



2016 | MAGAZÍN ZDRAVOTNÍHO KLAUNA

Humorin

ZDARMA

8 RAD

NAD ZLATO
aneb co dělat,
když je vaše dítě
hospitalizováno

RECEPT

DOBROTY SESTRY
KVĚTUŠE VITAMÍNOVÉ

15 let

Zdravotního klauna
v České republice

CO VÁM VYKOUZLÍ
ÚSMĚV NA TVÁŘI?

PETR JARČEVSKÝ

“Na podstatné
věci se dívám
pohledem
blázna.”

NOS!

s klauny Na Operační Sál!

ZDRAVOTNÍ KLAUN



Editorial



Vážení čtenáři a čtenářky,

držíte v rukou první číslo časopisu Humorin. Časopisu, kterým vám chceme zpříjemnit čas v čekárně, pobyt v nemocnici či doma v posteli s nemocí. Chceme vás přivést na jiné myšlenky, pobavit vás, zaujmout, vyvolat na vaší tváři smích. Tedy stejně, jako to dělají naši profesionální zdravotní klauni po celé České republice již 15 let. Protože věříme tomu, že smích pomáhá!

O zázračném procesu, při němž klaun zlepší náladu dětem i dospělým, a pomáhá tak k uzdravení, si můžete přečíst v několika článcích – v rozhovoru s uměleckým ředitelem Petrem Jarčevským (s. 6), v reportáži o klaunských doprovodech na operační sál (s. 12) a především v rozhovoru s rodinou, která poznala zdravotní klauny při dlouhých pobytech v nemocnici (s. 20).

K rozptýlení a zabavení jsme pro vás připravili povídku od zdravotního klauna docenta Suchara, tipy na humoristické knihy, zdravé a chutné recepty sestry Květuše Vitamínové a písničku od doktora Křečka.

Přeji vám inspirativní čtení a dny plné úsměvů.

Mgr. Kateřina Slámová Kubešová
ředitelka organizace Zdravotní klaun

Či je to práce?

Šéfredaktorka
Adéla Drgová
Redakce
Lucie Jelínková
Kristýna Melichárková
Alena Přádná
Grafika a sazba
Adéla Drgová
Kristýna Melichárková
Fotografie
Adéla Drgová
Kristýna Melichárková
Korektury
Lukáš Houdek
Andrea Bezděková

Vydavatel

Zdravotní klaun, o.p.s.
Hájkova 22, 130 00 Praha 3
IČ: 26547953

Tisk

EUROPRINT a. s.
Pod Kotlářkou 3, 150 00 Praha 5




Je libo kontakt?

Web: www.zdravotniklaun.cz
Telefon: +420 222 713 416
Email: usmev@zdravotni-klaun.cz

Je libo spolupráci?

komunikace@zdravotni-klaun.cz

Je libo sociální síť?

 /zdravotniklaun
 @zdravotniklaun
 /zdravotniklaunvideo

Obsah

- 4 Aktuálně**
Zdravotní klaun slaví 15. narozeniny
- 6 Rozhovor**
Petr Jarčevský
- 9 Téma**
Jak nenaletět a darovat správně
- 10 Téma**
Co vám vykouzlí úsměv na tváři?
- 12 Reportáž**
S klauny na operační sál
- 17 Průvodce**
Bezstarostná hospitalizace vašeho dítěte
- 18 Zdraví**
Léčivá síla bylinek
- 20 Příběh**
S rodinou, kde smích pomáhá
- 24 Recept**
Dobroty sestry Květuše Vitamínové
- 26 Knižní přehled**
Humor na celý rok
- 28 Zábava**
Povídka Pomeranč
Písnička o klaunování
Anketa smíchu

Zdravotní klaun slaví

narozeniny!

Obecně prospěšná společnost Zdravotní klaun letos oslaví 15. výročí svého vzniku. Z malé skupinky nadšenců v roce 2001 je dnes bezmála devadesát odborně připravených klaunů, kteří se kromě pravidelných návštěv v mnoha zdravotnických zařízeních po celé České republice věnují i řadě speciálních projektů. Nic z toho by nebylo možné bez pomoci individuálních i firemních dárců a také přátel a spolupracovníků, jejichž gratulace k patnáctým klaunským narozeninám přetiskujeme.

text: **Lucie Jelínková** | foto: **archiv gratulantů a ZK**

CO PŘEJÍ KLAUNOVI JEHO KAMARÁDI?

Milý Zdravotní klaune, letos je Ti oficiálně 15 let. Gratuluji. Nápad na Zdravotního klauna se zrodil už před 18 lety, ale až v roce 2001 byl Zdravotní klaun úředně zaregistrován coby nezisková organizace a ty ses narodil! Tehdy jsem si představoval tak 50 vyškolených profesionálních zdravotních klaunů, kteří by pravidelně navštěvovali velké nemocnice. A podívej se na sebe dnes! Tisíce pravidelných návštěv skoro v každé nemocnici po celé zemi tvoří jen část tvé každoroční činnosti, do které mimo jiné patří také Cirkus Paciento, geriatrické návštěvy, Koše plné humoru pro dospělé a projekt NOS! (Na operační sál!). Bezmála 90 speciálně školených a certifikovaných zdravotních klaunů pravidelně přináší radost a smích nemocným a trpícím lidem. Skvělé! Teď, když už jsi vlastně dospělý, Ti k narozeninám přeji odhodlání k neumdlévajícímu plnění tvého ušlechtilého poslání, sílu, kterou potřebuješ při každodenní konfrontaci s lidským utrpením, empatii, která Ti umožňuje vnímat zranitelnost pacientů, a porozumění, které Ti nepřestane připomínat, proč jsi vlastně na světě a jak moc je tě třeba.



Gary Edwards
zakladatel, Zdravotní klaun

(1951, Ohio) Z medicíny zběhl ke studiu hudby, poté absolvoval Dell Arte School of Physical Theatre v kalifornském Blue Lake. Během následujících dvaceti let projel svět s klaunskou skupinou; nejdéle žil v Holandsku, Rakousku a Německu. Na konci 90. let se usadil v Česku a založil tu sdružení Zdravotní klaun. Pomohl vybudovat podobné organizace na Slovensku, v Polsku, na Novém Zélandu a v Palestině. V roce 2012 byl oceněn čestnou medailí České pediatrické společnosti za dlouhodobý přínos ke zdraví dětí. Domluví se osmi světovými jazyky a ovládá minimálně stejné množství hudebních nástrojů. Je ženatý, má dospělou dceru.





Mgr. Mgr. Martin Fojtíček
ředitel, Ledovec

Ledovec zdraví Zdravotního klauna, svého vrstevníka, kamaráda a učitele!

Vrstevníka proto, že je nám v roce 2016 taky patnáct let.

Kamaráda proto, že všechny lidi, které jsme ve Zdravotním klaunovi potkali, jsme si zamilovali, a s většinou se pořád kamarádíme.

Učitele proto, že bez učitelského dohledu Zdravotního klauna by nevznikl projekt Cirkus Paciento v psychiatrických léčebnách, který společně od roku 2009 děláme. A taky proto, že bez učitelského dohledu Zdravotního klauna bychom my z Ledovce, kteří se na cirkusech podílíme, byli úplná polena a z cirkusu bychom neuměli ani ň.

Přejeme Zdravotnímu klaunovi, aby to s námi vydržel, a aby jeho radost byla pořád „taková nějaká vnitřní“, protože – jak my na Ledovci dobře víme – „většina není vidět“.



MUDr. Vladislav Smrčka
primář dětského oddělení, Nemocnice České Budějovice

Chci poděkovat organizaci Zdravotní klaun za to, že již 15 let přináší každý týden na naše dětské oddělení pohodu, radost a vyvolává úsměv na tvářích nejenom pacientů, ale i celého personálu.

Přeji jí i do dalších let spoustu veselých nápadů a optimismu a ještě jednou děkuji za perfektní a bezchybnou spolupráci.



Petr Jarčevský
umělecký ředitel, Zdravotní Klaun

Přeji mu, aby mu bylo přáno. Aby byl stále svěžší jako před 15 lety a měl kolem sebe tolik skvělých fanoušků jako doposud.



Gabriela Hladůvková
maminka 7leté dcery, Zlín

Přála bych si, aby mohlo být zdravotních klaunů daleko více, aby se z nemocničních pokojů častěji ozýval smích. Je fajn moci v nelehkých chvílích zapomenout na trápení a od srdce se zasmát. Smích přeci léčí!

Milí klauni, děkuji vám za krásnou práci, obdivuji nápady, kterými hýříte. Přeji Vám, ať narůstá počet vašich příznivců, abyste mohli rozdávat smích ve velkém.



Bc. Bronislava Husovská, Dis
ředitelka, Mobilní hospic Ondrášek

Naši milí a veselí klauni, Chci Vám říci, za celý tým Mobilního hospice Ondrášek, jak jsme rádi, že jsme poznali vás i Vaši úžasnou službu přinášet radost druhým. Máte dar lidí potěšit a rozveselit a v těžkých chvílích vykouzlit úsměv na tváři. Dovolte mi postavit se do řady gratulantů a popřát ze srdce Vaší jedinečné organizaci ke krásnému 15. výročí založení, sílu, radost a požehnání v dalších letech klaunování.



MUDr. Petr Lokaj
lékař kliniky dětské onkologie, Fakultní nemocnice Brno

Bylo to ještě v minulém století, když na oddělení anesthesie a resuscitace v nemocnici přišel skromný chlapík s knírkem a klaunovským nosem. Hned jsme si padli do noty. Co na tom, že mi v průběhu rozhovoru vedenému jeho srozumitelnou americkou češtinou a mojí neohrabanou angličtinou znehodnotil lékařský plášť tím, že mi do knoflíkové dírky vetknul hlavolamovitou špachtli s provázkem? Náhle jsem se usmíval jako kdysi, když jsem s nadějí a odhodláním po promoci začínal. A to jsem netušil, do jaké šíře se Garyho nápad může rozvinout! A kolik nádherných veselých a dovedných dívek a hochů, co dají svoji kůži všanc, najde! Je to vždycky svátek, když přijdou za našimi dětmi a i za námi, zdravotníky. Cestou domů ale pravidelně zesmutním a přemýšlím: „Kdybych se učil líp, tak jsem taky mohl rozesmívat lidi!“ Je to fajn, že se s Vámi, zdravotními klauny, můžu potkávat. Děkuji Ti!

