přirozeném prostředí ve větším časovém úseku. Původně byla zaměřena zejména na osoby se zdravotním postižením, kterým umožňovala i nadále žít běžný život, chodit do zaměstnání, za kulturou apod. Dnes ve větší míře poskytuje pomoc seniorům, ale na rozdíl od pečovatelské služby je zaměřená více na aktivizace klientů.

Osobní asistentky mohou u klienta trávit několik hodin denně nebo i celý den či noc a poskytovat mu asistenci při činnostech, které právě potřebuje. To pečovatelská služba většinou neudělá, je zaměřená na dohodnuté úkony v konkrétním čase.

Terénní odlehčovací služba pomáhá zejména rodinným pečujícím si odpočinout, odjet na dovolenou, v klidu si zařídit své záležitosti. Po dobu nepřítomnosti převezme služba povinnosti pečujícího a zajistí klientovi potřebnou péči, přítomnost a dohled profesionálním pečovatelem.

Tísňová péče je služba, která umožňuje seniorům žít déle bezpečně ve svém domově. Klient nosí speciální tlačítko (např. na náramku nebo přívěsku na krk) a v případě nouze – například při pádu, náhlém zhoršení zdravotního stavu nebo jiné krizové situaci – ho stiskne. Signál se okamžitě přenese na dispečink, kde operátor vyhodnotí situaci a zajistí potřebnou pomoc. Tísňová péče funguje 24 hodin denně a může výrazně zvýšit bezpečnost osamělé žijících osob. V některých případech je možné službu doplnit i o detektory pohybu nebo pádové senzory, které dokážou automaticky rozpoznat problém a přivolat pomoc.

Kdy už terénní služby nestačí?

Ačkoli terénní služby sociální péče dokážou pokrýt širokou škálu potřeb, existují situace, kdy jejich poskytování naráží na limity. Například u osob s těžkou demencí, které mají narušenou schopnost vnímat realitu nebo se v noci budí a vyžadují neustálý dohled, může být bezpečnější pobyt v domově se zvláštním režimem.



SENIOR PAS NABÍZÍ SENIORŮM ZÁBAVU I VÝRAZNÉ SLEVY

Péče o seniory je důležitou prioritou sociální politiky Královéhradeckého kraje. Vždyť právě seniři jsou ti, kteří svou prací vytvořili dnešní mladé generaci dobrých podmínek pro život. Patří jim proto uznání i náležitá péče. Skvělým pomocníkem v každodenním životě může být projekt Senior Pas. Občanům nad 55 let přináší řadu slev a výhod, ale i možnosti kulturního vyžití, vzdělávání či právní pomoci.

Registrace do projektu Senior Pas je zcela zdarma, naopak členové mohou po předložení zlaté karty výrazně ušetřit. Senior Pasy přinášejí celoročně slevy v rozmezí 5–50 % ve zdravotnictví, stravování, vzdělávání, při cestování i spotřebních nákupech. Přehled všech poskytovatelů je k dispozici na stránkách projektu.

V databázi je možné hledat podle lokality, názvu i oboru působení poskytovatele. Pro uplatnění slevy pak stačí před placením předložit platnou kartičku.

Projekt Senior Pas ale není pouze o slevách a nákupech. Jeho hlavní myšlenkou je umožnit seniorům žít aktivně, pestře a v komunitě stejně smýšlejících lidí. Pod záštitou Senior Pasu se proto v průběhu roku pořádá celá řada akcí od vzdělávacích seminářů, přes organizované výlety až po hromadné akce na náměstích. Seniři tak mají mnoho příležitostí setkat se s přáteli nebo si najít nové.

Součástí projektu Senior Pas se může stát každý občan starší 55 let. Stačí, když na stránkách www.seniorpasy.cz vyplní registrační formulář.

 **SeniorPas**
SLEVY A VÝHODY PRO OSOBY NAD 55 LET

*...na co ještě čekáte?
Užívejte si.*



Slevová karta ZDARMA

Registrace od 55 let

Slevy od 5 do 50 %

Projekt SENIOR PASY je realizován
za podpory Královéhradeckého kraje

www.seniorpasy.cz

SPOKOJENÍ RODIČE, DĚTI I PENĚŽENKA? S TÍM POMOHOU RODINNÉ PASY

Projekt Rodinné pasy přináší rodičům a dětem to nejcennější – společné zážitky. Rodinám s dětmi do 18 let po celé České republice nabízí pravidelné akce, tipy na výlety, soutěže i praktické rady. Domácímu rozpočtu pak uleví prostřednictvím nejrůznějších slev a výhod. To vše jednoduše, on-line a především zcela zdarma.

Cestovat, navštěvovat zajímavé akce, trávit čas s blízkými anebo poznávat nové přátele. Představa podobného rodinného programu je lákavá, v každodenní realitě na vyhledávání zajímavých aktivit v okolí ale často nezbývá prostor nebo finanční prostředky.

Právě s tím Rodinné pasy skvěle pomohou.



Členové projektu se mohou účastnit nejrůznějších akcí a soutěží nejen v Královéhradeckém kraji a užít si spoustu legrace.

Další výhodou Rodinného pasu je možnost využití slev od více než 4 tisíc obchodních míst v rámci celé České republiky, na Slovensku i na území Dolního Rakouska. Nechybí zde koupaliště, hrady a zámky, restaurace, sportovní zařízení, ubytování, ale ani optiky, knihkupectví a další prodejci spotřebního zboží. Slevy lze jednoduše vyhledat a využít díky přehledné mobilní aplikaci, kde lze kromě kupónů najít užitečné aktuality nebo on-line časopis.

Výhody jsou rodinám s alespoň jedním dítětem do věku 18 let poskytovány zcela zdarma. Stačí se registrovat na webových stránkách projektu www.rodinnepasy.cz a těšit se na „koupelné kartičky“, které otevírají bránu do světa nových zážitků. Přidáte se i vy?





AKADEMIE TECHNIKY A ŘEMESEL UKÁŽE DĚTEM CESTU K BUDOUCÍMU POVOLÁNÍ

Jak přiblížit žákyním a žákům posledních ročníků základních škol technické obory, řemeslo i vědecké disciplíny tak, aby je nadchly a motivovaly k dalšímu studiu? Prostřednictvím Akademie techniky a řemesel! Jedinečná prezentační akce se uskuteční v Hradci Králové už 12. června 2026.

Český pracovní trh se dlouhodobě potýká s nedostatkem kvalifikovaných pracovníků v technických a řemeslných oborech. Zájem mladých lidí o tyto profese klesá, a to i přes jejich významnou roli v ekonomice i každodenním životě. Akademie techniky a řemesel, pořádaná Svazem průmyslu a dopravy ČR ve spolupráci s Královéhradeckým krajem, si klade za cíl tento trend změnit – a to přímo u školáků ve věku, kdy se rozhodují o své budoucí vzdělávací dráze. Akademie se uskuteční v pátek 12. června v hradecké „Vocelovce“.

Přímé zapojení žáků

Akce je určena především pro žáky 6. až 8. tříd základních škol, ale také pro rodiče s dětmi. Návštěvníci se budou moci zapojit do praktických aktivit na stanovištích, která připraví střední školy, firmy i volnočasové organizace z celého regionu.

Děti si zde vyzkouší práci s nářadím, porozumí základům chemických a fyzikálních zákonitostí a seznámí se s technologiemi i každodenními činnostmi řemeslníků.

„Chceme, aby si děti na vlastní kůži vyzkoušely, jaké to je něco vyrobit, sestavit či opravit. Aby viděly, že technika a řemeslo jsou fascinující světy plné možností. A kdo ví – možná tu objevíme budoucí vědce, inženýry nebo žádané řemeslníky,“ říkají pořadatelé.

Praxe, zábava a inspirace

V rámci prezentační akce se představí významné firmy, jako jsou ČEZ, Škoda Auto, STRABAG, SQS Vláknová optika, France car, Hyundai Hradec, AV MEDIA SYSTEMS a SEABERY, Wikov MGI nebo Global, které přiblíží účastníkům konkrétní pracovní prostředí a možnosti uplatnění v oboru. Neméně zajímavá budou i stanoviště společnosti AXIS a.s., Hvězdárny a planetária Hradec Králové a státního podniku Lesy ČR. Vědu zastoupí Univerzita Hradec Králové nebo KKIVI – Polytechnické centrum.

Mladí technici se také mohou přihlásit do soutěží v elektronických zapojeních BOFFIN CHALLENGE nebo práci se dřevem – a ti nejšikovnější si odnesou stavebnice od sponzora Merkur Toys a STRABAG. Soutěže zajišťuje SOŠ a SOU Vocelova Hradec Králové a SUPŠ HNN Hradec Králové.

Smysl, který má budoucnost

Akademie techniky a řemesel není jen o zábavě. Je to strategická iniciativa, která doplňuje kariérové poradenství základních škol a pomáhá žákům i jejich rodičům orientovat se v nabídce středních škol a učilišť. Cílem je ukázat, že volba odborného vzdělání může být nejen rozumným, ale i inspirujícím krokem k úspěšné budoucnosti. Pod heslem „Přijď se dotknout vědy, techniky a řemesla“ tak nabídne Akademie praktické zážitky, nové dovednosti i motivaci. A právě motivace – zrozená z vlastní zkušenosti – může být tím největším darem, který si děti z této výjimečné události odnesou.

Více informací: www.spcr.cz/akademie

KAM NA VÝLET V KRÁLOVÉHRADECKÉM KRAJI?

Zážitky, tipy na výlety i inspiraci
najdete na jednom místě.

WWW.HKREGION.CZ

- Zajímavosti
- Sport
- Wellness
- Kultura
- Gastro
- Ubytování
- Příroda
- Interaktivní mapa

PUBLIKACE KE STAŽENÍ

- Katalog zvonů Broumova, Policka
a části polského příhraničí
- Hrady a zámky v Královéhradeckém kraji
- Výlety pro rodiny s dětmi
v Královéhradeckém kraji
- Československé opevnění
a mnoho dalších



Královéhradecký kraj



Akademie
techniky a řemesel



STÁTNÍ PRŮMYSLU A DOPRAVY
ČESKÉ REPUBLIKY

Královéhradecký
kraj



VOCELOVA.CZ
KRÁLOVÉHRADECKÁ STŘEDA

Chceš zažít svět vědy, techniky a řemesla?

Přijď objevit fascinující svět nových možností
12. června v Hradci Králové.

www.spcr.cz/akademie





KOMUNITNÍ PRÁCE POMÁHÁ OŽIVOVAT VENKOV A POSILUJE MÍSTNÍ VZTAHY

Venkov má dlouhodobě své specifické kouzlo – stojí na silných sousedských vazbách, tradicích a přirozeném komunitním životě. Právě tyto prvky ale v posledních letech postupně slábnou. Menší obce se potýkají s odlivem mladých lidí do měst, stárnutím obyvatel i horší dostupností služeb. Častým problémem je také sociální izolace, zejména u seniorů nebo dalších zranitelných skupin. Právě v tomto kontextu nabývá na významu komunitní práce, která pomáhá posilovat každodenní život na venkově.

Komunitní práce je založená na spolupráci s lidmi přímo v jejich přirozeném prostředí. Jejím cílem je aktivizovat místní obyvatele, podporovat sousedské vztahy a vytvářet prostor pro společné aktivity. Důležitou roli hraje také propojování jednotlivých iniciativ, podpora dobrovolnictví a využívání místních zdrojů.

Výsledkem je nejen oživení společenského života, ale i větší soudržnost a schopnost obcí reagovat na své potřeby.

Klíčovou roli v rozvoji komunitní práce na venkově hrají Místní akční skupiny (MAS). Tyto organizace sdružují zástupce obcí, neziskového sektoru i podnikatelů a společně hledají cesty, jak rozvíjet region. Zaměřují se například na podporu komunitních center, organizaci kulturních a mezigeneračních akcí, zapojování dobrovolníků nebo rozvoj místních služeb.

V Královéhradeckém kraji působí několik místních akčních skupin, které pokrývají většinu venkovských oblastí. Každá z nich realizuje projekty podle potřeb svého území. Příkladem může být například Zahrada Dobromysl v Záměli, která vytváří prostor pro setkávání, vzdělávání i společné aktivity místních obyvatel.

Přehled jednotlivých MAS včetně mapy jejich působnosti a dalších informací je k dispozici na webových stránkách Královéhradeckého kraje bit.ly/maskyKHK. Právě díky jejich činnosti se daří posilovat komunitní život, podporovat spolupráci mezi lidmi a přispívat k tomu, aby venkov zůstal živým a atraktivním místem pro život.