PETR JARČEVSKÝ

ptala se: Lucie Jelínková | foto: Archiv Petra Jarčevského a ZK

„NA PODSTATNÉ VĚCI SE DÍVÁM
POHLEDEM BLÁZNA A BAVÍ MĚ TO TAKI!“



PRIMÁŘ KAREL KOLÍČEK

Co snídáte?

Většinou snídani.

Jakou máte velikost obuvi?

Správnou.

Co nerad jíte?

Polystyren.

Co jste si přál od Ježíška?

Kdo to je?

Jakou posloucháte hudbu?

Hlasitou.

Máte oblíbenou knihu/film?

Ano/ne.





J. Petr



KOLÍČEK

Petr Jarčevský vystudoval na JAMU dramatickou výchovu, v Olomouci se podílel na založení původního divadla Tramtárie. To se následně pod názvem Buran Teatr přesunulo do Brna, kde pak také Petr vystupoval. Pět let byl členem činoherního souboru Moravského divadla a již patnáct let působí jako zdravotní klaun. Nedávno se kvůli práci přestěhoval do Prahy.

S uměleckým ředitelem Zdravotního klauna jsme si povídali o tom, co klaunování obnáší, a zjistili jsme, jak se pro něj zlepšování nálady lidem v okolí stalo životním posláním.

„POKUD KLAUN ZAVĚTŘÍ PROBLÉM, VYTĚŽÍ Z NĚJ MAXIMUM, Z NICOTNÉHO A MALICHERNÉHO UTVOŘÍ OBROVSKÉ A SMĚŠNÉ.“

Čemu se v současné době věnujete?

Stále hostuji v divadle, nicméně již pět let dávám přednost klaunování. Dříve jsem se to snažil kombinovat, nyní jsem se rozhodl, že se budu naplno věnovat svému poslání – roli uměleckého ředitele zdravotních klaunů.

Vedla k tomu dlouhá cesta?

Již 15 let pracuji jako zdravotní klaun, postupně jsem se “nevědomě” propracoval na roli uměleckého ředitele. Začínal jsem jako řadový klaun v Brně, odkud jsem přešel do Olomouce, no a dnes působím a žiji v Praze, čemuž jsem se na začátku tak trochu bránil.

Kde všude by vás čtenáři mohli potkat jako herce?

Dnes hrají stále ještě v Olomouci i Brně, v Buran Teatru byste mě mohli zastihnout hostovat třeba i několikrát do týdne. Bohužel už však nestíhám tolik zkoušet, a tak hrají ve starších inscenacích...

Jak funguje to vaše klaunování?

Je to alchymie. Každý klaun má svůj pevný charakter. To je základ, na kterém pak stavíme další klaunské principy. Pracujeme ve dvojicích, takže je dobré znát svého

klauna, stejně jako charakter ostatních klaunů. Vycházíme při tvorbě charakterů nejvíce ze svých chyb, zlovyků, prostě toho, co je v nás samotných komické, aniž to tušíme. Hodně nám pomáhají naše instinkty a pudy. Dostáváme se pak blíže k „rolí“ nemocničního personálu, snažíme se být např. jako lékař, který plní běžné úkoly, ale po svém. Jsme prostředníkem mezi lékařem a pacientem. Často zdůrazňujeme (ne)přirozené reakce lidí, které v běžném životě potlačujeme, snažíme se hledat humor i zde. Pokud klaun zavětrí problém, pokusí se z něj vytěžit maximum, z nicotného a malicherného utvoří obrovské a směšné. Snaží se, aby si lidé uvědomili, že všichni jsme už dávno směšní.

Jaké to je být zdravotním klaunem? Máte klaunský pseudonym? Jak zní?

Samozřejmě, můj klaun se jmenuje primář Karel Kolíček. Je neomylný, všechno dělá nejlíp ze všech, snaží se vyzářovat důstojnost. Je to takový hrdopišek. Bohužel ho dnes už ztvárňuji mnohem míň, věnuji se spíš jiným věcem v organizaci. Chodím na konkurzy vybírat nové budoucí klauny, věnuji se plánování projektů, různým školením apod. Výzva pro mě byla, když jsem si uvědomil, že řídím dvakrát 86 lidí

(všechny herce a jejich klauny), a to není malý počet.

Čím vším si předtím musí člověk projít?

Vystudoval jsem Divadelní fakultu v Brně a šel jsem si zkusit konkurz na zdravotního klauna. Na konkurzu jsem uspěl a v klaunování jsem se objevil. Baví mě dělat humor tam, kde to dává smysl, navíc to dělám i pro sebe. Rád se předvádím a vždy hned vidím tu zpětnou reakci. Naučil jsem se brát legraci vážně, používat humor. Osvoji jsem si i jinou logiku, na podstatné věci se často dívám pohledem blázna a baví mě to tak.

Co je vaší hlavní motivací, proč v tom pokračujete?

Dělalo mi radost, že se mi někdo směje. Dnes se to už posunulo jinam, jde o ten přenos radosti mezi lidmi. Zatím jsem nic lepšího nezažil! Je to pro nás klauny povinnost, dělat děti šťastné. Baví nás to všechny, jinak by to ani nešlo. Klauni se baví i navzájem, nikdo je do toho nemusí nutit. Pro představu: jednou jsme tak rozesmáli chlapečka, že prohlásil: “Maminko, já už to nemůžu vydržet, já se asi počůráám!” a počůrál se. Smíchy, mamince v náručí. :) To jsou momenty, které vám ulpí v mysli.

„BAVÍ MĚ DĚLAT HUMOR TAM, KDE TO DÁVÁ SMYSL.“



„KLAUNI SE SNAŽÍ, ABY SI LIDÉ V MÍSTNOSTI UVĚDOMILI, ŽE VŠICHNI JSME UŽ DÁVNO SMĚŠNÍ.“



Kolik je v současnosti aktivních klaunů? Jak probíhá jejich výběr a příprava?

Sledujeme jejich herecké dovednosti, schopnost empatie, jak se chovají v nemocničním prostředí apod., svou roli hraje také naše intuice. V současné době jich je 86, školení probíhá tak, že se šest měsíců proškolují a chodí na klauniády ve třech, aby nový klaun viděl, jak to probíhá.

Co to obnáší, být uměleckým ředitelem zdravotních klaunů?

Všechno, čeho je třeba k tomu, aby byli naši herci dobrými klauny. Mám na starosti jejich kvalitu a rozvoj a aby dokázali být klauny, aby tuto schopnost a radost neztratili. Hlídám, aby je to samotné bavilo, snažím se podporovat jejich kreativitu. Pilujeme spolu jejich postavy, co si vlastně může zdravotní klaun dovolit, jaké jsou hranice, kdy se stávají postupně čím dál víc odvážnějšími. Hlavní je umět se přepnout ze světa dospělých do světa dětí, omezit určitým způsobem nahlížení na věci prostřednictvím vlastní inteligence a zajetého myšlení. Děti to ještě dovedou

a užívají si více své instinkty, jsou v tom svobodnější.

Co máte na klaunování opravdu rád a čemu byste se nejraději vyhnul?

Nemocnice je prostředí s ne vždy přívětivou atmosférou. Klaun se tím však netrápí, je vůči chmurám rezistentní. Pokud není někomu sympatický, využije toho ve svůj prospěch, udělá si srandu ze sebe i z celé situace. Umí se přizpůsobit a improvizovat tak, aby se všichni přítomní uvolnili. Co mi někdy přijde líto je, když přítomní dospělí brání svou negativitou dětem v uvolnění se a blbnutí s klauny. Chápu, že jsou zde rodiče vystresovaní, zvláště, berou-li svět zcela pragmaticky. Pamatuji se na jednoho rodiče na onkologickém oddělení v Brně, ptal se nás ironickým hlasem: “A to je jako všechno, co umíte?” Jeho syn se ohromně bavil, ale on nechtěl. Jenže pro nás klauny je tohle naopak výzva rozjet se ještě víc a dokázat jim, že se nás to nedotkne. Děláme to prvotně pro děti, dospělí mají možnost se s námi bavit, pokud tedy sami chtějí

Projeví se váš klaun občas i v normálním životě? Nějaký zajímavý střet Petra s klaunem?

Stává se mi to dost často, moje klaunská postava primáře Kolíčka vychází z mé

přirozenosti a špatných vlastností a chyb, kterých jsem si vědom. Je zrcadlem toho, jak se sám vnímám a já si z toho pak s dětmi dělám srandu. Zajímavé je to, že se věnujeme klaunování oba dva i s mojí ženou (*Kiki Kyslíková, pozn. redakce*). Takže se často musíme dohodnout, co a kdy už budeme brát vážně. :)

A co do budoucna? Nějaké zajímavé projekty se zdravotními klauny nebo v divadle?

V současné době ve spolupráci s brněnskou primářkou vymýšlíme, jak bychom oživilí tamní radiologické oddělení. Pro děti bývá dost stresující, když jdou podstoupit vyšetření, při kterém musí ležet v klidu, nehýbat se a projet tím bílým tunelem. Kromě toho jsme rozjeli menší uprchlický projekt. Navštívili jsme uprchlický tábor v Kostelci nad Orlicí, Bělé a v Zastávce u Brna, celkem to byly asi čtyři návštěvy v těchto institucích. Jde o pilotní fázi, díky které se nám podařilo na chvíli uvolnit tamní napětí. To bylo příjemné a myslím si, že to má pro děti i naši kulturu obrovský smysl.

„HLAVNÍ JE UMĚT SE PŘEPNOUT ZE SVĚTA Dospělých DO SVĚTA DĚTÍ.“



Daruj správně!

text: Lucie Jelínková | foto: archiv ZK

*PŘÍSPĚLI JSTE NA DOBROU VĚC? DARUJTE
S ROZMYSLEM TAM, KDE TO MÁ SMYSL.*

Přemýšleli jste už někdy o podporování dobročinné organizace, ale nevíte si s tím rady? Každý z nás již zažil ten rozporuplný pocit, když ho někdo zastaví na ulici s otázkou, zda by nepřispěl zakoupením dárkového předmětu. Příležitostí k přispívání je mnoho, ale má to smysl? Poputují darované prostředky opravdu na to správné místo? Rádi bychom vaše rozhodování usnadnili.

Zákoné povinnosti organizace pořádající pouliční sbírku:

- mít potvrzení o veřejné sbírce se svolením magistrátu či kraje
- disponovat zapečetěnou kasičkou
- poskytnout možnost vystavení daňového dokladu
- být zapsán v seznamu veřejných sbírek Ministerstva vnitra

Základních pět kroků, jak se nenechat napálit:

- 1) Zažádejte o předložení povolení, které vydal odpovídající krajský úřad.
- 2) Chtějte vidět plnou moc (s pořadovým číslem, podpisy statutárních orgánů a razítkem) k provádění veřejné sbírky, která by měla být brigádníkovi udělena právnickou osobou organizující tuto sbírku.
- 3) Zkontrolujte si zapečetění kasičky.
- 4) Zeptejte se, na co přesně budou vaše peníze použity. V případě, že se vám osoba žádající o příspěvek nedokáže věrohodně prokázat, pak nepřispívejte!

Doporučujeme:

www.darujspravne.cz
(databáze prověřených charitativních organizací)

Chcete přispívat pravidelně?

Pravidelným posíláním příspěvku umožníte konkrétní organizaci plánovat dopředu a zasadit se i o dlouhodobé projekty. Na oplátku by vám měla organizace poskytnout přehled o svých aktivitách a hospodaření.

Chcete přispět Zdravotnímu klaunovi?

Zdravotní klaun upřednostňuje bezpečnou cestu platby kartou online nebo převod na účet naší veřejné sbírky. Navíc v případě, že přispějete na naše aktivity, můžete si darovanou částku odečíst od svého daňového základu. Více informací o darování, postup a bankovní účet naleznete na: www.zdravotniklaun.cz/chci-pomahat/



Co vám vykouzlí úsměv na tváři?

text: Alena Přádná | foto: Freelimages



Většina lidí praktikuje jógu za účelem dosažení celkové pohody a klidu. Vždyť samotné slovo yoga znamená jednotu, neboli rovnovážné spojení duše a mysli. Jógu však můžete praktikovat i pro jiné účely – nastartování mysli a těla po ránu, formování postavy, zbavení se stresu či ze zdravotních důvodů. Léčebné účinky jógy jsou nesporné – tlumí nejrůznější druhy bolestí, uvolňuje tělo a uklidňuje mysl. Jaký typ jógy si tedy vybrat?



Zajděte si na kvalitní kávu do některé z kaváren Doubleshotu nebo si přijďte zacvičit na speciální akci jógy pořádané slečnami z Office Yogy a udělejte tak radost nejen sobě, ale i dětem v nemocnicích! Síť kaváren Doubleshot pravidelně podporuje Zdravotního klauna, Office Yoga zase v minulém roce uspořádala vánoční akci na podporu organizace v podobě dobrovolného vstupného.

4 DRUHY JÓGY:

Hatha jóga je základním typem cvičení. Příliš se u ní nezapotíte, spíše se naučíte správně dýchat a získáte rovnováhu.

Vyniása jóga je již fyzicky náročnějším typem cvičení, díky kterému protáhnete tělo, prohřejete a posílíte svaly, ale i zrychlíte tepovou frekvenci.

Power jóga je zaměřena spíše na fyzickou kondici. Cvičení je založeno na pravidelném opakování určitých pozic a prvků a výdrži v nich.

Dance jóga je mixem baletu, klasického tance a jógy. Jedná se o splynutí jednotlivých pozic do sestav, které se na závěr cvičí na rytmičtější hudbu než u klasické jógy.



Každý z nás se denně musí vypořádat s nelehkými úkoly. Ať už je to škola, práce, děti či jiné povinnosti. I tak bychom měli trochu času věnovat něčemu, co nám vrátí úsměv na tvář. Chvilí se zastavte a sami popřemýšlejte. Co udělá radost vám? Možná vám vykouzlí úsměv na tváři třeba káva nebo jóga. Český národ je velmi uspěchaný a mnozí z nás si start dne nedokáží představit bez šálku dobré kávy. I ten může být spojený s chvilkou klidu a pohody, kdy se soustředíte pouze na lahodný nápoj. Při veškerém shonu občas zapomínáme dělat něco pro naše tělo. A proto se i hodina jógy může stát vaší vytouženou odměnou po náročném dni.



Mnozí z nás si ráno bez šálku kávy ani nedokáží představit – je však káva jako káva? A proč záleží i na typu přípravy? Každá z uvedených metod je něčím specifická, ať už to jsou použité materiály, způsoby filtrace nebo délka extrakce. Milovník kávy však rozpozná především jeden základní rozdíl – výslednou chuť!

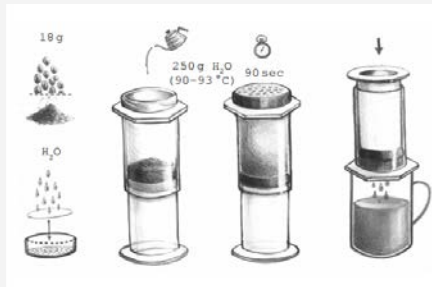
3 DRUHY PŘÍPRAVY KÁVY:

HARIO V60



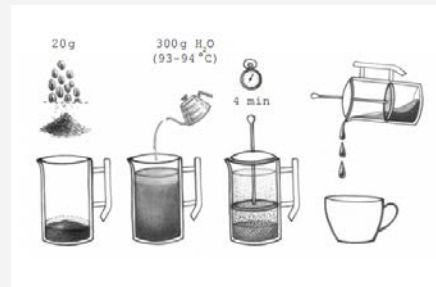
Tato příprava je specifická především díky keramickým filtrům japonské firmy Hario, které jsou vybaveny speciální drážkou odvádějící z nádoby vzduch a napomáhající správné extrakci kávy, která by měla trvat 3 minuty.

AEROPRESS



Ideální pomocník při přípravě kávy na cestách – k přípravě však potřebujete vedle přístroje i papírové filtry. Kávu louhujte 60 – 90 vteřin, poté obraťte přístroj a stlačte přes filtr rovnou do šálku.

FRENCH PRESS



Postup založen na přímé extrakci kávy a následné filtraci přes kovové sítko. Kávu louhujte 4 minuty po stlačení okamžitě přelijte do šálku.

Tato obecná pravidla jsou společná pro různé druhy příprav:

1. Používejte čerstvě praženou výběrovou kávu.
2. Kávu melte těsně před přípravou na správnou hrubost - čím hrubší mletí, tím pomaleji z kávy louhujete rozpustné látky a naopak.
3. Používejte kvalitní filtrovanou nebo balenou vodu.
4. Používejte digitální váhu a stopky.
5. Papírové filtry vždy důkladně promyjte horkou vodou.
6. Kávu si vychutnejte v klidu z vašeho oblíbeného hrnečku.



Je krátce po sedmé a setra Bětka je již v akci! První kontakt s malými pacienty je rozhodující – musí se skamarádit jak s nově přichozími, tak s dětmi, které se v nemocnici již probudí.



Bětka: „Taky se ti tak špatně vstávalo?“



Všichni správní klauni se neustále o něco snaží, i když se jim to ne a ne povést. Gestikulují, tleskají, tancují či zakopávají – to jsou ty správné techniky jak na věc, bez ohledu na výsledek!

NOS!

ANEB KDYŽ KLAUNI DOPROVÁZÍ NA OPERAČNÍ SÁL!



Pomoc klaunů je nepostradatelná obzvláště v případech, kdy s dítětem nemůže být v den operace jeho rodič. Od stresu nicméně dokáží pomoci i starším pacientům, například Honzovi.





Bětka: „Tak já zase za chvíli přijdu, a přinesu ti ten meč na bubliny, co jsem slíbila!“

Když jde klaun za dalším pacientem, připravuje děti na to, že se opět vrátí – musí je tedy řádně „zaháčkovat“. Malý Lukášek se tak těšil na to, až bude mečem „bouchat“ bubliny.



Aby se klaun dostal s dítětem do interakce, neustále se na něco vypyřádá či využívá dětských hraček – proč by nemohl delfín změřit teplotu místo teploměru?

Bětčino brzké vstávání – a Bětka není na NOS! sama, jen v Praze ji doplňují další čtyři kolegové a specializované klaunské týmy působí i na chirurgických odděleních v Hradci Králové, Ostravě a Plzni – není nijak náhodné. Medicínsky řečeno je *symptodem* setrvalého trendu. Kromě pravidelných návštěv ve více než 60 nemocnicích po celé republice se zdravotní klauni snaží být stále častěji přítomni i v náročných situacích, kdy jsou hospitalizované děti vystavovány největšímu stresu. Úkolem klaunů je především zmírňovat svou přítomností nervozitu dětí a rodičů a tím také usnadňovat náročnou práci zdravotnického personálu. Protože každý takový projekt klade na klauny specifické nároky, předchází mu podrobné konzultace s lékaři a sestrami a projekt je s určitým časovým odstupem oběma stranami vyhodnocován. NOS! se ukázal být natolik úspěšný, že se brzy po své motolské premiéře rozšířil do několika dalších nemocnic a v současné době už se připravuje další podobný projekt, tentokrát šitý na míru jiné lékařské odbornosti. Zdravotní klauni potvrzují, že v nemocnicích nejsou pouhým komparzem. Svou „legrační“ práci berou vážně a slovo „zdravotní“ v názvu organizace není pouhou nápodobou k určení místa jejich výskytu. Nyní nás sestra Bětka provede svým dnem.

text: Alena Přádná | foto: Adéla Drgová





↑ Když klauni řadí, ani rodiče nemají odpočinku! Klauni je hojně zapojují do vtipných scének, ale především se snaží zmírnit jejich stres.