ABY PÉČE NEVYČERPALA: PODPORA NEFORMÁLNÍCH PEČUJÍCÍCH

Všichni občas potřebujeme pomoc. Ať už se jedná o nemoc, stáří nebo zdravotní postižení blízkého člověka, často se o něj s láskou a obětavostí stará někdo z rodiny či přátel. Tito neformální pečující, často rodinní příslušníci, zastávají nezastupitelnou roli v systému péče. Bez jejich každodenní práce by systém sociálních služeb jen těžko zvládal rostoucí potřeby obyvatel.

Jak podpora péče v praxi probíhá a jaké jsou zkušenosti? Praxe ukazuje, že když pečující dostanou potřebnou podporu, zvládají svou roli lépe a déle, a zároveň se zvyšuje kvalita života i samotné osoby, o kterou pečují. Podpora může mít různou podobu: od vzdělávacích kurzů a poradenství přes psychologickou pomoc až po odlehčovací služby, které umožní pečujícím si na chvíli odpočinout. Důležitou roli hraje také sdílení zkušeností mezi pečujícími, možnost získat praktické informace nebo vědomí, že na to nejsou sami, například prostřednictvím svépomocných skupin.

Zkušenosti pečujících jsou však často smíšené. Mnozí si cení možnosti pečovat o své blízké v domácím prostředí a prožívají s nimi silné pouto. Zároveň však často čelí značnému fyzickému a psychickému vyčerpání, sociální izolaci nebo finančním problémům.

V Královéhradeckém kraji existuje řada organizací, které se věnují podpoře pečujících. Patří mezi ně i Diakonie ČCE Středisko Světlo ve Vrchlabí, která poskytuje službu osobní asistence.

„Už při prvním sociálním šetření klademe důraz na potřeby pečujících. Ptáme se, kde je pro ně péče náročná, co jim chybí a jak jim můžeme ulevit. Věříme, že aby mohl člověk dlouhodobě pečovat o druhého, musí mít dostatek síly i času pro sebe. Stejně jako v letadle nejprve nasadíte kyslíkovou masku sobě, a pak teprve pomůžete ostatním. Při pravidelných návštěvách v domácnostech pomáháme pečujícím s praktickými otázkami: jak bezpečně přemístit člověka z postele, jak vybrat správnou pomůcku, jak předcházet proležením, jak přizpůsobit koupelnu nebo jak nastavit

denní režim, aby ho zvládli oba – klient i pečující,“ uvedla ředitelka střediska Barbara Tauchmanová Omrtová.

Na podporu pečujících se soustředí i v Oblastní charitě Hradec Králové.

V rámci podpory pečujících poskytujeme poradenství o možnostech úpravy domácnosti tak, aby byla přizpůsobená člověku se sníženou soběstačností – např. vhodné kompenzační pomůcky či bezbariérové úpravy bytu. Je možné se domluvit na schůzce přímo u nich doma a ukázat prakticky, jak bezpečně manipulovat s jejich blízkým nebo jak jej umýt. Dále pořádáme kurzy a workshopy, kde se mohou dozvědět více o službách s různou mírou podpory v ambulantní i terénní formě, ale mohou si zde i vyzkoušet polohování, hygienu na lůžku nebo bezpečné přesuny klienta. Pokud se jejich blízkému změní zdravotní stav, mohou využít služeb zdravotní konzultantky, která je seznámí s praktickými dopady na každodenní život a pomůže jim případně zajistit specialistu z oblasti zdravotnictví,“ popsala činnost vedoucí pečovatelské služby Oblastní charity Hradec Králové Jana Heczková.

Je zřejmé, že podpora neformálních pečujících není jen projevem lidskosti a solidarity, ale představuje klíčový prvek pro udržitelnost celého systému péče. Investice do jejich pohody, schopností a dovedností se přímo promítá do kvality života jejich blízkých.

Příklady dobré praxe ukazují, že aktivní přístup k potřebám pečujících a nabídka konkrétní pomoci, ať už v podobě poradenství, praktických nácviků či psychologické podpory, má reálný dopad na jejich schopnost dlouhodobě a kvalitně pečovat. Díky cíleným aktivitám sociálních služeb i Královéhradeckého kraje se tak rozvíjí podpora pečujících na všech úrovních s cílem zajistit, že ti, kteří s láskou a obětavostí pečují o své blízké, nebudou na svou náročnou roli sami.





DOMOV, KDE JE BEZPEČNO: POMOC SENIORŮM S DEMENCÍ V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ

Stárnutí přináší mnoho změn – fyzických i psychických. Jednou z nejzávažnějších je rozvoj demence, která ovlivňuje paměť, myšlení, schopnost rozhodování i orientaci v čase a prostoru. Včasné rozpoznání příznaků a úprava domácnosti mohou výrazně přispět k tomu, aby senior mohl zůstat co nejdéle ve svém přirozeném prostředí a zachoval si co nejvyšší míru soběstačnosti.

Demence obvykle přichází pozvolna a nenápadně. Zpočátku si lidé i jejich okolí změn často ani nevšimnou, případně je považují za běžné projevy stárnutí. Může jít o zapomínání jmen, opakování již řečeného, nedostavení se na domluvenou schůzku nebo zapomenutí návštěvy u lékaře. Tyto projevy bývají často zlehčovány s tím, že „každý občas něco zapomene“.

Postupně se ale začínají projevovat další zvláštnosti – člověk mění své návyky, domácnost

není udržovaná jako dřív, objevují se stopy po zapomenutých jídlech na plotně nebo přetékajícím dřezu. Mění se i fyzický vzhled – senior může výrazně zhubnout, přestává o sebe pečovat, hromadí se špinavé prádlo a vzniká chaos v běžném denním režimu.

V některých případech si senior své potíže uvědomuje a je otevřený řešení, v jiných případech je zcela bez nadhledu a jakoukoliv pomoc odmítá. Právě proto je velmi důležité, aby si okolí těchto změn všimlo, nebálo se o nich mluvit a vyhledalo odbornou pomoc, například prostřednictvím praktického lékaře, nebo přímo sociálních služeb, které mají zkušenosti s péčí o osoby s kognitivní poruchou a dokážou poradit i v otázkách bezpečnosti a každodenní podpory v domácnosti.

Známe prostředí podporuje samostatnost

U lidí s demencí je klíčové, aby mohli zůstat ve svém domácím prostředí co nejdéle. Známe prostředí jim pomáhá s orientací, posiluje pocit bezpečí a podporuje zbytky soběstačnosti. Zároveň je ale potřeba domácnost přizpůsobit měnícím se schopnostem.

Úpravy by měly být prováděny citlivě a postupně. Je důležité vnímat, jak senior na změny reaguje, co využívá, co mu pomáhá a co naopak působí rušivě. Není vhodné provádět radikální změny, které by mohly seniora dezorientovat nebo mu způsobit stres.

Pro bezpečný pohyb je vhodné odstranit z bytu nestabilní nábytek, koberečky či další překážky, které by mohly způsobit pád. Doporučuje se sjednotit podlahové krytiny a odstranit výrazné vzory, které mohou při zhoršeném vnímání způsobit bludné představy nebo působit dojmem překážek.

Pro lepší orientaci v prostoru pomáhají popisky na dveřích do místností, stejně jako označení zásuvek a skříněk. Předměty, které senior běžně používá, by měly být dobře vidí-



UKÁZKA ASISTIVNÍCH TECHNOLOGIÍ - OXYMETR.

telné a snadno dosažitelné. Naopak věci, které nemá používat, je vhodné zakrýt nebo uložit mimo jeho dosah.

Domácí spotřebiče představují zvláštní kapitolu. Je vhodné nahradit plynový vařič bezpečnější indukční deskou, troubu mikrovlnkou, klasické kohoutky bezdotykovými bateriemi. Bezpečnost domácnosti zvýší také instalace detektorů kouře a vody.

V noci je dobré mít zapnutá tlumená světla, která pomohou seniorovi s orientací při případném nočním vstávání. Vhodné je také upravit atmosféru v bytě – závěsy mohou zmírnit rušivé stíny z ulice, které by jinak mohly vyvolávat úzkosti či představy o hrozbě.

Pečující by neměli být na péči sami

Součástí podpory je i sdílení péče. Pečující by neměli zůstat na péči sami. Zapojení dalších členů rodiny, sestavení rozpisu návštěv a využití dostupných sociálních služeb může výrazně přispět k udržitelnosti domácí péče. Pečovatelská služba může pomáhat s hygienou, stravou nebo úklidem, a to i několikrát denně.

Pokud je potřeba delší přítomnost, lze využít služeb osobní asistence, která zahrnuje nejen péči, ale i aktivizaci a dohled. Díky vhodné úpravě bytu a využití kompenzačních pomůcek mohou v současné době terénní sociální služby zajistit péči i o osoby, jejichž samostatnost je výrazně omezená.

Další formou podpory jsou denní stacionáře či centra denních služeb, kam může senior dojíždět na aktivity, jídlo nebo hygienu. Pokud si pečující potřebují odpočinout na delší dobu, mohou péči

svěřit odlehčovací služba, která umožňuje dočasné umístění seniora do zařízení na předem domluvenou dobu, například na týden či měsíc. Terénní forma naopak spočívá v tom, že pracovník služby dochází přímo do domácnosti a péči zajišťuje tam. V obou případech se jedná o profesionální podporu, která pomáhá zachovat bezpečí a komfort člověka

v péči a zároveň umožňuje pečujícím načerpat síly. V neposlední řadě může být užitečná i tísňová péče, která umožňuje pomoc na dálku pomocí náramku nebo tlačítka SOS. Systém dokáže zaznamenat pád, neobvyklý pohyb nebo dlouhodobé opuštění domácnosti. Kombinace cílených úprav prostředí, moderních technologií a individuálně nastavených služeb umožňuje i lidem s náročnou péčí zůstat v domácím prostředí, aniž by bylo nutné přistupovat k pobytové formě péče.

Sousedé jako důležitý článek podpory

Máte-li doma seniora s demencí, je vhodné o jeho potřebách informovat i sousedy. Zde je nutné překonat stud a otevřeně jim situaci vašeho blízkého popsat. Sousedé se tak mohou stát důležitým článkem podpory, zejména při zajištění minimalizace rizika v důsledku pádu, požáru či odchodu z bytu. Pomoc sousedů pak je pro vaše blízké ta nejpřirozenější.

Včasně rozpoznání příznaků demence a citlivá úprava domácího prostředí představují klíč k důstojnému stáří a zachování maximální možné soběstačnosti. Pečující by neměli zapomínat ani na sebe – říct si o pomoc není slabost, ale síla, která umožní dlouhodobě a udržitelně podporovat své blízké. Pomoc existuje – jen ji neodkládejte na poslední chvíli.





CESTA K PĚSTOUNSTVÍ NEBÝVÁ JEDNODUCHÁ, ALE MŮŽE BÝT NAPLNĚNÁ SMYSLEM, LÁSKOU A SILNÝMI OKAMŽIKY

Jak se z touhy po velké rodině stala realita náhradního rodičovství? Rodina z Královéhradeckého kraje otevřeně sdílí svůj příběh o rozhodování, čekání, překonávání obav i o radosti, které přináší každodenní život s dětmi, jež dostaly šanci vyrůstat v bezpečném domově.

Můžete se nám krátce představit?

Jsmo rozrůstající se pěstounská rodina z Královéhradeckého kraje, která momentálně čítá sedm členů. Manžel pracuje jako finanční poradce a já se plně věnuji pěstounství, tudíž jsem doma. Spolu máme tři děti: Terezku (19), Natálku (16) a Tobíka (12). V poručnické péči máme Kubíka (9) a nově i devítiměsíčního Ládíka.

Kdy jste začali uvažovat nad tím, že se stanete náhradními rodiči? Co bylo tím impulsem?

To je velice jednoduchá otázka. Vždy jsme s manželem chtěli mít velkou rodinu. Po třech dětech mi nebylo ze zdravotních důvodů další těhotenství doporučeno, tak jsme následně začali uvažovat o pěstounství. Přišlo nám to jako super nápad. Poskytnout svůj domov, lásku i péči dalšímu dítětku. To byla naše motivace.

Jak z vašeho pohledu probíhal celý proces včetně jeho různých součástí? Samotné rozhodnutí stát se pěstouny, první kontakty s úřady, přípravy, spolupráce s doprovodnou organizací, čekání na první dítě a pak první setkání?

Stát se pěstounem je celkem zdoluhavý proces plný posuzování dané rodiny, která se pěstounství chce věnovat. Naše první setkání s OSPODem nebylo moc přívětivé. Byli jsme odrazováni z důvodu plné kapacity rodiny. My jsme se ale nenechali odradit a žádost podali.