Ve společných prostorách bývá uvolněnější atmosféra, vedle doktorů a vtipkujících sestřiček se tady děti shromažďují u hraček. Klauni tam pacienty seznamují navzájem – kamarádit se je přeci fajn!



Zdravotní klaun musí být nekonečnou studnicí fantazie a nových nápadů. Ve výjimečných případech, kdy o něj (většinou starší) pacienti nestojí, se klaun vždy snaží adaptovat na jejich konkrétní potřeby a komunikační styl.



Když už je operace na spadnutí, sestra Bětka dělá co může, aby pacienta připravila na nepříjemný proces převozu a uspávání.



Bětka: „Za chvíli pojedeme na projíždku, můžu jet s tebou? A nechceš k tomu vyzdobit postel?“



Poslední zastávka mezi lůžkovým oddělením a operačním sálem se nazývá „překladiště“. Tam s malými pacienty mohou vedle nemocničního personálu již jen klauni.



Po operaci se stále spící či omámené děti většinou vrací na svá původní lůžka – tam je nechává sestra Bětka odpočívat. Ale nakonec se pochopitelně rozloučí se všemi dětmi. A s jakou parádou!



Na rozdíl od klasických klauniád chodí na NOS! pouze jeden klaun – při samotné cestě na sál se pak dokáže lépe napojit na dítě, které by se již mělo soustředit pouze na něj.





Zaměřeno na sestru Bětku!

Jitka Rosenová (klaunské jméno sestra Bětka) je klaunkou tělem i duší. Je vidět, že má sama dvě malé děti. Ráno přichází na oddělení dětské chirurgie v Motole s kručícím břichem a s prohlášením, že děti nesmí před operací jíst, tak ona solidárně nejí s nimi. Po tom, co si nechá svůj kufřík s rekvizitami v sesterně, spěchá přivítat nově příchozí děti, které si zpravidla odchytnou ještě na chodbě u vstupních dveří – takto totiž zamezí probouzejícímu se strachu a nervozitě hned v zárodku. Nově příchozí děti však nejsou jedinými pacienty, kteří vyžadují Bětčinu pozornost. Po poradě se sestrami si Bětka udělá seznam, aby nezapomněla na děti, které jdou téhož dne také na operaci, i když jsou v nemocnici již od předešlého večera. A nakonec tu jsou i děti, které ten den operovány nebudou – těm se legrace pochopitelně také nevyhne!

Čekání na operaci bývá dlouhé. Čím je delší, tím jsou děti mrzutější a víc se bojí, mají stále větší hlad a žízeň. Sestra Bětka se však nevzdává a stále děti motivuje, aby vydržely. Pokud je u pacienta právě lékař, Bětka si dává pozor, aby nepřekážela ničemu důležitému. To samé platí i o sestřičkách, ovšem s těmi už většinou laškuje jedna báseň! V případě, že se musí vyměnit obvaz či vydezinfikovat rána, je tu v mžiku ku pomoci – stojí na jedné straně lůžka a všemožně se snaží odvést pozornost dítěte od úkonů sestřiček. Vyrábí zvířátka z balónek, mění si čepce nebo zakopává o vlastní nohy. Občas je pochopitelně potřeba změnit techniku či vyměnit hračky, obzvlášť tehdy, když dítě ztratí pozornost a soustředí se na bolest. Pohled v očích vděčných rodičů je však k nezaplacení!



SESTRA BĚTKA

Oblíbené jídlo:

To, o které se se mnou někdo podělí. Vařit umím jen čaj.

Oblíbená barva:

Zelená a taky modrá a taky červená a hlavně fialová a možná taky oranžová a tyrkysová.

Oblíbené zvíře:

Moje slepička Emička, je to moje nejlepší kamarádka, trochu i sestra a někdy i matka.

Co máš na světě úplně nejraději?

Když můžu někomu poradit a pomoci, protože v tom jsem fakt dobrá.

Co si na světě nejvíc přeješ?

Ručník s monogramem a fotkou pana doktora

Mlynáře z chirurgie – nejlíp v plavkách

Co ti zaručeně vykouzlí úsměv na tváři?

Sbírám trenýrky doktorů, ale nedaří se mi to.

Je-li vaše dítě hospitalizováno...

text: Alena Přádná | foto: archiv ZK



LENKA RUBEŠOVÁ
staniční sestra, dětská
chirurgie, FN Motol

I přesto, že hospitalizace dítěte představuje pro mnohé rodiče noční můru, lze udělat mnoho pro to, aby proběhla hladce a nezanechala v malém pacientovi ani v jeho doprovodu negativní vzpomínky.

Jakémukoliv dítěti se může přihodit, že bude nuceno navštívit chirurgickou ambulanci. Scénářů je hned několik – neposedné dítě spadne při hře, dostane kýlu nebo třeba spolkně figurku z Člověče nezlob se. Na ambulanci malého pacienta prohlédne doktor a následně ho podle závažnosti úrazu objedná na chirurgický zákrok. Čekání na zákrok může v některých případech trvat i půl roku, když už k němu však konečně dojde, vše jde velmi rychle a rodiče se musí vyrovnávat s neustálým přívalem informací. Doba strávená v nemocnici se pak liší na základě toho, zda se jedná o velký či menší úkon. Onkologičtí pacienti mohou v nemocnici strávit velmi dlouhou dobu, zato menší plánované výkony jako je kýla či retence vyžadují zpravidla jen tři dny. V den příjmu tedy lékař zjistí lékařskou historii dítěte (anamnézu), stanoví postup léčby a společně se zdravotními sestrami rodičům vše dopodrobna vysvětlí.

K tomuto článku poskytla informace staniční sestra Lenka Rubešová. Zdravotní sestru v Motole dělá celý svůj profesní život, proto se může podílet o velmi cenné informace, jak ohledně zdravotních klaunů, které vidá již od roku 2001, tak k průběhu hospitalizace.

8 RAD NAD ZLATO

1

Plně důvěřujte informacím od lékařů a zdravotních sestřiček. Veškeré pokyny dostávají rodiče i v papírové formě, aby měli možnost si je v klidu přečíst. Také při nástupu do nemocnice a v průběhu hospitalizace jsou rodiče neustále ústně informováni o všem podstatném. I přesto se někdy stává, že mají pocit nedostatku informací. Proto je nezbytné pozorně si přečíst veškeré instrukce ještě před nástupem do nemocnice a nadále věřit nemocničnímu personálu – ten informuje rodiče při každé změně.

2

Mějte připravené veškeré dokumenty pro plynulý průběh hospitalizace. Seznam těchto dokumentů mají nemocnice na svých webových stránkách.

3

Při vyšetření či hospitalizaci poskytněte lékařům veškeré informace o zdravotní historii dítěte. Je také nezbytné mít přesný přehled o lécích podávaných dítěti, znát jejich vedlejší účinky, způsob dávkování atd. Všechny tyto informace podává ošetřující lékař.

4

Při přijímání do nemocnice by s dítětem měl být přítomen jeden rodič. Pokud jde o velmi malé dítě, mohou být oba rodiče výhodou – jeden se plně věnuje dítěti a druhý se lépe koncentruje na pokyny nemocničního personálu. V případě starších dětí je však z důvodu kapacity nemocnic lepší, aby je doprovázel pouze jeden rodič, průběh hospitalizace je tak plynulejší a méně stresující.

5

Pokyny nemocničního personálu plňte bez výjimky. Často se stává, že se děti dožadují jídla či pití – v těchto případech musí být rodiče naprosto striktní, jinak není možné dítě operovat.

6

S dětmi komunikujte. Je běžné, že operační zákrok bolí i dlouho poté. Rodiče musí s dětmi pravidelně komunikovat, aby nepřehlédli vedlejší účinky či abnormální bolest, kterou by dítě nesdělilo lékařům či zdravotnickému personálu.

7

Během pobytu v nemocnici dávejte dítěti veškerou lásku, podporu a pomoc, kterou mu jste schopni poskytnout. Jakmile jsou pacienti přijati (většinou v den operace), neměli by opouštět nemocniční areál. Proto je nyní ohromnou výhodou, že mohou být (alespoň ti starší) díky mobilním telefonům či tabletům v neustálém kontaktu se svými rodiči a kamarády, což dětem do určité míry dodává pocit jistoty a klidu.

8

Pokyny nemocničního personálu respektujte i po odchodu z nemocnice. Při propuštění dostávají rodiče lékařskou zprávu, kde je popsán další postup léčby – o důležitých věcech (termín kontroly) jsou také informováni ústně lékařem.

V čem tedy spočívá největší přínos zdravotních klaunů?

V případech, že rodiče nemohou být u svých ratolestí po dobu chirurgického zákroku, je přítomnost klaunů skutečně vážena nad zlato. Když nejsou nablízku rodiče, děti se chovají většinou jinak než v jejich přítomnosti, protože se necítí být „pod ochranou“. Některé děti mají tendence nemocničnímu personálu i odmlouvat. Klauni děti uklidňují a tím je připravují na operační sál. Ve většině případů jsou však rodiče v den operace přítomni – v takovém případě klauni především zmírňují napětí mezi rodiči a nemocničním personálem, aby nedocházelo ke zbytečným konfliktům, vzniklým na základě přirozené nervozity a strachu o dítě. Klauni však dokáží zmírnit i napětí mezi dětmi a rodiči – v den operace děti nesmí pít ani jíst, proto je nezbytné aby byly při čekání na operaci něčím zaměstnány.

Jak se hodnotí spokojenost pacientů?

Co se týká dětí, je spokojenost zaručena – nic víc je nedokáže tolik vyvést z míry, jako sdělení, že klauni v nepříjdu. Při kontrole na ambulanci je také mnohdy možno vidět smutné dětské obličejce, neboť doufají, že budou klauni i tam. Z anket spokojenosti s hospitalizací je zřejmé, že si klauny cení i dospělí návštěvníci nemocnic, kteří navíc posílají děkovné dopisy a emaily.

Léčivá síla bylinek

text: Lucie Jelínková | foto: Freemages

Pokud si zasadíte doma do květináče nebo na zahrádce pár bylinek, potěší vás jistě svou vůní a praktickým využitím v kuchyni. Některé z nich dovedou navíc působit blahodárně i na naši psychiku. Již naše babičky toto věděly a využívaly je k tvorbě různých výluhů a čajů při nervovém vypětí a proti vyčerpání. Pokud si bylinky zrovna sami nepěstujete, můžete je použít i jako záminku pro společnou vycházku na čerstvém vzduchu, kdy se dají některé sezónní letničky jednoduše sbírat na mezi. Tak hurá do přírody nebo na zahrádku, ale hlavně ven!

NA VAŠEM BALKÓNĚ...

Meduňka

Meduňka voní po citrusech. Doporučuje se při nespavosti, podráždění, úzkosti, bolesti hlavy, stresu a napětí, při bušení srdce. Pomáhá totiž proti vysokému krevnímu tlaku, tiší bolest, má protikřečové účinky. Přidává se do čajových směsí pro dobrý spánek, výluh má příjemně nasládlou chuť.

Rozmarýn

Rozmarýn vás zbaví smutku, zmírní nervovou vyčerpanost, a to díky svým éterickým olejům, které stimulují mozkovou činnost a zvyšují bdělost mozku. Podporuje dobrou náladu, zbavuje úzkostí, uvolňuje pocit napětí. Kromě bylinných směsí a čajů se hodí i do koupelí, zvyšuje prokrvení a krevní tlak. Neměl by se tak užívat před spaním a měly by se mu vyhnout těhotné ženy.

Tymián

Tymián je silné přírodní antibiotikum, povzbuzuje a stimuluje intelektuální schopnosti a mentální činnost. Sušený se může přidávat do polštářků na spaní. Je to vynikající koření, používá se zejména ve středozezemní kuchyni a hodí se třeba i do Gin tonicu.

Bazalka

Jedno z přírodních antidepresiv, podporuje dobrou náladu, mírní křeče. Posiluje nervový systém, užívá se při tělesné slabosti, nervovém vyčerpání a velké únavě, zlepšuje trávení. Bazalka harmonizuje peristaltiku, působí proti nadýmání, hodí se při psychogenně způsobených závratích. Pomůže od migrén, a to i dlouhodobě, třeba jako esence, kterou se dají potírat spánky.

Máta

Máta tiší bolest, psychickou i fyzickou. Její výluh je výborný proti bolesti žaludku. Pomáhá také odstranit bolesti hlavy, křeče, stres, bolest svalů. Zbaví vás nervového vypětí, fyzické únavy či nespavosti. Z máty čerstvé i sušené se louhuje čaj a dělá se z ní výborné mojito. Můžete si ji přidat do koupele nebo použít při masáži.

Levandule

Levandule zklidňuje a harmonizuje nervový systém. Má silné protizánětlivé účinky, působí při virovém onemocnění, špatném trávení, zmírňuje únavu a pocit vyčerpání. Blahodárné jsou večerní koupele nebo masáže tinkturou. Ze sušených květů si ušijte polštářek a uvidíte, jak dobře se vám bude usínat. Nebo si jím provoňte skříň. Používá se i u hyperaktivních dětí, protože působí jako přírodní sedativum.

Šalvěj

Šalvěj navozuje dobrou náladu, působí proti chmurám, povzbuzuje totiž nervový systém. Doporučuje se při depresi, těsu, závratích a jiných projevech nerovnováhy nervového systému, protože lehce stimuluje nadledvinky.



PŘÍPRAVA BYLINNÉHO ČAJE

NA MEZI...

Kozlík

Kozlík je nejčastěji součástí směsí na dobrý spánek a zlepšení nálady. Zklidňuje nejen duši, ale i tělo, působí proti bolesti, působí proti zánětům a křečím, proti zažívacím potížím.

Lípa

Lípa má uklidňující, protikřečové a uvolňující účinky. Díky své esenci se používá při nervovém podráždění a při nervozitě. Navozuje dobrý spánek, ale nečiní nás ospalými. Kromě lipového čaje si můžeme připravit koupel z lipové kůry. Lípu doporučují i pediatři pro děti, je účinná nejen při nachlazení, ale také pro zklidnění dětí hyperaktivních, podrážděných či nervózních.

Heřmánek

Působí protizánětlivě a zklidňuje, užívá se při nervozitě, úzkosti. Tiší, uvolňuje a uklidňuje, zlepšuje trávení, tlumí bolesti hlavy. Ne náhodou je oblíbenou přísadou řady kosmetických výrobků a čajových směsí nejen pro děti.

Kopretina

Listy kopretiny slouží jako účinný lék na migrénu a bolesti všeho druhu, dokáží také mírnit depresivní stavy a změny nálad. Důležité upozornění – kopretinu řimbabu by neměly užívat ženy v těhotenství. Je nejlepší jako odvar nebo čaj, můžete i žvýkat čerstvé lístky.

Třezalka

Třezalka se považuje za velmi účinnou bylinku vhodnou k tišení, ale i k povzbuzení organismu. Může však způsobit reakce na kůži při styku s přímým sluncem, a tak se čaj z třezalky nedoporučuje pít déle než 2 měsíce a ne více než 3 šálky denně.

Dobromysl

Bylinka pro dobrou mysl. Posiluje celý organismus, ulevuje od starostí, uvolňuje nejen mysl, posiluje dobrou náladu a pohodu. Je vhodná při apatii, uvolňuje křeče v oblasti břicha, je efektivní při kašli a infekcích, čistí a odplavuje toxiny.

NÁLEV

se používá nejčastěji. Bylinky se vylouhují za tepla, přelítím horkou vodou, hrnek se dá překrýt a ponechat louhovat po 10-15 minut. Čaj se pak může scedit a přisladit medem. Nálev popijíme 2-3krát za den.

ODVAR

je výluh připravený vařením, takže se do hrnce dají bylinky se studenou vodou a ta se teprve přivede k varu. Dá se takto vyvařovat zhruba na 10-30 minut maximálně.

STUDENÝ VÝLUH

se připraví louhováním byliny za studena. Necháme bylinky v nádobě se studenou vodou po dobu 3-12 hodin podle druhu. Posledně je možné tento výluh i ohřát k lahodnému popíjení.



Pokud však zatoužíte po již připravené čajové směsi, doporučujeme vám Raráškový čaj - Klauni s červenými nosy bio od firmy SONNENTOR, která podporuje různá dobročinná sdružení. Tento aromatizovaný ovocný čaj září radostnou červenou barvou stejně jako červené nosy klaunů a výtečně chutná po lesních plodech. Díky výrazné chuti ovoce a zároveň příjemné kyselince se těší tento čaj oblíbě především u dětí.



Příběh rodiny Hrdových

Zdravotního klauna většina z nás vnímá jako osobu, která pomáhá nemocným dětem. Jako osobu, která vykouzlí úsměv na tváři a dokáže rozjasnit oči v těžkých chvílích. Nesmíme ovšem zapomínat na to, že klauni nevstupují do vztahu pouze s dětmi, ale i s celou rodinou pacienta. Stávají se průvodci jejich pobytu v nemocnici. Jsou tam pro ně od začátku, a pokud je dítě hospitalizováno dlouhodobě, jejich setkání jsou pravidelná – vzniká určitá vazba mezi rodinou a klaunem. Tudíž mějme na paměti, že to nemusí být pouze děti, kterým klauni dělají dobře.

Následujícím rozhovorem bychom vám chtěli představit rodinu Hrdových, která si prožila nejedno trápení. I přesto z členů rodiny sálá pozitivní náboj. Podívejme se, jak na rodinu, která si v nemocnici prožila dlouhé chvíle, zapůsobili zdravotní klauni. Paní Lenka Hrdová je už 13 let doma. Předtím se věnovala umění – focení a malování. Potom se z ní stala máma na plný úvazek. Všechny děti se aspoň na chvíli ocitly v nemocnici. Nejstarší dcera Jana (13 let), bojuje s vrozenou vadou číšky, kvůli které musela podstoupit operaci kolena. Syn Martin (10 let) si ve svých 9 letech prodělal boreliózu a musel strávit nějakou dobu na infekčním oddělení. Nejmladšímu synovi Davidovi (5 let) byl již ve 3 letech diagnostikován neuroblastom a skončil na onkologii. V této chvíli má David před sebou ještě část léčby ve Fakultní dětské nemocnici v Brně.

Jaké jsou vaše zkušenosti se zdravotními klauny? Jak reagoval Davídek, když je potkal poprvé?

MAMINKA: Musím se přiznat, že si úplně první kontakt nepamatuji. Když jsme poprvé nastoupili do nemocnice, Davidovi byli 3 roky. V tu dobu přestal mluvit. A rok zůstal úplně mlčet. Ale když přišli klauni, tak se rozsvítil. Když je zmerčil přes skleněné dveře, tak začal gestikulovat, skákat a měl prostě radost. Vždycky se těšil, až vejdou k němu do pokoje. Postupem času se na ně naučil reagovat, provokoval je a byla to vlastně taková vzájemná souhra s tím, že nikdo nevěděl, kdy to začne a kdy to skončí.

A rozmluvil se pak Davídek?

Rozmluvil se až po roce. My jsme začínali v březnu 2014 a po šesti základních chemoterapiích šel na operaci a tam za





DAVID HRDA

nejmladší syn, 5 let



MARTIN HRDA

prostřední syn, 10 let



JANA HRDOVÁ

nejstarší dcera, 13 let

ním přišla učitelka z mateřské školky a úplně pominula to, že David nemluví. Šla na něho s takovou vervou a energií, kdy jemu nezbylo nic jiného, než znova promluvit (říká maminka se smíchem).

Davidkova nemoc se mimo jiné projevovala například i sníženou imunitou, také byl časově omezen kvůli různým prohlídkám atd. Byli zdravotní klauni ochotni se přizpůsobit?

Onkologie má svoje vlastní pravidla – s tím jsou klauni smířeni už dopředu. Na čase prakticky nezáleží, protože jste tam od rána do večera. Klauni z časového hlediska chodili asi v době, kdy jim to dovozovalo jiné zaměstnání. Samozřejmě, že potom pro ně nebyl problém ochranný oděv či rouška. To už bylo v rámci předpisů daného oddělení.