Příprava probíhala ve zrychleném režimu čili každý víkend oba dny. Bylo to celkem náročné, ale nic jsme proti tomu nenamítali. Poté následovalo psychologické posouzení, které mělo dvě části. Test a sezení s psychologkou, nejprve sami a poté s dětmi. Prošli jsme... hurá, i přesto že nás na začátku odrazovali. Tady platí pořekadlo: „Nikdy se nevzdávat.“

Samotná příprava včetně posudku byla hotová do čtyř měsíců. Horší to bylo s čekáním na vhodné dítětko. Dočkali jsme se kouzelného telefonátu až po roce a půl. Manžel na krajský úřad opravdu každý měsíc volal a ptal se co a jak. Nakonec nám byl nabídnut Kubiček, za kterého jsme moc vděční. Byli jsme velmi natěšení na první setkání, úplně nás uchvátil.

Je pravdou, že jste původně romské dítě nechtěli a nakonec jste za něj naopak bojovali? Co se změnilo?

Pravdou je, že jsme se hodně báli, co na to okolí, šikanování a tak. Víme, jak to mají romské děti těžké. Jenže pak jsme přišli na kraj seznámit se se spisem a bylo jasno. Okouzli nás a my jsme věděli že to zvládneme. Teď jsme rádi, že jsme do toho šli.

Máte nějaké problémy s původem vašich synů? Myslíme tím, jak to, ze kterého etnika pocházejí, ale i to, jak reaguje okolní většinová společnost?

Romské děti to vždy budou mít v životě těžší. To je bohužel realita dnešní doby. Naše širší rodina s námi souhlasí, podporuje nás v našem rozhodnutí a kluky přijala, jako by byli vlastní. Okolí už si také zvyklo.

Ze začátku jsme museli skousnout pár vražedných pohledů a několik uštěpačných poznámek, ale vše bereme s nadhledem. Situace se uklidnila a teď nás i dost lidí obdivuje. Školka proběhla u Kubu v pohodě, nástup do školy už byl trochu těžší. Popravdě děti nevěděly, kam si Kubu zařadit. Ve třídě totiž měly i romské děti, které do školy moc nechodily, ale on byl „jiný“. Zkoušely ho šikanovat, ale neuspěly. Teď má spoustu kamarádů.

Jaké jste měli o pěstounství představy a jaký byl pak střet s realitou?

Pěstounství není jednoduchá disciplína, má mnoho úskalí. Jste celou dobu posuzování a hlídání, kde se dá. Když se do toho ještě vloží biologická rodina, může to být problém. My jsme měli s Kubíkem štěstí. Vyzní to možná ošklivě, ale maminka byla zbavena rodičovských práv, tak nám nikdo nehází klacky pod nohy. Oproti tomu Láďika máme teprve měsíc, sžíváme se a uvidíme, co čas přinese. Jeho maminka zájem zatím projevuje. Všechny děti se do péče o Láďika zapojují, funguje to. Jsem ráda, že jsme se pěstounství začali věnovat, neměnila bych.

Máte v rámci náhradního rodičovství dostatečnou podporu od okolí? Od doprovázející organizace, od OSPODu, od jiných pěstounů a rodin, ale i přátel a rodiny?

Ano, určitě máme veškerou podporu, o kterou si řekneme i neřekneme. Širší rodina funguje, jak má. Podporují nás. Naštěstí jsme zatím žádnou větší pomoc nepotřebovali. „Doprovodka“ i OSPOD o nás říkají, že jsme nenároční. Věřím, že se na všechny můžeme spolehnout.

Je něco vyloženě pozitivního na pěstounství? Něco, co byste dali ostatním jako jasný důvod, proč se stát pěstounem?

Pěstounství není jednoduché, ale když pak vidíte ty

pokroky, které svěřenému dítětku dělá a jak vám můžete zažít. Těší nás vidět je šťastné.

Naopak je něco negativního? Kdybyste na celém procesu mohli něco změnit, co by to bylo?

Negativní je pouze zdouhavost celého procesu, od poslání žádosti do obehnutí svěřeného dítětko.

KARTA PĚSTOUNSKÉ RODINY JE NYNÍ ELEKTRONICKÁ

Jako poděkování všem pěstounům z regionu nabízí Krajský úřad Královéhradeckého kraje možnost získat Kartu pěstounské rodiny. Tato karta přináší řadu výhod, slev a benefitů určených pro celé pěstounské rodiny.

Karta pěstounské rodiny přechází do digitální podoby. Od roku 2026 mají pěstouni z Královéhradeckého kraje možnost využívat on-line kartu, která přináší jednodušší registraci, přehlednější správu a pohodlné čerpání výhod. Možnost registrace pro pěstouny z našeho kraje najdete na www.kartapestouna.cz.

I v tomto roce pořádá Krajský úřad Královéhradeckého kraje akce pro pěstouny. Především se jedná tzv. Týden pěstounství a Den pro pěstouny. Týden pěstounství se uskuteční od 7. do 13. září 2026 a jeho cílem je šířit osvětu o náhradní rodinné péči a získat nové pěstouny pro děti, které nemohou vyrůstat ve vlastních rodinách. V tomto týdnu probíhá v kraji řada akcí – výstavy, besedy, projekce filmu s tématem náhradní rodinné péče apod. Vrcholem akce je Den pro pěstouny v Safari Parku ve Dvoře Králové nad Labem, kde se setkají pěstounské rodiny z celého kraje, a jako poděkování je pro ně a jejich děti připraven zábavný program. Tato akce se koná 12. 9. 2026.

INFORMACE O PĚSTOUNSTVÍ NALEZNETE NA:
WWW.STANSENANRANIMRODICEM.CZ

SLEDUJTE TAKÉ SOCIÁLNÍ SÍŤE:
FACEBOOK: STAŇ SE NÁHRADNÍM RODIČEM
INSTAGRAM: @PESTOUNSTVIKHK

NÁVRAT SENIORA Z NEMOCNICE

Mnozí z nás tu situaci zažili. Jiní ji pravděpodobně ještě zažijí. „Vašeho tatínka propustíme z nemocnice, ale bez pomoci už zůstat nemůže,“ oznámí ošetřující lékař. Začínáte přemýšlet o nevhodnějším způsobu podpory. Co bude nejlepší pro vás jako pečujícího, co bude nejlepší pro tatínka? Pomůže nám vůbec někdo, nebo na péči zůstaneme sami? Zvládneme to? Tyto a další otázky nám nedají spát.

V první řadě je vhodné se obrátit na sociální pracovníci nebo na sociálně-zdravotního pracovníka dané nemocnice, který vám poradí, jaké sociální služby můžete čerpat, poskytnou vám také informace o dalších možnostech pomoci. V zásadě máme dvě základní možnosti. Buď hledat vhodný domov pro seniory, případně domov se zvláštním režimem, který je určen pro lidi s demencemi, nebo hledat možnosti podpory v domácím prostředí.

Domácí prostředí seniory posiluje

Z průzkumů víme, že většina seniorů chce stáří strávit doma. „To, že se člověk vrátí do jemu známého prostředí, mu přináší psychickou pohodu. Často pak dochází ke zlepšení jeho stavu a posílení jeho samostatnosti,“ řekl Tomáš Magnusek, ředitel Společných cest v Náchodě, kteří poskytují osobní asistenci v domácnostech více než 80 seniorům na Náchodsku a Novoměstsku.

Péče o seniora v domácím prostředí je však velmi náročná. Může trvat několik měsíců nebo let. Jedná se o fyzicky, ale především psychicky a emocionálně velmi náročnou záležitost a je zapotřebí být na tuto situaci dopředu připraven. Takové rozhodnutí ovlivní nejen vás, ale chod celé vaší rodiny.

Podporu s péčí v domácnosti poskytnou sociální služby i domácí zdravotní péče

„Ideální je, když má pečující někoho, kdo ho v péči vystřídá nebo se o péči podělí. Může to být někdo z rodiny nebo sociální služba,“ říká Michaela Hamzová, sociální pracovníce Společných cest. „Sociální služby mohou zajistit významnou část péče o seniory, ať už ty, které dojdějí do domácností seniorů – především osobní asistence nebo pečovatelské služby, nebo služby denních stacionářů, které poskytují péči a dohled

a dohled nad seniorem mimo bydliště,“ dodává Hamzová.

Sociální služby také pomohou radou. Nejvhodnější je obrátit se na poskytovatele osobní asistence nebo pečovatelské služby nejbližší k místu bydliště. Sociální pracovníci služeb poskytnou informace, které se týkají dávek pro osoby se zdravotním postižením, dávek státní sociální podpory nebo ustanovení zvláštního příjemce důchodu. Nejvýznamnější finanční podporu představuje příspěvek na péči, který poskytuje Úřad práce. Příspěvek slouží na úhradu sociálních služeb či nákladů na zajištění dopravy seniora.

Důležitý je kontakt s praktickým lékařem

Důležitý je i kontakt s praktickým lékařem, či odborným lékařem, se kterým se budete domlouvat ohledně předepisování léků, inkontinenčních pomůcek a případných rehabilitací v domácím prostředí. Lékař zajistí také domácí zdravotní péči, která bude podávat léky, případně píchat injekce nebo ošetřovat rány.

Nezbytností je také zajistit prostředí, ve kterém opečovávaný bude trávit čas. Téměř nutností je zajistit polohovací lůžko, kompenzační pomůcky a upravit prostředí tak, aby se po bytě mohl pohybovat a být co nejvíce soběstačný. Součástí úpravy prostředí by mělo být snížení nebo odstranění prahů včetně ostatních bariér v obývaných místnostech a úprava koupelny či samostatné toalety. Jak upravit domácnost, pečujícímu poradí sociální pracovníci terénních služeb.

Dobré rozhodnutí vyžaduje cit, porozumění a intuici. Rozhodnutí není jednoduché a je dobré se se svými starostmi s někým podělit. Přínosné je se zapojovat i do svépomocných skupin, které můžete najít i v on-line prostředí. Informace o dostupných službách získáte na:

www.socialnisluzbykhk.cz



VÝZNAM VZTAHU V ŽIVOTĚ OHROŽENÉHO DÍTĚTE

Vztah je pro dítě tím nejdůležitějším základem bezpečí. Pro děti, které zažily ztrátu, zanedbání nebo trauma, může být právě nový, laskavý a stabilní vztah cestou k uzdravení. Článek přibližuje, proč je vztah klíčový nejen v životě ohroženého dítěte, ale i v práci všech odborníků, kteří se na jeho podpoře podílejí.

Provázení, podpora a ochrana ohrožených dětí patří mezi dlouhodobé priority Královéhradeckého kraje. Projekt odboru sociálních věcí zaměřený na podporu procesu deinstitucionalizace a transformace péče o ohrožené děti se tomuto tématu věnuje systematicky a dlouhodobě – prostřednictvím vzájemně propojených aktivit, které reagují na skutečné potřeby dětí i odborníků, kteří s nimi pracují.

Jedním z nejzásadnějších témat v oblasti práce s ohroženými dětmi je vztah a citové pouto.

Vztah jako základ zdravého vývoje

Dlouhodobé výzkumy i praxe odborníků jasně potvrzují, že bezpečný vztah k blízké osobě je pro dítě nenahraditelný. Právě vztah je základem zdravého vývoje, pocitu bezpečí i schopnosti zvládat emoce a životní situace.

Pro děti, které zažily odloučení, ztrátu, zanedbávání nebo týrání, je navázání nového bezpečného vztahu naprosto klíčové. Potřebují dospělého, který je stabilní, dostupný, citlivý a dokáže jim nabídnout přijetí bez podmínek. Odborníci tento proces často označují jako „lечение vztahem“.

Dítě s traumatem vnímá svět jinak

Dítě, které prožilo trauma, nevnímá svět stejně jako dítě, které vyrůstalo v bezpečí. Běžné každodenní situace pro něj mohou představovat ohrožení, i když z pohledu dospělého působí zcela nevině. Proto se u těchto dětí mohou objevovat:

- silné emoční výbuchy,
- agresivní reakce,
- uzavřenost nebo apatie,
- chování, které působí „nepřiměřeně“.

Tyto projevy nejsou projevem nevychovanosti či zlého úmyslu – jsou ochrannou reakcí dítěte, které se snaží přežít v prostředí, jemuž zatím nedokáže důvěřovat. Ve společnosti však bývá toto chování často nepochopené, odsuzované a trestané.

Terapeutické rodičovství: cesta k uzdravení

Jednou z účinných cest, jak dětem s traumatickou zkušeností pomoci, je terapeutické rodičovství, které vychází z teorie citové vazby (attachmentu). Poruchy attachmentu vznikají tehdy, když dítě v raném věku nemělo možnost vytvořit si stabilní a bezpečný vztah s pečující osobou, která by naplňovala jeho základní potřeby.

Terapeutické rodičovství se snaží tyto narušené vazby postupně znovu budovat – především v prostředí pěstounské péče, ale i v dalších formách náhradní výchovy.

Jeho cílem je: vytvořit bezpečný a stabilní vztah, pomoci dítěti porozumět vlastním emocím, posílit pocit jistoty v sebe sama i ve svět kolem a umožnit dítěti znovu zažít přijetí a důvěru.