Stalo se někdy, že tam klauni byli a Davídek se s nimi nemohl setkat?

David to bral jako aktuální věc. Pokud věděl, že tam klauni jsou – slyšel je, ale neviděl –, tak to byl potom problém. Ale když je neviděl ani neslyšel, tak ho to netrápilo.

Jaký měli klauni vztah k Davídkovi?

Klauni to opravdu s dětmi umí. Od začátku máte pocit, že se znáte už dlouho a zbytek neřešíte. V tu chvíli je to někdo, komu stojíte za to, aby za vámi přišel.

Jaký je vztah zdravotních klaunů s pacienty mimo nemocnici?

Sem by se dal určitě zařadit Cirkus Paciento. Jedná se vlastně o takový příměstský tábor. Tady děti zaměstnanců, vyléčené děti anebo děti, kterým to nemoc dovoluje, připravují představení, s kterým pak obchází jednotlivá oddělení. Takže je to děláno zase pro děti. Náš David byl zrovna na JIPce, takže se tomu nemohl pořádně věnovat. Samozřejmě, že za ním pak přišli na pokoj, předvést aspoň část věcí.

Jaký měli klauni vliv na ostatní členy rodiny? A jaký s nimi měli vztah?

JANA (13 let): Já jsem chodila do nemocnice pravidelně. Jednou jsem za mamkou a za Davidem přišla do nemocnice a chytli mě tam klauni a začali mi říkat o představení (Cirkus Paciento). David tenkrát nemohl jít, tak mi mamka řekla, že bych jim mohla pomoci já – hrát na housle. Tak jsem si to domluvila. Hned po škole jsem jezdila do nemocnice. Byla tam vždycky spousta klaunů, kouzelníci a muzikanti. O mě se tam starali muzikanti a ukázali mi, co bych mohla hrát. Pak bylo představení v největší místnosti – na oddělení 23, které je takové základní. Tam se odehrávalo velké kouzlení. Potom jsme prošli všechna oddělení a zastavili se u dětí, jež nemohly přijít. Bylo super vidět to najednou z jiného pohledu.

Jančo, ty ses tam sama s něčím léčila?

Já jsem se neléčila v dětské nemocnici v Brně, ale v Přerově, kde klauni nebyli. (*Zdravotní klauni pravidelně navštěvují i přerovskou nemocnici, ale s Janou se nejspíš minuli. Pozn. redakce*) Tam jsem měla operaci kolene. Přišla tam za mnou jenom jednou nějaká paní učitelka, ale jen se nás všech zeptala, jak se máme. Podle mě jí přišlo zbytečný dělat něco víc, protože už jsme jí připadali moc velcí. Jen si s námi popovídala a odešla.

Zapojovali tě klauni do představení, když navštěvovali Davídku?

No spíš ne, protože já sem taková tichá a trošku jsem se tomu vyhýbala.

Klauny zažil i starší syn Martin (10 let), který se v nemocnici léčil na infekčním oddělení s boreliózou. Jak vnímal klauny on?

MAMINKA: Měl z toho úžasný zážitek, přišli za ním a dali mu propisku ve tvaru injekční stříkačky. Jeho teta mu potom donesla plyšového křečka. Martin pak tomu křečkovi dával injekce, stejně jako když jemu dělali lumbální punkci. Tu propisku má dodnes.

Martine, když jsi byl na infekčním, zvedli ti zdravotní klauní náladu?

Já jsem tam byl 5 dní, z toho jsem jeden celý den prospal. Klauny jsem tam za tu dobu potkal jednou. Dostal jsem od nich tu propisku ve tvaru injekční stříkačky a krmili se mnou plyšového křečka.

A máš radši klauny kluky anebo holky?

Asi holky.

Jaký pohled na to máte vy, jako matka?

V momentě, kdy se ocitnete v nemocnici, je to pro vás šok. Nevíte, jestli s někým chcete vůbec mluvit a máte pocit, že nemáte prostor na něco navíc. Ale ti klauni se neptají. Bezprostředně a bezelstně tam vniknou. Jsou to lidé, co skutečně umí odhadnout situaci a fakt se dá říct, že tam přináší radost. Takže si na to pak zvyknete,



LUCIE HRDOVÁ
maminka, 41 let



LIBOR HRDA
tatínek, 41 let

„VŠICHNI SE ZAPOJÍ DO HRY A VZNIKNE TAKOVÁ SPONTÁNNÍ TAŠKAŘICE.“

a když vidíte, že dítě na to reaguje úplně úžasně, tak je to pro vás největší motor. A potom se člověk dokáže i v tak těžké chvíli zasmát. Všichni se zapojí do hry a vznikne taková spontánní taškařice. Má to něco do sebe. Po dlouhé době je to pro vás prostě rozptýlení a vy si říkáte, že jsou to lidé, kteří by mohli být úplně jinde, ale stojí jim za to přijít a pracovat s dětmi a něco pro ně udělat. A to je úžasný.

Na závěr bych se chtěla zeptat i na názor tatínka. Jak vnímáte roli klaunů v nemocnici?

Když jsme byli na transplantačním oddělení, tak tam jsem se s nimi potkával nejčastěji. Je logické, že sem chodí častěji, protože sem nikdo jiný nechodí. Je to uzavřeno pro veřejnost i běžné návštěvy. Je tam striktní režim. Klauni se umí pohybovat i v tomto prostředí, nevím, jestli k tomu mají nějakou průpravu, anebo nějaké školení. Nejspíš

jsou informováni personálem. (Klauni procházejí důkladným školením už předtím, než se zdravotními klauny vůbec stanou, a jsou doškolení po celou dobu svého klaunského působení. Od personálu jsou samozřejmě o aktuální situaci informováni také. Pozn. redakce) Podle mě zde byli každý druhý den.

Přišli do kontaktu i přímo s vámi?

Určitě, přímo na oddělení. Vždycky se zeptali, jestli je to vhodné, a já jsem nikdy neodmítl, protože taková věc je pro to dítě vhodná vždycky.

Takže celá vaše rodina má s nimi pozitivní zkušenosti?

Ano. A i co vím od ostatních rodin, se kterými se tam setkáváme, neslyšel jsem, že by někdo jiný říkal, že se jim to nelíbí, nebo že je to jakkoliv ruší při výkonu léčby.

S jakým přístupem jste se tedy setkal u ostatních rodin?

Je to individuální, každý je zasažený jinak a jinak to vnímá. Mě osobně to skličovalo a hodně jsem se uzavřel a klauni – což bylo super – to neřešili. To bylo dobře. Takže z počátku, třeba první půl minuty to může vypadat trochu násilně nebo křečovitě, ale vždycky se ta nálada uvolní. Takže napomáhají jak pacientům, tak i rodičům.

Jak dlouho trvala v průměru jedna návštěva?

To je dobrá otázka. Tady hodně záleželo na situaci, podle toho, jak se to rozjelo. Hodně pak ztrácíte pojem o čase. Většinou v rozmezí od 5 do 10 minut a jindy zase půl hodiny. Záleželo na aktuální situaci. Nechávali jsme to čistě intuitivně na dané situaci. Přál bych si jen víc takových klaunů.

Dobroty

sestry Květuše Vitamínové

text: Kristýna Melichárková | foto: Kristýna Melichárková

KRÉMOVÁ KVĚTÁKOVÁ POLÉVKA

VAŘÍM SE 45 MINUT A NASYTÍM
6 LIDÍ!



INGREDIENCE:

1 květák
2 brambory
30g másla
1 pórek
2 lžíce hladké mouky
špetka muškátového oříšku
1,5 litru zeleninového vývaru
sůl
pepř

POSTUP:

1) Na másle si osmahneme na kolečka nakrájený pórek, zasypeme ho moukou a za stálého míchání zalijeme předem připraveným zeleninovým vývarem.
2) Přidáme na kostičky nakrájené brambory a květák. Promícháme a vaříme do změknutí asi 15 minut.
3) Dáme si stranou ¼ květáku nakrájeného na kousky a zbytek důkladně rozmixujeme.
4) Kousky květáku vrátíme zpět do hrnce, osolíme, opepříme, přidáme muškátový oříšek, promícháme a můžeme servírovat.

Do polévky můžeme
po rozmixování
přidat i zakysanou
smetanu pro
zjemnění chuti.



JEJTRA KVĚTUJE VITAMÍNOVÁ

Oblíbené jídlo:

Kočičí jazyčky.

Oblíbená barva:

Mourovatá,
třibarevná.

Oblíbené zvíře:

Kočka.

Co máš na světě

úplně nejraději?

Kočky.

Co si na světě nejvíc

přeješ?

Ať je koček milion!

Zkuste strouhanku nahradit stejným množstvím ovesných vloček – na chuti se to vůbec neprojeví a uděláte něco pro své zdraví. Pokud chcete placičky ještě zdravější, zkuste je připravit na palačinkovači bez oleje.

KVĚTÁKOVÉ PLACIČKY NA KARI ZPŮSOB

NACHYSTÁME SE ZA 20 MINUT

A 4 LIDI ŘEKNOU MŇAM!

INGREDIENCE NA PLACIČKY:

1 květák
2 hrsti strouhanky
2 lžice selského jogurtu (10% tuku)
2 lžice hladké mouky
2 vejce
2 stroužky česneku
2 lžice kari koření
špetka muškátového oříšku
olej
sůl

INGREDIENCE NA DIP:

150 ml selského jogurtu (10% tuku)
1 šalotka
2 lžičky citronové šťávy
sůl

POSTUP:

- 1) Květák si rozdělíme na menší růžičky. Mírně pokapané olejem a osolené je dáme na plech a pečeme v předehřáté troubě na 200°C asi 20 minut.
- 2) Potom dáme květák do mísy a rozmixujeme ho. Přidáme strouhanku, mouku, vejce, jogurt, česnek a koření a promícháme.
- 3) Ze vzniklé směsi tvoříme placičky a smažíme je dozlatova na pánvi.
- 4) Dip připravíme tak, že najemno nakrájenou šalotku opražíme až změkne a potom ji společně s citronovou šťávou vmícháme do jogurtu.