Tento proces probíhá pomalu, každodenně a trpělivě. Právě v drobných krocích vzniká to nejdůležitější – pocit bezpečí.

Náročná, ale velmi léčivá cesta

Terapeutické rodičovství je velmi účinné, ale zároveň velmi náročné. Klade vysoké nároky na pěstouny, náhradní rodiče, vychovatele i další pečující osoby.

Proto je nezbytné, aby náhradní rodiče měli dostatečnou podporu, odborníci znali možnosti i limity dětí s traumatem a přístup k dítěti byl jednotlivý a respektující.

Dítě s traumatickou zkušeností potřebuje, aby dospělí kolem něj rozuměli jeho projevům a nehodnotili je pouze podle běžných měřítek chování.

Podpora odborníků a síla spolupráce

Podporu nepotřebují pouze děti, ale také odborníci, kteří s nimi pracují – psychologové, terapeuti, sociální pracovníci, pedagogové, vychovatelé i lékaři.

Velmi důležitý je multidisciplinární přístup, kdy jednotliví odborníci nespolupracují izolovaně, ale sdílejí informace a společně hledají nejvhodnější cestu podpory dítěte.

Vztah jako klíč

Vztah tedy nehraje zásadní roli pouze v životě ohroženého dítěte, ale také mezi dospělými, kteří se na jeho podpoře podílejí.

Právě kvalitní vztahy, otevřená komunikace a spolupráce napříč profesemi umožňují vytvářet prostředí, ve kterém mohou děti s traumatickou zkušeností postupně uzdravovat své zranění a znovu získávat důvěru v sebe i svět kolem sebe.



DOPROVÁZENÍ: KDYŽ NA CESTĚ DO DOSPĚLOSTI JDE NĚKDO KOUSEK CESTY S TEBOU

Sociální rehabilitace, takzvané doprovázení, se zaměřuje na mladé lidi, kteří jsou v ústavní péči. Jde o velmi cennou a potřebnou službu.

Dítě, které vyrůstá v ústavním zařízení, není a ani nemůže být samo o sobě dostatečně připraveno na náhlý vstup do reálného života. Doprovázející se individuálně setkává s konkrétním mladým člověkem, vytváří s ním důvěrný vztah a může s ním tak řešit jeho přání, sny i vize do budoucnosti. Může se s ním také účastnit případových setkání.

V rámci aktivity „Příprava mladých dospívajících na odchod z dětských domovů“, která je součástí projektu Podpora zahájeného procesu deinstitucionalizace a transformace péče o ohrožené děti v Královéhradeckém kraji, jsou mladí lidé systematicky doprovázeni. Cílem je prohloubit a rozšířit poskytovanou podporu (především formou metodiky). Nelze však pominout to, o čem jde v první řadě – podporu konkrétních mladých lidí. Přestože jde o náročnou činnost, možnost provázet mladého člověka v období dospívání a hledání vlastní identity je velmi smyslupná a obohacující zkušenost.

„V našem kraji poskytuje na velmi dobré úrovni službu sociální rehabilitace Centrum Don Bosco (Salesiánský klub mládeže, z. s.). V předchozím běhu projektu jsem měla velmi dobrou zkušenost i se zapojením organizace Aufori, o.p.s., do podpory dítěte, které se díky tomu mohlo úspěšně navrátit z ústavní péče domů. Požádala jsem je proto o pár slov ohledně jejich práce,“ uvedla garantka aktivity projektu Mía Magenheimová.

Centrum Don Bosco

Doprovázíme mladé lidi ve věku od 14 do 35 let, kteří vyrůstali mimo vlastní rodinu a vstup do samostatného života je pro ně výrazně složitější než pro jejich vrstevníky. Mladším nabízíme rozvojové víkendové kurzy, starším pak sociální službu Doprovázení.

Naši klienti byli v dětství odebráni z rodin a často mají zkušenost se zklamáním a ztrátou důvěry – nejen v blízké lidi, ale i v instituce a odborníky. Právě proto se snažíme s nimi navazovat vztah ideálně už v době, kdy ještě pobývají v dětských domovech. Tehdy jsou materiálně zajištěni a nemusí se soustředit na každodenní boj o přežití, který je pro mnohé z nich typický hned po odchodu z ústavu.



Po osamostatnění většinou nemají zázemí rodiny, která by jim pomohla překlenout těžké období. I drobná chyba tak může vést k vážným problémům – například ke ztrátě bydlení. Když jim vypadne příjem, nemají se kam vrátit. Současně si s sebou nesou traumata, která jim ztěžují zvládnání stresu, nových situací i odpovědnosti.

V takových chvílích je klíčové, aby na to nebyli sami. Doprovázející je člověk, který je zná, rozumí jejich příběhu a dokáže s nimi projít náročným obdobím, kdy se staví na vlastní nohy. Někdy stačí rozhovor a pomoc s urovnáním myšlenek, jindy je potřeba praktická podpora – například při jednání na úřadech, v práci nebo při řešení složitých životních situací. Často jsme jedinými lidmi, kteří vidí a oceňují jejich pokroky. Právě zde má doprovázení významný preventivní dopad – pomáhá přerušit začarovaný kruh, aby se děti našich klientů nemusely do systému ústavní péče jednou vracet.

Iva Němcová,
vedoucí přímé práce a sociální služby

Aufori

Hlavním cílem služeb Aufori je, aby děti mohly vyrůstat ve svých rodinách, anebo - pokud musí dojet k umístění mimo rodinu, aby se sem mohly vrátit co nejdříve zpět, je-li to v jejich zájmu.

Tak tomu bylo i v případě Zuzky, se kterou jsme se seznámili v době, kdy byla v dětském domově. Rodině Zuzky se snažilo pomoci více aktérů a bylo důležité vzájemně zkoordinovat kroky. My jsme v rámci naší Sociálně aktivizační služby začali do rodiny pravidelně dojíždět a řešili jsme s rodiči vše, co bylo potřeba zařídit před Zuzčiným návratem – od zajištění školy a lékařů až po vybavení dětského pokoje. Probírali jsme finanční situaci i hospodaření. Po návratu Zuzky domů jsme do rodiny nadále docházeli a Zuzce jsme zprostředkovali bezplatnou terapii v našem projektu „Trauma bolí i chudé děti“.

Některé děti takové štěstí nemají a musí do života vyrazit samy přímo z ústavní péče. S těmi se setkáváme nejčastěji v našem Terénním programu. Pomáháme dospělým lidem od 18 let řešit praktické problémy, které souvisí s hledáním bydlení, zaměstnání, s dluhy nebo vyřizováním dokladů. Vlastně se vším, s čím si sami neví rady. Nepomáháme jen „od stolu“ – pokud chtějí, můžeme je na potřebná místa i doprovodit.

Lenka Matoušková,
ředitelka Aufori



ZÁCHRANKA
Mobilní aplikace pro tísňové volání

Pomoc vždy po ruce

www.zachranka.app

Nadace Vodafone Česká republika GENERALI Česká pojišťovna



V KOPCÍCH NA NÁCHODSKU LEŽÍ MNOHO BETONOVÝCH KRÁSEK. KLUB VOJENSKÉ HISTORIE UŽ DESÍTKY LET VRACÍ TAMNÍM PEVNOSTEM ŽIVOT

Pojďte s námi do podzemí a objevte betonové krásy Náchodska. Pod tímto názvem se skrývá fascinující svět československého opevnění, které už více než 35 let pečlivě obnovuje a zpřístupňuje Klub vojenské historie Náchod. Klub byl za svou dlouholetou činnost oceněn prestižní cenou památkové péče Královéhradeckého kraje Hereditas Obligat. Ptali jsme se předsedy klubu Stanislava Zajíčka.

Rozhovor odhaluje nejen technické a historické aspekty práce s opevněním, ale také osobní motivaci členů klubu, náročnost kombinace koníčku se soukromým a pracovním životem a důležitost zachování autentického historického dědictví. Předseda klubu zdůrazňuje význam tradice, hrdost na předky a snahu přiblížit jejich vznik a využití. Současně reflektuje i výzvy moderní doby.

Pojďme začít od začátku. V jakých podmínkách v roce 1986 klub vznikl a co bylo prvotním impulsem pro vznik?

Prvotně je třeba říci, že název Klub v roce 1986 nemohl nést. To zavánelo tehdy moc „prozápadně“, takže původně byl název Kroužek vojenské historie Náchod (dále KVH).

K počátkům KVH musíme však nahlédnout do klubového archivu. Činnost KVH zastřešoval 13. ZO Svazarm n. p. Tepna 01 Náchod. Členové museli být dokonce i prověřeni a schválení OO VB v Náchodě. Ustanovující schůze KVH proběhla 21. ledna 1986, schválení KVH v rámci schůze 13. ZO Svazarm n. p. Tepna 01 Náchod se událo 7. února 1986

a první řádná schůze s volbou orgánů kroužku se uskutečnila 29. března 1986. KVH se zaměřoval na vojenskou historii s poměrně širokým záběrem (oproti dnešku). Prakticky se tak členové zabývali obdobím od roku 1866 až po 2. světovou válku. Zvláštní zaměření (a časté výpravy) bylo na čs. opevnění po celé republice, ale hlavně v náchodském regionu, které bylo doslova za domem.

Ono i jen studovat v našem archivu výběr objektu k rekonstrukci v roce 1989 je zajímavou záležitostí.

Ve výběru bylo totiž objektů několik a každý člen měl jiný názor. Kdyby v minulosti bylo hlasováno dle současných pravidel (většinové hlasování), tak by žádný objekt nebyl vybrán. Rekonstruovat se začal objekt s největším počtem hlasů a byl to pěchotní srub N-S 82 Březinka (stačilo jen 8 hlasů z 25 možných). Dnes, s odstupem již více než 35 let, musím před zakládajícími členy smeknout a poděkovat za výběr – zvolili ten nejlepší možný objekt v širokém okolí.

Byl jste u vzniku klubu? Pokud ne, co vás motivovalo se do klubu přihlásit a věnovat se právě objektům československého opevnění?

Ne, nebyl. V době jeho vzniku jsem se teprve učil psát, číst a počítat (smích). Nicméně o pevnostech jsem v této době již měl přesto ponětí, protože rodinné výlety byly často do okolních lesů, kde opevnění stálo a my ho se zájmem prolézali. Takže pověsní háček už byl zaseknut a obdiv/tajemno (či jak to nazvat) k pevnostním stavbám jsem si nesl celé dětství. Na střední škole mě už však ne bavilo jen čtení o pevnostech, chtěl jsem se aktivně podílet na rekonstrukci nějakého pevnostního objektu. Oslovil jsem tak tři organizace v ČR a vybral jsem si nakonec tu nejbližší – v Náchodě. Skončil jsem tak na pěchotním srubu N-S 82 Březinka. To byl podzim 1996 a od tohoto data jsem již nerozdílně spjat s KVH a v posledních 10 letech vykonávám i funkci předsedy.

V jakém stavu se objekty nacházely, když je klub začal v 80. letech přebírat? Jak vypadají dnes a o kolik z nich se staráte?

V 80. letech byly objekty poničené, „nepřístupné“ a zarostlé na loukách a v lesích. Vojenská správa se je sice snažila udržet uzavřené, aby se uvnitř nikomu nic nestalo (z původního vnitřního vybavení se tam samozřejmě nenacházelo téměř nic), ale vždy se nějaká díra po vytržené střílně či jiném pancéřovém prvku „náhodou“ objevila – zvědavost lidí byla vždy silnější. Při svitu baterky jste si tak mohli projít prázdný a poničený objekt, ale i tak to byl silný zážitek: desítky nic neříkajících místností, schody do „podzemí“, bujná představa o možném vybavení, tajemství spojené s nedostatkem informací, to vše vás nutilo neustále se k těmto stavbám vracet a snažit se nasát a zodpovědět tajemnou atmosféru pevnosti.

Dnes už je pro mladé „bunkráky“ toto kouzlo naprosto nepochopitelné, protože za posledních 30 let vyšlo už o opevnění tolik publikací

a nejrůznějších odborných studií, že není problém si nastudovat cokoliv. Vezmeme-li k tomu i dnes dostupný internet a sociální sítě, zjistíte toho o pevnostech neuvěřitelné množství informací včetně těch zahraničních.

V současné době se KVH stará už o pět objektů. Ale začátky byly samozřejmě o hodně skromnější. Z objektů po válce zbyly jen prázdné ruiny, bez jakéhokoliv vojenského zájmu, takže jejich využití nebylo žádné. Navíc chyběly téměř jakékoliv informace o vybavení i pevnostech samotných. Byly to totiž „demokratické“ stavby první republiky, takže jejich propagace byla nevhodná. A archiv byl naprosto nepřístupný.

Zájem a nějaké informace o pevnostech přišly až v 70. a 80. letech, a to díky odborné literatuře, kterou vydával průkopník čs. opevnění Ota Holub. Jako historik a činovník měl totiž vzácný přístup do archivu Ředitelství opevňovacích prací v Praze a mohl tak předat načerpané informace dychtivým čtenářům. Toto bylo pro spoustu lidí ten prvotní impulz ohledně zájmu o pevnosti. Ale vrátím se zpět k našim objektům. V roce 1989 byl tedy vybrán pro rekonstrukci objekt N-S 82 Březinka. Rozhodnutí o první brigádě padlo na schůzi v dnes památný den 17. listopadu 1989, a hned druhý den se oficiálně proboural vchod do objektu – v tyto dny samozřejmě nikdo netušil, co se děje v Praze a jaký vliv to na celý národ bude mít.

Na čem jste začali pracovat jako první?

Prvotní brigády se hlavně zaměřily na vyklizení nahromaděného „bordelu“ a na zabezpečení objektu proti vniknutí cizích osob. Postupně se začaly shánět aspoň nějaké exponáty z té doby, aby se návštěvníkům mohlo něco ukázat (s provázením se začalo již v roce 1990). Postupem času se dařilo shánět menší či větší části dobového vybavení (některé jsou dodnes jedinámi zachovalými kusy na světě!), takže muzeum na Březince začalo představovat „perlu“ na poli pevnostního muzejnictví.

Díky neustálému posunu a rekonstrukci objektu do původního stavu se stalo, že Březinka nám již začínala být malá – naše zázemí v ní již překáželo rozšiřování muzea. Proto na přelomu let 1996/1997 přišlo rozhodnutí zbudovat zázemí na sousedním objektu N-S 81 Lom. Díky jeho velikosti bylo rozhodnuto, že část objektu bude určena opět výstavním prostorům.

Kdy jste objekt poprvé otevřeli návštěvníkům?

V roce 2000 byl objekt při konání FortExpa slavnostně otevřen návštěvníkům.



OBJEKT N-S 82 BŘEZINKA

Dnes tak tvoří zázemí KVH a vnitřní expozice pro návštěvníky je věnována výstavbě těžkého opevnění, informacím o lehkém opevnění (kompletní seznámení, neboť v okolí Náchoda je kompletně zničeno) a osudům opevnění za okupace a po válce. Když se vyskytla šance získat další objekt N-S 84 - Voda uprostřed údolí v Bělovsi, bylo rozhodnuto toho využít a vystavit uvnitř soukromé sbírky členů (uniformy, výstrojní součástky, zbraně, příslušenství, pevnostní exponáty aj.), které by jinak ležely bez efektu doma v krabicích.

Expozice na tomto objektu se již tvořily v trendu nejnovějšího muzejnictví a snesou tak nejtvrdsí srovnání s podobnými muzei v Evropě. Objekt se slavnostně otevřel v roce 2010. V této době jsme již naše objekty začali nazývat souhrnně jako Běloveský pevnostní skanzen. K němu patří ještě dva objekty – N-S 83 Lázně (využíván jako stavební depozitář) a N-S 79 Hrobka (poslední objekt v okolí, který nenese žádné rekonstrukční zásahy a vypadá přesně tak, jak ho zanechala německá armáda po válce). Nadneseně se dá říci, že nám tak patří objekty na celém západním svahu dobrošovského masivu.

Jak těžké je u objektů zachovat autenticitu, co se týká zachování vybavení nebo materiálů?

Neuvěřitelně těžké. Jak jsem již zmínil výše, dobové vybavení se prakticky nedochovalo, takže sehnat jakoukoliv dobovou věc je téměř zázrak. Březinka tak má tu čest ukázat několik „pevnostních zázraků“. Je až neuvěřitelné, kolik naprostých unikátů se nám za těch více než 35 let podařilo sehnat a vystavit na objektu. Díky tomu je Březinka i dnes stále brána za to nejlepší, co lze v oboru prvorepublikového opevnění v ČR vidět. A jsme na to samozřejmě patřičně hrdí.

Díky vývoji techniky je ale dnes možné už spoustu věcí udělat v replikách, takže se na opevnění začínají objevovat zdařilé repliky čehokoliv. I my u věcí, které se nedochovaly, využíváme replik od originálů nerozpoznatelných. Negativem však je jejich vysoká pořizovací hodnota a možnosti/schopnosti jejich výroby. Díky otevření elektronického archivu Ředitelství opevňovacích prací na stránkách VHA se vyrojily další pevnostní věci, které je potřeba do objektu dodělat. Takže je pořád na čem pracovat, aby se Březinka dostala do co nejpůvodnějšího stavu z konce třicátých let.

Je nutné dělat kompromisy kvůli bezpečnosti, památkovým kontrolám, návštěvnickému a vašemu komfortu, nebo se to daří skloubit?

Jak v čem. V elektrických rozvodech jsme vázáni současnou legislativou, takže tam nejde uhnout (i když aspoň dobový vzhled se snažíme zachovat), ale třeba na poli památkovém to máme bez problémů. Díky našemu maximálnímu úsilí o zachování dobovosti jsme pro památkáře spíše vzorem, jak by památková obnova měla probíhat. A díky vlastnictví více objektů máme i nadstandardní komfort v zázemí, bez nějž by rekonstrukce a obsluha našeho pevnostního skanzenu už nebyla vůbec myslitelná.

Musíme zmínit, že klub funguje na dobrovolnické bázi a vaši členové se obnově pevnosti věnují ve svém volném čase. Kolik členů dnes klub má?

V současné době má KVH 17 řádných a devět přispívajících členů. K tomu je nutné připočítat nespočet kamarádů a fandů, kteří jsou ochotni nám přijet pomoci na brigádu či provázet návštěvníky. Bez nich bychom nebyli schopni mít v sezóně pravidelně otevřené tři objekty a ještě mimo sezónu (zimní měsíce) vylepšovat naše expozice.

Jak klub funguje během roku?

U nás se rok dá rozdělit na dvě části – pracovní a prováděcí. Prováděcí je v období od začátku května do konce října. Tady musíme každou sobotu, státní svátek a o letních prázdninách denně zabezpečit otevření našich tří muzeálních objektů pro návštěvníky. K tomu je na den potřeba minimálně 4 průvodce, takže je někdy velmi náročné si mezi sebou tyto služby naplánovat. Naopak pracovní období začíná na začátku listopadu a končí na konci dubna. V tomto období jsme schopni provádět údržbu a rekonstrukci objektů a posouvat náš skanzen stále kupředu.

Nesmím opomenout, že i čtyřikrát do roka se setkáme na členských schůzích, kde se plánují nejrůznější akce, které KVH bude během roku realizovat či připravovat. Dále v dubnu, již deset let, konáme Velkou prováděcí akci, kdy návštěvníci procházejí s průvodcem po celý den všechny naše objekty (tady mimořádně i ty normálně veřejnosti nepřístupné). Obvykle se rovněž podaří svolat velkou jarní a podzimní brigádu, kde se nás sejde více, takže jsme schopni realizovat větší pracovní akce. A každý rok si také najdeme týden volna, kdy vyrazíme ve větším počtu na nějaký pevnostní systém v různých částech Evropy, aby chom mohli poznávat a prozkoumávat opevnění v cizině.

Jak třeba probíhá nábor nováčků? Je těžké v dnešní době oslovit mladou generaci, aby se zapojila?

Velmi těžko. Za posledních 20 let máme jednoho mladého člena, který to po pár návštěvách nevzdal. Ostatní se buď jen ozvali písemně, že nám chtějí pomoci, a poté už žádná reakce nepřišla nebo přijeli párkrát a potom už nic. Prostě tento koníček stojí čas. Na druhou stranu je nutné říci, že je těžké se k nám připojit, protože díky tomu, co jsme vybudovali, tak si jen tak někoho k sobě nepřipustíme a jsme velmi obezřetní. Už několikrát se nám to vyplatilo. Spolehlivost a zodpovědnost není pro nás prázdné slovo.

Jak náročné je skloubit práci, soukromý život a práci na pevnostech?

Tady, jako u každého koníčku, záleží, kolik času tomu chcete obětovat. Někdo přijede pomoci jednou za měsíc, někdo tomu věnuje většinu svého volného času. Za sebe mohu říci, že díky bunkrům už nemám téměř čas na ostatní koníčky. Prostě u mě se vše točí kolem činnosti KVH. Naštěstí mě rodina podporuje a děti si už zvykly, že tatínek je dost často na bunkrech. Bez této podpory bych tento koníček jen těžko mohl dělat.

Co vám dává největší smysl v této práci?

Zachovat a předat historické dědictví budoucím generacím. A že je na co být hrdý!

Za svoji dlouhodobou popularizaci opevnění klub v loňském roce získal ocenění památkové péče Královéhradeckého kraje Hereditas Obligat (Dědictví zavazuje). Jaký význam pro vás a klub ocenění má?


Zavazující. Obdrželi jsme ocenění za naši dlouholetou činnost, a tak bychom ji teď měli udržet a pokračovat.

Chcete prozradit, na co využijete finanční částku, kterou jste získal na ocenění?

Samozřejmě na bunkry. Všichni to děláme jako koníček, takže veškeré finance končí v našich „betonových kráskách“.


Vnímáte v dnešní době vyšší nebo nižší zájem o tyto pevnosti?

Bohužel nižší. Jak s ohledem na zájem o prohlídky pevnostních muzeí, tak i s ohledem na mladé zájemce o tento koníček. Podíl na tom mají i další nová pevnostní muzea, které si ukousnou svou část „návštěvnického koláče“.



POHLED NA VNITŘNÍ VYBAVENÍ
OBJEKTU N-S 82 BŘEZINKA

The image shows the interior of a military vehicle, likely a tank or armored car. On the right, a large, complex machine gun is mounted on a turret. To the left, there is a grey metal toolbox with its lid open, revealing various tools and a green interior. The background is filled with mechanical parts, pipes, and electrical equipment, creating a cluttered and industrial environment.



EXPOZICE V OBJEKTU N-S 81 LOM

The image shows a museum exhibit. A man with glasses and a black t-shirt is standing in profile, looking at a display case. Inside the case, several military items are hanging on a wall: a brown messenger bag with a red cross, a green jacket, and a dark bag. The display is set against a plain white wall with a light switch visible.

kteřá by na již zavedená pevnostní muzea přišla. Připočteme-li k tomu neustále se rozšiřující nabídku turistických cílů, pevnosti se dostávají do stagnace. Navíc se mění i vnímání návštěvníků, kdy jim stačí jen k místu dojet, nafotit, odškrtnout si cíl, ani nejt dovnitř (a netýká se jen pevnostních muzeí) a peníze raději spotřebovat jinak. Navíc dnešní mladá generace má své zájmy spojené převážně s telefonem či tabletem, kdy absence připojení k internetu je pro většinu téměř neřešitelným problémem. A asi nebude překvapení, že pod dvěma metry železobetonu signál nenajdete.

Kdybyste měl říct jednu věc, kterou byste rád, aby si návštěvník po prohlídce vašich objektů odnesl, co by to bylo?

Hrdost na naše předky – co dokázali vybudovat a kam v té době ČSR ve světě patřila.

Jak vidíte budoucnost československého opevnění a vašeho klubu?

Naštěstí československé opevnění z pohraničních oblastí nezmizí, takže jeho odkaz bude provázet ještě spoustu generací. My se budeme snažit dál udržet objekty otevřené pro návštěvníky a seznamovat je tak s pohnutou historií ČSR a zároveň ukazovat vyspělost československého

průmyslu, že tohle dokázal, za neuvěřitelně krátký čas, vybudovat a vybavit.

Jaké další projekty nebo cíle máte před sebou?

I když rekonstrukci objektu N-S 82 Březinka děláme přes 35 let, stále se najdou části, které nejsou v dobovém stavu. V současnosti doděláváme repliku druhé lafety pro těžký kulomet (originál se nikde nezachoval), chystáme se na kompletní obnovu vzduchotechniky dle archivních podkladů a chtěli bychom v okolí Březinky návštěvníkům představit i překážkový systém – přesně ve stavu, v jakém se v okolí objektů budoval. Vše je samozřejmě závislé na čase a i nezbytných finančních prostředcích.

Jaké místo v Královéhradeckém kraji máte nejraději a proč?

Díky opevnění je těch míst několik, ale asi bych vyzvedl „bunkrovku“ (cestu zbudovanou díky výstavbě opevnění), prochází Jestřebími horami a je vhodná nejen pro pěší, ale i pro cyklisty. Je zde k vidění mnoho pevností, rozhleden a dechberoucích výhledů. Z nepevnostní oblasti mám rád „pohádkovou atmosféru“ přehrady Les Království u Bílé Třemešné.



KLUB VOJENSKÉ HISTORIE SPRAVUJE
TAKÉ OBJEKT N-S 81 LOM

#NezKliknes

Každé kliknutí má příběh,
pomozte dětem psát ten
bezpečný.