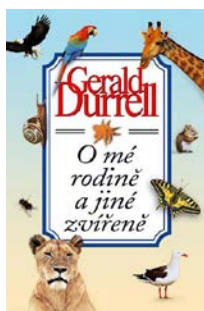


Humor na papíře!

text: Alena Přádná | foto: knihkupectví ABZ

JARO

LÉTO



Březen:

Gerald Durrell: O mé rodině a jiné zvířené 1989

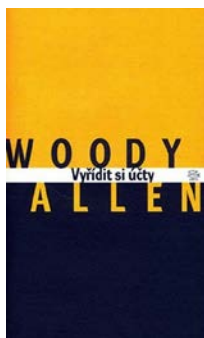
Kdy jindy si přečíst zábavnou knížku o nádherné přírodě řeckého ostrova Korfu než právě na jaře, když se vše kolem nás probouzí? Tato kniha vás obohatí především vzpomínkami britského spisovatele Geralda Durrella, horlivého ochránce přírody a cestovatele, který jako jeden z prvních upozornil na význam ochrany ohrožených druhů zvířat.



Duben:

Karel Plíhal: Jako cool v plotě 2006

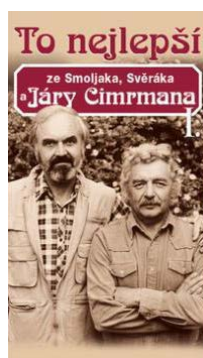
Na měsíc duben vám doporučujeme humor v trochu jiné formě – díky typické lehkosti a jednoduchosti humoru folklórního zpěváka a kytaristy Karla Plíhala si tuto knihu oblíbili lidé napříč všemi generacemi. Kniha se skládá z krátkých vtipných veršovaných básniček pojednávajících o každodenních lidských problémech. Posuďte sami!



Květen:

Woody Allen: Vyřídít si účty 1971

Ne každý ví o literární tvorbě tohoto významného amerického režiséra. Proto je kniha jedinečnou příležitostí seznámit se s Woodyho mnohdy kousavě ironickým humorem, který je zde v podobě 17 nejlepších povídek převeden na papír. Příběhy, pojednávající o klasických tématech Allenovy tvorby, jako jsou vztahy k jiným osobám či k sobě samému, psal autor již od roku 1966 pro časopis The New Yorker.



Červen:

Smoljaka, Svěrák: To nejlepší ze Smoljaka, Svěráka a Járy Cimrmana 1992

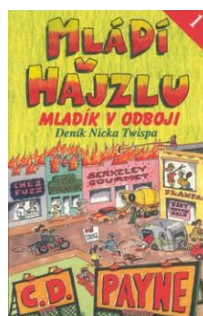
Kdo by neznal legendární dílo Ladislava Smoljaka a Zdeňka Svěráka? Pro celou generaci bylo tak snadné propadnout kouzlu postavy Járy Cimrmana, proč se tedy nevrátit do mladších let a neobohatit se o literární verzi divadelních her o tomto „největším z Čechů“? Povídky do knihy vybrali sami autoři tak, aby čtenářům připomněli nejlepší části z jejich divadelní, filmové, televizní i rozhlasové tvorby.



Červenec:

Leo Rosten: Pan Kaplan má stále třídu rád 1976

S touto knihou se podíváte až do dalekého New Yorku, přičemž budete přihlížet urputné snaze středoevropského vystěhovalce naučit se v místní jazykové škole angličtinu. Mnohé překlepy, omyly či gramatické chyby by nevynikly bez brilantního překladu Antonína Přádnala.



Srpen:

C. D. Payne: Mládí v hajzlu 2003

Na prázdninový srpen spíše těm mladším z vás doporučujeme sérii oddechových knih, psaných formou deníku pubertálního chlapce Nicka Twispa žijícího v Oaklandu v Kalifornii. Žádné náročné čtení tedy nečekejte – místo toho se ponořte do příběhu o náročném dospívání plného humorných eskapád.

Nechte se inspirovat přehledem humoristických knih a úsměv na tváři vám zaručeně vydrží po celý rok! Od jara až do zimy. Jsou to knihy, které v rámci projektu Koš plný humoru rozdávají klauni dospělým pacientům. Tyto dárky přináší laskavý a milý doušek radosti.

PODZIM

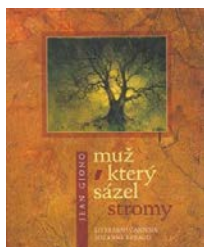
ZIMA



Září:

Rob Grant a Doug Naylor: Červený trpaslík 2002

A na konec léta z trochu jiného soudku - pokud máte rádi humoristické sci-fi, jistě znáte červeného trpaslíka nazpaměť. Svým britským humorem a nadsázkou však kniha zaručeně pobaví i v případě, že nejste sci-fi fanda! Pokud nevěříte, doporučujeme nejprve zhlédnout zfilmovanou verzi, díky které je Červený trpaslík tak známý i u nás.



Říjen:

Jean Giono: Muž, který sázel stromy 1953

Na melancholický podzim doporučujeme knihu francouzského spisovatele Jeana Giona o tom, jak může jednotlivec změnit svět kolem sebe a dosáhnout naplnění svého života. Příběh není přímo humorný, svým plynulým a milým dějem o síle lidského ducha vás však jistě zahřeje přímo u srdce. Co jiného je na podzim zapotřebí?



Listopad:

Douglas Adams: Stopařův průvodce po Galaxii 1979

I přesto, že je tato kniha na pultech českých knihkupectví již přes deset let, patří stále k nejprodávanějším humoristickým titulům. Parodie na sci-fi, kterou mnozí z nás znají díky její zfilmované podobě, je určena spíše čtenářům s hravým duchem. Posuďte sami – celý příběh začíná zničením planety Země!



Prosinec:

Jan Werich: Ze světa zvířat 2006 (audiokniha)

A pro ty z vás, kteří si humorné příběhy raději poslechnou, máme tip na audioknihu! Stálíce na humoristickém nebi, Jan Werich, vypráví povídky napsané Jaroslavem Haškem o tom, jak směšně působí lidské vlastnosti v podání zvířecích hrdinů.



Leden:

Jerome Klapka Jerome: Tři muži ve člunu 1889

Proč nezačít nový rok četbou klasického díla světové humoristické literatury? Příběh Tří mužů ve člunu vás obohatí jak o kultivovaný anglický humor, tak o sentimentální vzpomínky autora na sjždění řeky Temže na počátku 20. století.



Únor:

Halina Pawłowska: Ještě že nejsem papež 2010

V mrazivém únoru se můžete zahřát u tak trochu netradiční knihy Haliny Pawlovské. Ještě že nejsem papež, shrnující autorčiny zážitky za poslední tři roky. Kdo má rád autorčin typický humor také ocení, že k němu v této knize přibyla i jistá dávka optimismu. Na rozdíl od autorčiných předchozích počinů je totiž tato kniha souborem šťastných konců a nadějných vyhlídek do budoucnosti.

Soubor krátkých příběhů Malé Zázraky otevírá dveře do nemocničních pokojů, kde můžete společně se svými klauskými průvodci zažít neopakovatelná setkání. První sbírku vydal Zdravotní klaun v roce 2011 a oslovila takové množství čtenářů, že na sebe druhé pokračování nenechalo dlouho čekat. Díky prostředkům z crowdfundingové kampaně na serveru Hithit.cz se tak podařilo vydat Malé zázraky II. Příběhy vyprávěné samotnými klauny poskytují čtenáři nový pohled na jejich práci, svědectví plná naděje a pozitivních poselství. Obě sbírky povídek si můžete stáhnout na webové stránce zdravotních klaunů a nahlédnout tak pod pokličku klaunského povolání:

<http://www.zdravotniklaun.cz/pribehy/>



Povídka

Pomeranč

● SVĚŽUJÍCÍ VŮNĚ POMERANČE VÁS ZANESE
DALEKO ●● VŠECH STAROSTÍ...

Doc. MUDr. Radek Suchar, CSc., a jeho kolegyně MUDr. Hrabalová přicházejí ke dveřím na dětskou onkologickou JIPku. Ve vzduchu je cítit vůně pomeranče. Je to taková ta svěží připomínka šťavnaté dužniny, která člověku vhání sílu do žil. Zvoníme.

„Haló, tady docent Suchar a doktorka Hrabalová z Třebíče!“
Zní bzučák a vcházíme na oddělení.

Přilepení k modrému lepivému prahu na zemi nasáváme pomerančovou vůni, která je již skoro všude kolem nás. I dezinfekce jako by byla tentokrát lehce do oranžova...

U sester řešíme rovnoprávnost mužů a žen. Doc. Suchar evidentně ničemu nerozumí a je připraven se za svůj názor poprat. Trochu si při tom nakopne palec o pult sester. V návalu zuřivosti odmítá existenci hmoty. Pult odmítá zmizet. Teorie se hroutí a docent následně také.

„Kam můžeme?“ ptá se dr. Hrabalová po chvíli chápavého ticha.
„Určitě jděte za Pavlínkou, těší se na vás. Je na jedničce,“ odpoví sestra.

To je tam u vchodu, kde je ten modrý lepivý práh, kde nás vůně pomeranče práskla přes nos.

Výborně. Známe se s Pavlínkou delší dobu, a tak za ní jdeme jako za starou známou. Doc. Suchar nasává svým červeným nosem onu čerstvou vůni a klepe.

Vcházíme do pokoje, kde na nás čeká Pavlínka, ležící v posteli. U postele malý stolek se skříňkou a na něm pomeranč.

Jako oranžové zapadající slunce na nás mrká hned v prvním okamžiku. Je to skvělý pocit, když klauna něco osloví tak jasně. Je to jako dar.

My ten dar přijímáme. Svou bambusovou flétnou nasávám vůni a vydechuji melodii. Pomalu rozjíždíme píseň Pomeranč. Její sloky jsou jako jednotlivé dílky tohoto subtropického plodu. Suchar je tématem zcela pohlcen, červený nos pulzuje nasáváním, flétna vibruje...

Dostáváme se přes slupku k pecičkám, k jednotlivým buňkám, k samé chemické podstatě té sladoučké šťávy. Molekuly víří vzduchem, pomeranč se stává Sluncem a Suchar jeho oběžnicí, která zrychluje a zrychluje, přesahující rychlost světla.