A co dnes dělají tvoje děti?

Sedí vedle vás v obýváku, potichu koukají
do obrazovky a vy máte pocit, že jsou
v naprostém bezpečí.

Realita? Zatímco vy pijete kávu, vaše dítě možná
právě **čelí vydírání, výhrůžkám** nebo **veřejnému
ponížení**, o kterém se vám bojí říct.

Příběhy na této výstavě si nikdo nevymyslel.
Jsou to **skutečné zprávy a zoufalá volání o pomoc**.
Zlo v online světě je neviditelné.

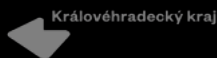
Nemusíte rozumět všem technologiím, ale musíte
vědět, **jaká nebezpečí vašim dětem hrozí a jak
na ně reagovat**.



Naskenujte QR kód a navštivte web
www.nezкликnes.cz.

- Jak včas poznat, že se dítěti
v online světě něco děje.
- Jak s dětmi mluvit a nastavit
prevenci bez nesmyslných zákazů.
- Konkrétní postupy a kontakty,
když potřebujete pomoc HNED.

Projekt vznikl za podpory Královéhradeckého kraje, Policie České republiky
a Ministerstva vnitra ČR, odboru prevence kriminality.



BRAINROT: TICHÝ PROBLÉM DIGITÁLNÍ DOBY, KTERÝ OHROŽUJE HLAVNĚ DĚTI

Ballerina Cappuccina. Tralero Tralala. Bombardiro Crocodilo. Tato slova citují děti už v mateřských školkách a nosí je vytištěné na oblečení. Jsou hravá, libozvučná a chytlavá. Ale jsou příkladem fenoménu spojeného se sociálními sítěmi, a to takzvaným brainrotem.

Pojem brainrot (doslova „hnutí mozku“) se v posledních letech rozšířil především na sociálních sítích. Označuje stav, kdy je člověk dlouhodobě vystaven velkému množství krátkého, rychlého a povrchního obsahu – typicky videí na platformách jako TikTok, Instagram Reels nebo YouTube Shorts. Takový obsah je navržený tak, aby byl okamžitě zábavný, snadno stravitelný a vyvolával potřebu sledovat další a další videa. Výsledkem může být postupné oslabování schopnosti soustředění, kritického myšlení i hlubšího porozumění.



Brainrot není oficiální lékařská diagnóza, ale spíš výstižný popis jevu, který pozorují učitelé, rodiče i odborníci. Mozek si zvyká na rychlé střídání podnětů a odměn – každé nové video přináší krátký dopaminový „impuls“. To vede k tomu, že běžné aktivity, jako je čtení knihy, učení nebo delší rozhovor, začnou působit nudně a vyžadují větší úsilí než dříve.

Proč je to nebezpečné? Především proto, že se mění způsob, jakým zpracováváme informace. Lidé s návykem na krátký obsah mají často problém udržet pozornost déle než několik minut. Zhoršuje se schopnost soustředit se na složitější úkoly, plánovat a dotahovat věci do konce. Zároveň může docházet k povrchnímu vnímání světa – místo hlubšího pochopení převažují rychlé dojmy a emoce.

Zvláště citlivé jsou na tento jev děti. Jejich mozek se teprve vyvíjí a učí se, jak pracovat s pozorností, pamětí i emocemi. Pokud tráví velkou část času konzumací krátkého, rychle se měnícího obsahu, může to ovlivnit jejich schopnost učit se, soustředit se ve škole a rozvíjet vlastní kreativitu. Děti si také snadno vytvářejí návyk – a čím dříve vznikne, tím hůř se později mění.

Dalším problémem je, že brainrot často přináší obsah bez kontextu a bez kontroly kvality. Děti tak mohou přijímat zkrácené informace, nevhodné vzory chování nebo extrémní názory, aniž by je dokázaly kriticky zhodnotit. Navíc se snižuje jejich tolerance k „pomalejším“ aktivitám, jako je čtení, kreslení nebo hra bez obrazovky.

Jak se tomu bránit? Základem je rovnováha. Není nutné technologie úplně zakazovat, ale je důležité nastavit jasná pravidla – například časové limity nebo „bezobrazovkové“ části dne. Pomáhá také nabízet alternativy: společné čtení, sport, deskové hry nebo tvořivé činnosti. Důležitá je i role rodičů – nejen kontrola, ale hlavně vlastní příklad.

Brainrot je nenápadný, ale reálný problém dnešní doby. Pokud mu budeme věnovat pozornost včas, můžeme dětem pomoci udržet schopnost soustředit se, přemýšlet a objevovat svět do hloubky – ne jen v rychlých, párvteřinových útržcích.

JAK SE POHYBOVAT V KYBERPROSTORU BEZPEČNĚ

Internet a digitální technologie jsou dnes přirozenou součástí života většiny z nás. Děti si přes ně povídají s kamarády, dospělí vyřizují práci i úřední záležitosti a senioři díky nim zůstávají v kontaktu s rodinou. Internet sám o sobě není dobrý ani špatný – je to nástroj. Záleží na tom, jak ho používáme a jak se v něm umíme chránit. Stejně jako ve skutečném světě i v tom on-line existují situace, které mohou být rizikové.

Jaká rizika dnes na internetu převažují:

Grooming: cizí člověk předstírá kamaráda

Grooming je situace, kdy dospělý navazuje s dítětem on-line kontakt s cílem získat jeho důvěru a později ho zneužít. Pachatelé se často vydávají za vrstevníky, nabízejí pochopení nebo „tajemství“. Varovným signálem je tlak na utajení komunikace a snaha přesunout ji do soukromí.

Nebezpečné internetové výzvy

Rychle se šířící výzvy na sociálních sítích mohou děti a dospívající motivovat k riskantnímu chování, od sebepoškozování po ohrožení zdraví. Děti se často bojí odmítnout, aby „neztratily tvář“ před ostatními.

Sharenting a ztráta soukromí dětí

Sdílení fotografií a informací o dětech bez jejich souhlasu může mít dlouhodobé dopady. To, co dnes působí nevině, může být v budoucnu zneužito nebo dítěti ublížit. Fotografie, videa i osobní údaje se mohou šířit dál bez kontroly.

Internetové podvody: riziko pro každou generaci

Podvodné e-maily, falešné soutěže nebo zprávy vydávající se za banku či úřad patří mezi nejčastější hrozby. Základním pravidlem je nikdy neposkytovat osobní ani přístupové údaje.

Kyberšikana: ubližování bez přestávky

Kyberšikana znamená opakované ubližování prostřednictvím internetu – například posměšné zprávy, zesměšňování na sociálních sítích nebo šíření ponižujících fotografií. Na rozdíl od běžné šikany může probíhat neustále, i doma, kde by se

dítě jinak cítilo bezpečně. Častými projevy jsou uzavřenost, změny nálad, strach z mobilu nebo odmítání školy.

6 zásad bezpečného chování na internetu

1. Nesdílejte osobní údaje ani fotografie bez rozmyslu – myslete i na budoucnost dítěte.
2. Používejte silná hesla a chraňte přístup k účtům.
3. Budte obezřetní vůči výzvám, soutěžím a tlaku okolí – ne všechno, co je „trend“, je bezpečné.
4. V případě útoku nebo zneužití nic nemažte – ukládejte zprávy, pořizujte screenshoty, uchovejte důkazy.
5. Svěřte se co nejdříve dospělé osobě – rodičům, blízkému člověku, učiteli nebo trenérovi, případně využijte kontakty pomoci.
6. Učte děti už od malička, že říct si o pomoc je v pořádku a že chyba nikdy není jejich vina.

Bezpečí začíná v rodině

Děti by měly už od malička vědět, že pokud se jim na internetu něco nepříjemného stane, mohou se svěřit dospělému, kterému důvěřují. Otevřená komunikace v rodině je základem prevence. Nejde o zákaz technologií, ale o doprovázení, vysvětlování a společné nastavování hranic.

Užitečnou podporou pro rodiče je také platforma **digirozhledna.cz** a bezplatná aplikace **Diginavigator**, která je dostupná pro všechny typy chytrých telefonů. Pomáhá rodičům zorientovat se v digitálním světě dětí a podporovat zdravou digitální rovnováhu v rodině.

Kde hledat pomoc

Pokud už k problému dojde, je důležité nezůstat na něj sám. Pomoc lze hledat ve škole, u odborníků v sociálních službách nebo u Policie ČR. Osvědčeným zdrojem informací je také projekt E-bezpečí, který nabízí rady pro děti, rodiče i seniory.

Organizace a kontakt:

Policie ČR: Tísňová linka: 158 | Krajské ředitelství PČR Královéhradeckého kraje:

www.policie.cz – sekce Královéhradecký kraj

E-bezpečí (UP Olomouc): On-line poradna:

www.e-bezpeci.cz/poradna

Linka bezpečí: Tel.: 116 111 (24/7, zdarma),

Chat: www.linkabezpeci.cz

Bezpečný internet nezačíná v aplikaci, ale doma – důvěrou, informacemi a ochotou pomoci.

PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ DĚTÍ A ADOLESCENTŮ

V posledních letech došlo k výraznému nárůstu psychických potíží u dětí a dospívajících. Podle některých domácích zdrojů trápí psychické onemocnění přibližně 11 % dětí a dospívajících v Česku.

Psychické obtíže u dětí se mohou objevit v jakékoli rodině a v jakémkoli věku. Pro rodiče bývá těžké poznat, kdy jde o přechodnou fázi a kdy už je na místě vyhledat odbornou pomoc. Důležité je vědět, že včasné řešení může dítěti i celé rodině výrazně ulevit – a že požádat o pomoc není selháním, ale projevem odpovědnosti a zájmu.

Jak mohou psychické potíže u dětí vypadat

Psychické obtíže se u dětí často neprojevují tak, jak bychom čekali. Nejde jen o smutek nebo pláč. U menších dětí se mohou objevit časté bolesti břicha nebo hlavy, zhoršení spánku, zvýšená dráždivost, ztráta zájmu, poruchy chování. U školních dětí a dospívajících se mohou přidat úzkosti, stažení se z kolektivu, výkyvy nálad, zhoršení školního prospěchu nebo ztráta zájmu o věci, které je dříve těšily, omezení stravy, hubnutí, nadměrná fyzická aktivita nebo užívání návykových látek. Každé dítě dává najevo své trápení jinak. Důležité je všimnout si změn oproti jeho obvyklému chování.

Kdy zpozornět

Zvýšenou pozornost si zaslouží situace, kdy obtíže trvají několik týdnů, postupně se zhoršují nebo výrazně narušují běžný život dítěte – vztahy, školu, spánek či rodinné fungování. Zcela zásadní je vyhledat pomoc okamžitě, pokud se objeví sebepoškozování, výroky o smrti nebo výrazný váhový úbytek.

Kam se mohou rodiče obrátit:

- Praktický lékař pro děti a dorost bývá prvním kontaktem. Může vyloučit somatické příčiny obtíží a doporučit další postup.
- Školní poradenské pracoviště (školní psycholog, výchovný poradce, pedagogicko-psychologická poradna) může pomoci zachytit potíže v prostředí školy.
- Klinický psycholog zajišťuje diagnostiku a psychoterapii.

- Terapeut poskytuje rozhovory a terapie.
- Dětský psychiatr se zaměřuje na diagnostiku, doporučuje další postup, pokud je potřeba, může nasadit medikaci.

Krizová pomoc – když je potřeba jednat hned

V akutních situacích je důležité vědět, že pomoc je dostupná i okamžitě. **Linka bezpečí (116 111)** je zdarma, anonymní a funguje nonstop pro děti i rodiče. Další užitečné kontakty pro akutní pomoc jsou **Rodičovská linka (606 021 021)** a **Linka první psychické pomoci (116 123)**.

Možností jsou také krizová centra, například Centrum NOMIA v Hradci Králové. Tyto organizace poskytují okamžitou a krátkodobou pomoc dětem a dospívajícím, kteří se ocitli v psychické krizi. Nejde o dlouhodobou léčbu, ale o bezpečný prostor, kde dítě i rodiče dostanou rychlou podporu a pomoc v náročné situaci. Rodiny se na krizové centrum mohou obrátit bez doporučení, často i bez objednání. Pomoc je většinou bezplatná a anonymní.

Další možností je psychoterapeutická péče on-line, která bývá rychleji dostupná:

- **www.mojra.cz** – není hrazeno pojišťovnou, krátké čekací doby,
- **www.mindwell.cz** – programy pro úzkost, deprese, některé programy hrazené pojišťovnou,
- **hedepy.cz** – databáze terapeutů.