Dobře zvoleným judistickým chvatem dr. Hrabalová zastavuje docentův nastupující múzický záchvat. Dobře jej zná. Ví, že kdyby ho nezastavila včas, přešel by jistě od pomeranče přes mandarinku ke grapefruitu, a odtud by nebylo návratu. Skončilo by to pokusem o formulování nové profesorské práce, a to by bylo i na dr. Hrabalovou moc.

Pavlínka září. Vypráví nám, že přesně takovou barvu jako tenhle pomeranč, má její anděl strážný. A že je teď zrovna tady s námi. Všichni tři cítíme, že to tak skutečně je a že je to veliká radost a jistota. Je to taková krása, být spolu v přítomnosti anděla!

Čerstvou vůni si bereme s sebou na další pokoje oddělení. Dnešním heslem je pomeranč.

Autor: Jan Kyncl, povídka ze sbírky Malé zázraky II, Praha, 2014



Na jaře minulého roku se zdravotní klauni vydali na šňůru setkání s dárci v několika městech. Pozvaným hostům poděkovali za dlouhodobou podporu kabaretem Malé zákraky. Osnovu představení tvořily povídky ze stejnojmenné knihy, ve které klauni popisují nemocniční hledání a nacházení „malých zákraků“ – úsměvů, smíchu a radosti. Jedním z aktérů a autorů představení byl i klaun a hudebník Ondřej Klíč (doktor Křeček), který připravil následující vzpomínku na toto setkání v podobě autorské písně. Ta si vytkla nesnadný cíl – přijít na kloub tomu, „O čem je vlastně to klaunování“.



DOKTOR KŘEČEK

Oblíbené jídlo:

Datle, dříve lipo.

Oblíbené zvíře:

Já se zvířat trochu štítím.

Co máš na světě úplně nejraději?

Tóny.

Co si na světě nejvíc přeješ?

Aby už nebyl ekzém.

Co ti vykouzlí úsměv na tváři?

Sestřičky.

Písnička ● ČEM JE KLAUNOVÁNÍ

autor hudby i textu: Ondřej Klíč | foto: archiv ZK

Dmi EΦ A7 Dmi Dmi EΦ A7 Dmi Gmi Adur
 O čem je vlastně to klaunová-ní žal měníš ve smích na počká-ní smích a žal

Gmi A7 EΦ A7 Dmi Dmi EΦ A7 Dmi
 se tu pot-kal a jak se ten smích vlastně tvo-ří o tom doktor Žouželík pohovoří

O čem je vlastně to klaunování
 Žal měníš na smích na počkání
 Smích a žal se tu potkal
 A jak se ten smích vlastně tvoří
 O tom doktor Žouželík pohovoří

Žouželík:

Hmm, tak já myslím, že to je velmi snadné.
 Stačí, když na vás něco spadne.
 A když zdravíte rodiče a dítě, tak při tom do
 futer narazíte.

O čem je vlastně to klaunování
 Strach měníš v důvěru na počkání
 Strach je prach a ten strach krach
 A jak se ta důvěra vlastně tvoří
 O tom doktor Křeček pohovoří

Křeček:

Tak to je samozřejmě jednoduché, nesmíte
 být hlučné ani hluché. A pak se změňte v
 malé zvíře, co žilo v pilinách nebo v díře.

O čem je vlastně to klaunování
 Temnou noc měníš ve svítání
 Den a noc se znají moc
 A jak se to slunce přivolává
 Na to je doktor Suchar ta hlava pravá

Suchar:

No tak nejdřív takto zamáváte, potom se
 srolujete jako šunky plátek, a když se takhle
 zabalíte, tak víte, že vlastně nic nevíte.

Anketa smíchu

Zdravotní klauni pořádají klauniády v různých částech České republiky. Jednou zastávkou byla i Baťova nemocnice ve Zlíně, kde jsme od malých pacientů na dětském oddělení zjišťovali, co jim vykouzlí úsměv na tváři.



Tibor (8)

Co ti vykouzlí úsměv?
Zombííííí.
Oblíbené zvířátko:
Gorila.
Kde jsi nejšťastnější?
V nemocnici.
Jak uděláš radost
rodičům?
Když jsem hodný.



Barbora (12)

Co ti vykouzlí úsměv?
Nějaký vtíp.
Oblíbené zvířátko:
Pes.
Kde jsi nejšťastnější?
U babičky.
Jak uděláš radost
rodičům?
Dobrou známkou.



Filip (6)

Co ti vykouzlí úsměv?
Všechno.
Oblíbené zvířátko:
Kočka.
Kde jsi nejšťastnější?
Doma.
Jak uděláš radost
rodičům?
Že jim dám dárek.



Vanessa (10)

Co ti vykouzlí úsměv?
Když uklouznú.
Oblíbené zvířátko:
Lev.
Kde jsi nejšťastnější?
V Paříži.
Jak uděláš radost
rodičům?
Když jim řeknu vtíp.



Jakub (10)

Co ti vykouzlí úsměv?
Náš pes.
Oblíbené zvířátko:
Pes.
Kde jsi nejšťastnější?
U babičky.
Jak uděláš radost
rodičům?
Koupím jim něco.



Staninka (4)

Co ti vykouzlí úsměv?
Klauni.
Oblíbené zvířátko:
Pejsek.
Kde jsi nejšťastnější?
Doma u maminky.
Jak uděláš radost
rodičům?
Že přijedu domů.



Natálie (16)

Co ti vykouzlí úsměv?
Focení.
Oblíbené zvířátko:
Nemám ráda zvířata.
Kde jsi nejšťastnější?
Doma.
Jak uděláš radost
rodičům?
Když jsem zdravá.



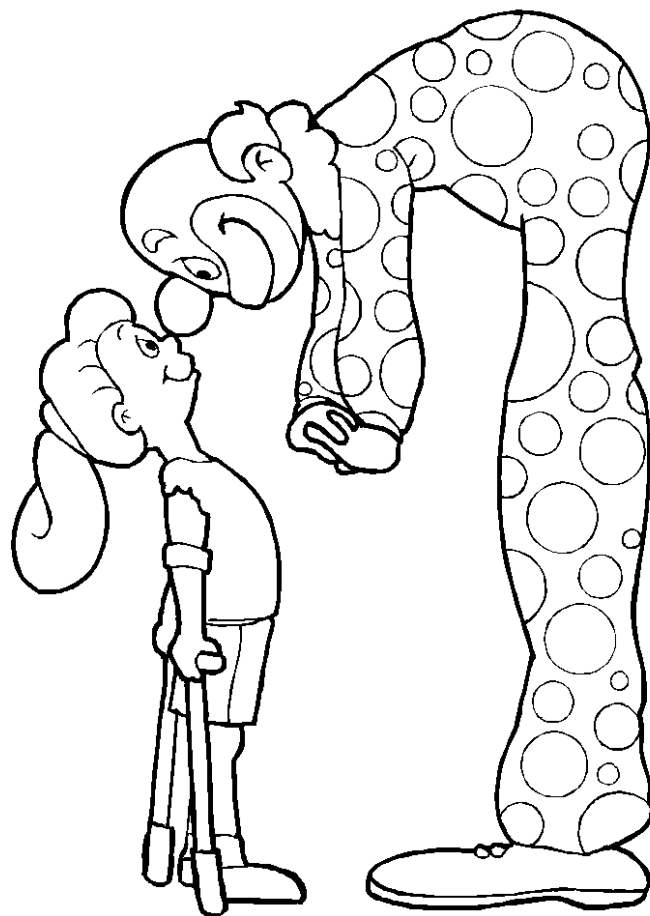
Michal (10)

Co ti vykouzlí úsměv?
Moje kočka.
Oblíbené zvířátko:
Kočka.
Kde jsi nejšťastnější?
U babičky.
Jak uděláš radost
rodičům?
Zlepší se ve škole.



Sára (13)

Co ti vykouzlí úsměv?
Když mě někdo pobaví.
Oblíbené zvířátko:
Delfín.
Kde jsi nejšťastnější?
Ve Španělsku.
Jak uděláš radost
rodičům?
Když doma pomůžu.



VYMALUJ SI MALOVÁNKU!



Zajímavosti

text: Alena Přádňá | foto: archiv ZK

Věděli jste, že zdravotní klauni chodí bavit i děti v argentinských nemocnicích, navštěvují starší lidi v domovech pro seniory, či natáčejí videa z nemocničního prostředí?

POVINNÁ ZÁBAVA

Od srpna loňského roku platí v Buenos Aires zákon, podle kterého patří klauni k povinné součásti péče o hospitalizované děti.

Na rozdíl od Spojených států, kde si každý musí platit i základní zdravotní péči, se v Argentině nemocným dětem předepisuje smích! Více jak 70 nemocnic v daném regionu zaměstnává od května 2015 speciálně vyškolené zdravotní klauny, aby pomáhali nemocným dětem zvládnout léčbu.



GERIATRIE

Smích není pouze výsada mládí!

Zdravotní klauni nenavštěvují jen hospitalizované děti, ale také seniory v centrech následné péče, domovech pokojného stáří či domovech pro pacienty trpící Alzheimerovou chorobou.



MEDAILE ZA SMÍCH

1000 dní naplněných dětským smíchem

Deset českých zdravotních klaunů je držiteli medaile za tisíc a více odklaunovaných návštěv!

KLAUNI NA PLAC

kamera, střih, jedem!

Zdravotní klauni se ve spolupráci s nemocnicemi v Kyjově, Českých Budějovicích či Ústí nad Orlicí podílejí na natáčení krátkých videí, která mají zbavit děti strachu z různých vyšetření, úkonů i samotné hospitalizace

ZNÁMÍ KLAUNI

V řadách zdravotních klaunů najdete i vysoce uznávané divadelníky či hudebníky!

Například klaunka Kiki Kyslíková (v civilním životě Tereza Vilišová) je nositelkou prestižního divadelního ocenění Thálie.





ZDRAVOTNÍ KLAUN

...PROTOŽE SMÍCH POMÁHÁ