Další užitečné zdroje, kde najít rady a pomoc:

- **www.socialnisluzbykhk.cz** – v katalogu naleznete třeba: sociálně aktivizační služby, nízkoprahová zařízení pro děti a mládež či odborné sociální poradenství s prvky terapie
- **www.terapie.cz**
- **nepanikar.eu**
- **nevypustdusi.cz**
- **www.opatruj.se**

Co mohou rodiče dělat doma

Základem je otevřený a klidný rozhovor. Dítě potřebuje cítit, že jeho pocity bereme vážně, i když jim třeba úplně nerozumíme. Pomáhá naslouchat, nehodnotit. Důležité je netlačit na rychlá řešení, ale hledat pomoc společně a s respektem. Validace a klidná přítomnost rodiče jsou často tou největší oporou. Dítě nepotřebuje dokonalého rodiče – potřebuje rodiče, který je dostupný a ochotný hledat řešení.

Většinu psychických obtíží u dětí lze při včasné podpoře zvládnout. Čím dříve dítě dostane pomoc, tím větší je šance, že se mu uleví a bude se moci zdravě vyvíjet dál. Na obtíže dítěte nemusí být rodiče sami – pomoc existuje a je na dosah.

Zuzana Žabokrtská, dětský psychiatr



DBEJTE O SVÉ ZDRAVÍ! JAKÉ JSOU MOŽNOSTI PREVENTIVNÍCH PROHLÍDEK?

Včasné odhalení nemoci může přispět k rychlejšímu uzdravení či záchraně života. Pečujte o své zdraví a začněte tím, že budete chodit na preventivní prohlídky. Přinášíme podrobný přehled možností preventivních prohlídek, a to včetně novinek zavedených od 1. ledna 2026.

V České republice jsou tyto preventivní prohlídky zdarma, tj. pojištěncům jsou hrazeny z veřejného zdravotního pojištění. Detailní popis vyšetření upravuje vyhláška č. 70/2012 Sb., o preventivních prohlídkách, která byla od 1. 1. 2026 významně změněna. Tato vyhláška výrazně rozšiřuje obsah preventivních prohlídek a klade větší důraz na individuální přístup (přízpůsobený věku a zdravotnímu stavu pacienta). Cílem této změny je zlepšit efektivitu preventivních prohlídek tak, aby lékaři odhalili vážná onemocnění včas. **Na jaké lékařské preventivní prohlídky máme nárok?**

VŠEOBECNÁ PREVENTIVNÍ PROHLÍDKA U REGISTRUJÍCÍHO PRAKTICKÉHO LÉKAŘE

U dospělých se tato prohlídka provádí jednou za dva roky. U dětí do tří let je frekvence prohlídek u praktického lékaře pro děti a dorost častější, od tří let pak ve stejném režimu jako u dospělých.

Tyto preventivní prohlídky se týkají:

- Doplnění pacientovy anamnézy včetně sociální. V rodinné anamnéze je zvláštní důraz kladen na výskyt kardiovaskulárních, plicních a nádorových onemocnění, výskyt hypertenze (trvale zvýšený tlak krve), diabetu a poruch metabolismu tuků a na výskyt duševních onemocnění a závislostí.
- Kontroly provedených očkování – se zaměřením na pravidelná očkování v rozsahu dle právních předpisů upravujících očkování proti infekčním nemocem a také na doporučená očkování dle posouzení individuálních rizik.
- Kontroly absolvování gynekologické preventivní prohlídky, screeningových programů a programů včasného zachytu vážných onemocnění hrazených z veřejného zdravotního pojištění.

Jedná se o:

- screening kolorektálního karcinomu (nádoru tlustého střeva) - od 45 do 74 let test na okultní krvácení ve stolici ve dvouletých intervalech nebo koloskopie jednou za deset let,
- screening karcinomu (nádoru) prsu – pro ženy od 45 let,

- program časného záchytu karcinomu prostaty – pro muže ve věku 50-69 let,
- program časného záchytu karcinomu plic- pro současně i bývalé kuřáky ve věku 55-74 let,
- program časného záchytu aneurysmatu abdominální aorty (výdutě břišní tepny)– pro muže 65-67 let,
- program časného záchytu osteoporózy (řídnutí kostí) – pro ženy po menopauze a muže od 65 let,
- program časného záchytu demence – od 65 do 80 let.

Pokud nebyla tato vyšetření v předepsaných termínech provedena, doporučení pacientovi k jejich absolvování a zároveň poučení pacienta o rizicích spojených s jejich odmítnutím či neabsolvováním.

d) Kompletního fyzikálního vyšetření. Obsahuje změření krevního tlaku, zjištění indexu tělesné hmotnosti a obvodu pasu, orientační vyšetření zraku a sluchu. Součástí prohlídky je v rámci onkologické prevence zhodnocení rizik z hlediska rodinné, osobní a pracovní anamnézy. Dále se provádí vyšetření kůže a u zjištěného podezření na riziko také vyšetření nádoru prostaty per rectum (konečником). U mužů se při pozitivní rodinné anamnéze provádí klinické vyšetření varlat. Ženám od 25 let, které mají v rodině výskyt zhoubného nádoru prsu nebo mají jiné rizikové faktory, má lékař provést klinické vyšetření prsů a poučít je o samovyšetřování, u osob s uvedeným onkologickým rizikem je součástí preventivní prohlídky kontrola, zda je tato osoba sledována nebo zda byla vyšetřena na příslušném specializovaném pracovišti, případně zajištění takového vyšetření.

e) Vyšetření moči diagnostickým papírkem, pokud není indikováno laboratorní vyšetření moči chemicky.

f) Vyšetření EKG při první všeobecné preventivní prohlídce po ukončení péče u praktického lékaře pro děti a dorost nebo při vstupní všeobecné preventivní prohlídce po registraci u nového praktického lékaře pro dospělé:

- u osob s rizikovými faktory kardiovaskulárního onemocnění ve 30 letech věku a dále ve čtyřletých intervalech a od 40 let věku ve dvouletých intervalech;
- u osob bez rizikových faktorů kardiovaskulárního onemocnění ve 40 letech věku a dále ve čtyřletých intervalech od posledního vyšetření.

g) Při vstupní všeobecné preventivní prohlídce komplexní laboratorní vyšetření, pokud nejsou k dispozici aktuální výsledky, kterými jsou krevní obraz, jaterní testy, glykémie, kreatinin v séru, odhad glomerulární filtrace, moč chemicky

a sediment, poměr albuminu a kreatininu v aktuální moči (ACR), a dále koncentrace celkového cholesterolu, HDL-cholesterolu, LDL-cholesterolu a triacylglycerolů (dále jen „lipidogram“), v případě zjištěného individuálně zvýšeného rizika vybraných onemocnění se frekvence a rozsah jednotlivých laboratorních vyšetření při dalších preventivních prohlídkách řídí aktuálními odbornými doporučeními.

h) Kontroly a zhodnocení výsledků dalších předepsaných preventivních laboratorních vyšetření z dostupné zdravotnické dokumentace (případně jejich zajištění, pokud nebyly v předepsaných termínech provedeny). V případě zjištěného individuálně zvýšeného rizika vybraných onemocnění se frekvence a rozsah jednotlivých laboratorních vyšetření při dalších preventivních prohlídkách stanoví v souladu s aktuálními odbornými doporučeními.

Preventivními vyšetřeními jsou:

- lipidogram ve 25 a 30 letech věku a dále ve čtyřletých intervalech od posledního vyšetření, ve 40 letech a dále ve dvouletých intervalech od posledního vyšetření,
- laboratorní vyšetření lipoproteinu (a) – což je nezávislý rizikový faktor pro onemocnění srdce a cév, který je geneticky daný – jeho vyšetření probíhá při vstupní všeobecné preventivní prohlídce, pokud nebylo toto vyšetření v minulosti provedeno a zaznamenáno do zdravotnické dokumentace; u žen se vyšetření zopakuje po menopauze,
- laboratorní vyšetření glykémie ve dvouletých intervalech a laboratorní vyšetření krevního obrazu při vstupní všeobecné preventivní prohlídce ve 25 a 30 letech věku a dále ve čtyřletých intervalech od posledního vyšetření, ve 40 letech a dále pak ve dvouletých intervalech od posledního vyšetření,
- u osob s přítomností rizikových faktorů pro chronická jaterní onemocnění laboratorní vyšetření funkce jater od 45 let věku ve dvouletých intervalech,
- laboratorní vyšetření poměru albuminu a kreatininu v aktuální moči (ACR), laboratorní vyšetření sérového kreatininu a odhad glomerulární filtrace u pacientů trpících diabetem, hypertenzí nebo kardiovaskulárním onemocněním a u všech osob starších 50 let ve dvouletých intervalech,
- vyšetření NT-pro BNP (jednoduchý krevní test, který pomáhá diagnostikovat a monitorovat srdeční selhání) u osob s minimálně dvěma rizikovými faktory srdečního selhání v 50 letech a dále ve dvouletých intervalech, u osob s alespoň jedním rizikovým faktorem srdečního selhání

v 60 letech a dále ve dvouletých intervalech; toto vyšetření se neprovede u pacienta, který je již dispenzarizován (sledován) pro srdeční selhání nebo je v dispenzární péči kardiologa či jiného specialisty,

- U pacientů ve věku 45–61 let doporučení k preventivnímu očnímu vyšetření u očního lékaře, 1x za 4 roky.
- Zhodnocení fyzikálního a laboratorního nálezu, provedení diagnostického souhrnu, vyhodnocení individuálního kardiovaskulárně-metabolicko-renálního rizika pacienta, případné zařazení do dispenzarizace (systematické dlouhodobé sledování), případné navržení individuálního léčebného postupu včetně léčebného režimu a managementu chronických onemocnění, návrh doporučených očkování a poučení pacienta.

ZUBNÍ PREVENTIVNÍ PROHLÍDKA U REGISTRUJÍCÍHO ZUBNÍHO LÉKAŘE

U dospělých se provádí jedenkrát ročně, u těhotných žen dvakrát v průběhu těhotenství a u dětí jednou ročně v prvním roce života (mezi 6.–12. měsícem) a dvakrát ročně u dětí a dorostu ve věku 1 až 18 let.

Obsah zubní preventivní prohlídky u dospělých:

- vyšetření stavu chrupu, parodontu, sliznice a měkkých tkání dutiny ústní,
- prevence onkologická zaměřená na pátrání po přednádorových změnách i nádorových projevech na chrupu, parodontu, čelistech a měkkých tkáních obličeje a krku,
- poučení o správné hygieně dutiny ústní,
- program časného záchytu karcinomu.



GYNEKOLOGICKÁ PREVENTIVNÍ PROHLÍDKA U REGISTRUJÍCÍHO GYNEKOLOGA

Tyto prohlídky se provádí od 15. roku jednou za rok. Obsah gynekologické preventivní prohlídky zahrnuje, a to vždy s ohledem na věk ženy:

- a) založení zdravotnické dokumentace při přijetí do péče,
- b) rodinnou, osobní a pracovní anamnézu a aktualizaci této anamnézy se zřetelem na známé rizikové faktory,
- c) klinické vyšetření prsů od 25 let věku při pozitivní rodinné anamnéze na dědičný nebo familiární výskyt zhoubného nádoru prsu nebo při přítomnosti jiných rizikových faktorů,
- d) prohlídku kůže a palpační vyšetření mizních uzlin v oblasti pohlavních orgánů,
- e) vyšetření v zrcadlech a kolposkopické vyšetření,
- f) odběr materiálu z děložního čípku k cytologickému, případně bakteriologickému nebo virologickému vyšetření,
- g) palpační bimanuální vyšetření; při nejasném výsledku doplnění vyšetření vaginální ultrazvukovou sondou,
- h) poučení o významu preventivní protirakovinné prohlídky,
- i) nácvik samovyšetřování prsů při první prohlídce u registrujícího poskytovatele,
- j) kontrola absolvování screeningového vyšetření karcinomu prsu, pokud nebylo toto vyšetření v předepsaných termínech provedeno, doporučení pacientovi k jeho absolvování včetně poučení o zdravotních rizicích při odmítnutí či neabsolvování,
- k) kontrola absolvování screeningového vyšetření kolorektálního karcinomu, pokud nebylo toto vyšetření v předepsaných termínech provedeno, doporučení pacientovi k jeho absolvování včetně poučení o zdravotních rizicích při odmítnutí či neabsolvování.

VČASNÉ ODHALENÍ NEMOCI MŮŽE PŘÍSPĚT K RYCHLEJŠÍMU UZDRAVENÍ ČI ZÁCHRANĚ ŽIVOTA. PEČUJTE O SVÉ ZDRAVÍ A ZAČNĚTĚ TÍM, ŽE BUDETE CHODIT NA PREVENTIVNÍ PROHLÍDKY.

Informační zdravotnické centrum

Královéhradecký kraj

841 155 155



Informační zdravotnické centrum zřizuje Zdravotnická záchraná služba Královéhradeckého kraje a je součástí Krajského zdravotnického operačního střediska. Obsluhují ho operátoři zdravotnické tísňové linky a funguje nepřetržitě 24 hodin denně.



Konzultace s lékaři

Zprostředkovává konzultace s lékaři pohotovostních služeb, praktickými lékaři nebo ambulantními specialisty.



Zubní pohotovost

Eviduje a poskytuje informace o zubní lékařské pohotovosti v Královéhradeckém kraji.



Porady po telefonu

Zajišťuje porady po telefonu v případě neakutních zdravotních potíží v kompetenci nelékařského zdravotnického pracovníka.



Informace o zařízeních

Poskytuje informace o kontaktech na zdravotnická zařízení: nemocnice, ambulance praktických lékařů a specializovaná pracoviště.

POHOTOVOSTNÍ SLUŽBA V KRÁLOVÉHRADECKÉM KRAJI

Od 1. ledna 2026 přešla (v souvislosti s novelou zákona č. 372/2011 Sb., o zdravotních službách) odpovědnost za organizaci a zajištění lékařské pohotovostní služby, lékárenské pohotovostní služby a pohotovostní služby v oboru zubní lékařství do rukou zdravotních pojišťoven. Do konce roku 2025 byla tato odpovědnost zákonem svěřena krajům.

Minimální časový rozsah poskytování pohotovostních služeb je taktéž od 1. ledna 2026 stanoven vyhláškou č. 380/2025 Sb., o pohotovostních službách. V Královéhradeckém kraji by však v mnoha případech došlo ke zkrácení časového rozsahu pohotovostí, proto Zastupitelstvo Královéhradeckého kraje rozhodlo, že v roce 2026 bude pohotovost zachována v rozsahu roku 2025. Tuto povinnost na sebe Královéhradecký kraj vzal nad rámec zákonem stanovených povinností. Zároveň se očekává, že částka, kterou kraj na úhradu pohotovostních služeb v roce 2026 vynaloží, bude přibližně 11 milionů korun.

I nadále však platí, že se pohotovostní službou (v souladu se zákonem č. 372/2011 Sb., o zdravotních službách), rozumí poskytování ambulantní péče pacientům mimo pravidelnou ordinační dobu v případech náhlé změny jejich zdravotního stavu nebo zhoršení průběhu onemocnění.

Pohotovostní služba je poskytována jako:

- lékařská pohotovostní služba pro dospělé,
- lékařská pohotovostní služba pro děti,
- pohotovostní služba v oboru zubní lékařství,
- lékárenská pohotovostní služba.

Podrobné informace o časovém rozsahu a místech poskytování pohotovostí naleznete na webových stránkách Královéhradeckého kraje www.khk.cz, v sekci Oblasti/Zdravotnictví/Lékařské a stomatologické pohotovosti, pod odkazem: bit.ly/pohotovostiKHK



PALIATIVNÍ PÉČE NENÍ O UMÍRÁNÍ, JE O DOBRÉM ŽIVOTĚ, ŘÍKÁ MUDr. PETRA ČÍŽKOVÁ

Význam a rozvoj paliativní péče v ČR je na vzestupu. Paliativní péče se dostává do nemocnic ve formě paliativních ambulancí a konziliárních paliativních týmů. Zavádí se výuka paliativní péče do výuky lékařských fakult i zdravotnických škol. Probíhá osvěta. Paliativní péče se začíná integrovat do záchranného zdravotnického systému, do léčen dlouhodobě nemocných, do domovů pro seniory.

V jičínské nemocnici zahájil paliativní a podpůrný tým oficiálně svou činnost v lednu 2025. V druhém říjnovém týdnu zorganizoval tento tým, za podpory vedení nemocnice, osvětovou akci pro zdravotníky s názvem Paliativní týden. Za účasti zástupců okolních hospiců, domovů pro seniory a dalších organizací představil zaměstnancům nemocnice svou práci a nabídl zajímavé vzdělávací workshopy. O paliativní péči jsme si při této příležitosti povídali s vedoucí lékařkou paliativního týmu jičínské nemocnice, MUDr. Petrou Čížkovou.

Jaký je rozdíl mezi hospicovou péčí a péčí paliativního týmu v nemocnici?

Hospicová péče se v České republice rozvíjí od 90. let a pečuje o umírající pacienty. Může probíhat

v lůžkových hospicích, nebo doma s podporou mobilních hospiců. Tato péče trvá průměrně týdny, někdy i krátké dny. Paliativní týmy v nemocnici poskytují paliativní péči hospitalizovaným pacientům se závažnou, život limitující nemocí. Poskytujeme tzv. časnou paliativní péči, která může podporovat léčbu život prodlužující již od okamžiku stanovení závažné diagnózy. Cílem našich konzilií je snaha o udržení/zlepšení kvality života nemocného a jejich blízkých. Díky zastoupení různých profesí v týmu je možné identifikovat a ovlivnit potřeby pacienta nejen fyzické, ale i psychické, sociální a spirituální. Poskytujeme paliativní péči také pacientům v terminálním stavu, jejich rodinám a následně i pozůstalým.

Jakou cestou se k vám pacienti dostávají?

Pracujeme formou konzilií. To znamená, že přicházíme na žádost ošetřujícího lékaře daného oddělení, kde je pacient zrovna hospitalizován. Podnět k vypsání žádanky a domluvení konzilia může dát kdokoliv z ošetřujícího týmu, sestřička, pečovatelka, nebo i sám pacient či rodina. Při příchodu na oddělení probíhá krátký rozhovor s ošetřujícím lékařem a sestřičkou, kteří o pacienta pečují, a domlouváme se na cíli konzilia, ve které oblasti potřebují podporu. Může jít o nastavení symptomatické léčby, komunikační podporu, psychologickou podporu, nebo řešení sociálních otázek.

Smrt a umírání je ve společnosti stále tabuizované téma. Co by podle vás měl o smrti vědět každý?

To je velmi těžká otázka. Všichni víme, že jednou umřeme, ale zijeme v nastavení, jako bychom byli nesmrtelní, a často máme pocit, že máme v životě na všechno ještě dost času. Díky své práci jsem si mohla „sáhnout“ na to, že smrt není tak strašidelná. Že častokrát jsou mnohem tíživější naše představy, které o ní máme. A co by měl o smrti vědět každý? To, co ve mně poslední dobou rezonuje a co vídám u umírajících, je, že tak nějak snáz se odchází těm, kdo naplnili svůj život, jsou spokojeni a vděční za to, co prožili. Hlavně vnímám důležitost vztahů, ty jsou hodně důležité v životě a tím i při umírání.

Často diskutovaným tématem je převážení umírajících lidí na intenzivní lůžka v nemocnicích nebo jejich resuscitace

záchrannou službou. Lze tomu nějak předcházet?

Při dobře rozvinuté paliativní péči by k tomu nemuselo docházet. Většina lidí si nepřeje být v terminálním stavu převážena do nemocnice. Realita je ale opačná, tyto situace jsou v nemocnici naším denním chlebem. Často k nám do nemocnice přivázejí klienty domovů pro seniory, pacienty z LDN, kteří jsou na konci života. Často jsou to ležící pacienti bez užitečného kontaktu. A my si samozřejmě klademe otázku, zda to pacientovi a jeho rodině dává smysl.

Co pacientovi můžeme a máme na akutních lůžkách poskytovat. Oravdu stojí o prodloužení života ve svém stavu?

Řešení podle mě spočívá právě v tom, že se nebudeme bát o smrti a umírání mluvit. Že si k pacientům se závažným, život limitujícím onemocněním a k jejich blízkým sedneme, a pokud o to stojí, společně vytvoříme plán péče do budoucna. Jsou to rozhovory náročné, ale nesmírně důležité a často pro všechny zúčastněné velmi obohacující.

Vytvořený plán může hodně pomoci při náhlém zhoršení stavu. Příbuzní jsou např. poučení, že v případě nepředvídatelné situace, která může nastat v rámci péče o jejich blízkého v domácím prostředí, mohou volat záchrannou službu. Volají s tím, že mají doma paliativního pacienta a prosí o pomoc za účelem zaléčení doma. Lékař i posádka už jsou pak na takto složitou situaci připraveni.

Jak si vy sama představujete ideální péči o člověka, který je už na konci svého života?

Každý člověk to má jinak, a také se náš pohled může proměňovat. Já bych si moc přála, aby co nejméně pacientů umíralo na akutních lůžkách v rachotu a tempu nemocnice, ale na druhou stranu, abychom lidem, kteří umírají v nemocnici (a je jich pořád většina), zajistili důstojné a pokojné prostředí. Abychom my zdravotníci, kteří jsme samozřejmě nastavení hlavně lidi léčit a zachraňovat, dokázali nebrat umírání jako prohru, spíše s pokorou vnímali důležitost tohoto procesu pro samotného pacienta i jeho blízké. Takže ideální péče o umírajícího? Ideálně v takovém prostředí, které danému člověku vyhovuje, v obklopení lidmi, které miluje, a zároveň s podporujícími profesionály v zádech.

Poskytujete péči i rodinným příslušníkům umírajících. V čem tato podpora spočívá?

To je jedna z krásných částí naší práce. Uvědomujeme si, že ti blízcí často stojí na okraji, nero-

zumí, co se děje, jsou sami v emocích. S naším týmem děláme tzv. rodinné rozhovory, kde si pozveme rodinu a povídáme si spolu. Máme paní psychologku, která jim poskytuje psychologickou podporu, a sociální pracovníci, která jim poradí, kde seženou pomůcky nebo na koho se obrátit. Paliativní tým je složen z několika profesí, každý z nich přináší tu svou odbornost. A naše péče smrti pacienta nekončí, pečujeme ještě o pozůstalé, což má na starosti naše psychologka.

Vaše práce musí být psychicky náročná i pro vás. Čím se dobíjíte?

Je to něco, co mě naučila vlastně až paliativní péče – že pokud chceme naši práci dělat dobře, nesmíme zapomínat sami na sebe. Pořád se to učím a taky to teď připomínáme všem zdravotníkům, že sebez péče není přepych, ale nutnost pro pečující profese. Mám také skvělou rodinu, podporujícího manžela a veselé děti, se kterými se nenudíme. Ráda chodím na procházky, plavu, čtu.

Zorganizovali jste akci Paliativní týden. Co je jejím účelem a budete na ni navazovat?

Tuto akci jsme připravili s cílem zvýšit povědomí o možnostech paliativní péče, o nově vzniklém paliativním týmu. Chceme lehoučce nabourávat tabu a obavy kolem závažných nemocí, smrti a umírání. Pozvat ostatní kolegy a kolegyně z nemocnice ke spolupráci, nabídnout jim možnost posílit své kompetence v obecné paliativní péči a tím zvýšit šance, že se paliativní péče v naší nemocnici dostane ke všem, kdo ji potřebují. Jsme moc rádi za všechny, kteří dorazili a vytvořili příjemnou atmosféru, a také jsme rádi, že se jednohlasně v dotazníku shodli, že se jim akce líbila, dozvěděli se něco nového a byli by rádi, kdyby se akce opět opakovala.

S jakými reakcemi personálu se při těchto osvětových aktivitách setkáváte?

Reakce byly samozřejmě různé. Chápeme, že témata, která otevíráme, nejsou jednoduchá, a respektujeme, pokud o tom někdo nechce přemýšlet a mluvit. Bylo určitě i spousta pozitivních ohlasů, povzbuzení, sdílení. Zdravotníci a lidé, kteří mají osobní zkušenost s potřebou paliativní péče ve svém životě či rodině vyjadřovali radost, že se tato péče stává více dostupnou. Já osobně jsem měla velkou radost z aktivního zapojování účastníků workshopů, byli všichni skvělí, vytvořili příjemnou atmosféru a z jejich zpětné vazby mě povzbudilo, že by tyto workshopy určitě doporučili všem svým kolegům.

DNY PRO RODINU 2026

Hořice

16. května, 10:00–17:00

Smetanovy zahrady

Hradec Králové

24. května, 10:00–17:00

Žižkovy sady

Náchod

28. května, 10:00–17:00

Masarykovo náměstí

Rychnov nad Kněžnou

30. května, 10:00–14:00

Poláčkovo nám. a Zámecký park

Nové Město nad Metují

4. června, 13:00–18:00

Husovo náměstí

Dobruška

12. června, 13:00–19:00

Archlebovy sady

Smiřice

13. června, 9:00–13:00

Náměstí Míru

Jičín

14. června, 10:00–16:00

Zámecký park

Trutnov

18. června, 10:00–17:00

UFFO Trutnov

Dvůr Králové nad Labem

24. června, 8:00–18:00

Náměstí Václava Hanky a okolí

www.dnyprorodinu.cz

Dny pro rodinu nabízejí pestrý program plný zábavy, tvoření, vystoupení i inspirace pro všechny generace. Akce se koná pod záštitou náměstkyně hejtmanky pro sociální oblast Jany Hůlkové. **Vstupné je zdarma**



 **Královéhradecký kraj**

