

Tisková zpráva
Praha, 29. 8. 2024

Před smrtí nejvíc litujeme, že jsme nežili dobře. Díky Preventivní prohlídce života zjistíte, jak na tom jste už teď

Žiju tak, abych jednou zemřel spokojený? Taková otázka je podle paliatrů, kteří denně pracují s lidmi na konci života, dobrou prevencí proti výčtkám a lítosti. Centrum paliativní péče zve veřejnost na [Preventivní prohlídku života](https://prohlidkazivota.cz) (prohlidkazivota.cz) - online nástroj, který vás provede sérií deseti otázek a pomůže vám žít lépe už teď. Cílem osvětové kampaně je ukázat, že paliativní péče je především o kvalitě života.

O smrti mluvíme, když už je příliš pozdě, míní Češi

„Češi tak málo mluví o smrti, až jim to komplikuje život“ říká vedoucí osvětového programu Preventivní prohlídka života Honza Dolínek. Podle [průzkumu veřejného mínění](https://paliativnicentrum.cz/projekty/pruzkum-verejneho-mineni-postoje-k-umirani) (https://paliativnicentrum.cz/projekty/pruzkum-verejneho-mineni-postoje-k-umirani), který Centrum paliativní péče realizovalo ve spolupráci s výzkumnou agenturou STEM/MARK, si **82 % lidí myslí, že se o smrti mluví příliš málo**. 75 % míní, že mezi blízkými se téma otevře až když už je příliš pozdě. Naprostá většina (88 %) se přitom opírá o vlastní zkušenost se smrtí blízké osoby.

60 % dotázaných je přesvědčeno, že kdyby si lidé více uvědomovali svou smrtelnost, pomohlo by jim to lépe žít už teď. Odborníci na paliativní péči závěry průzkumu potvrzují.

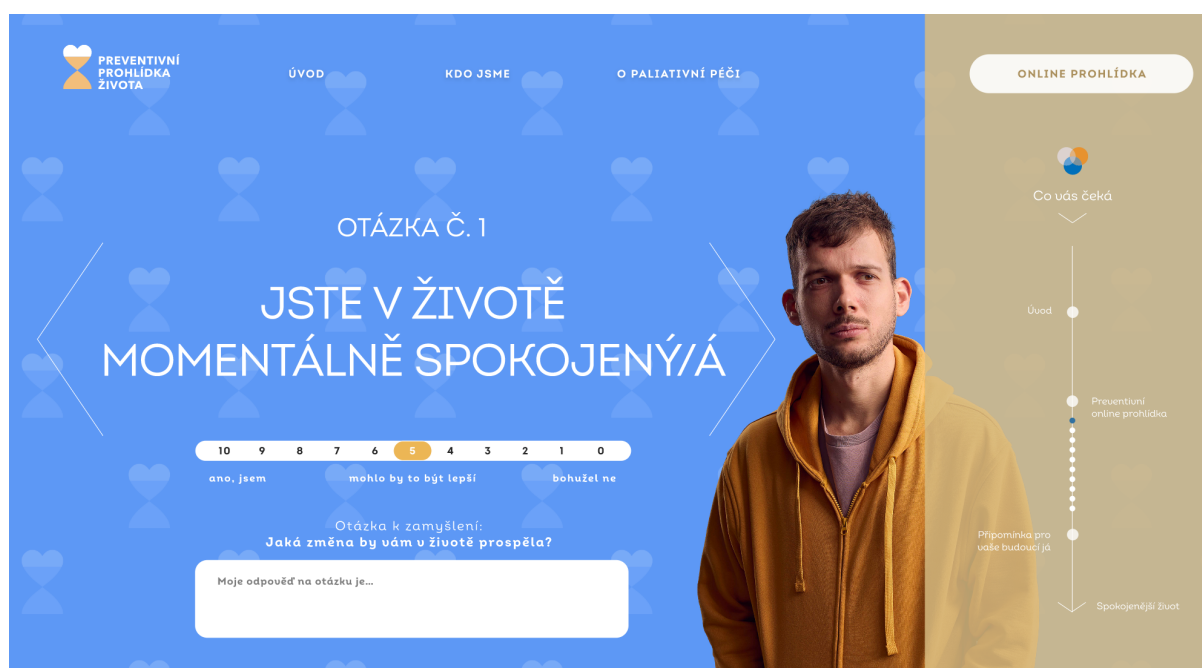
„Moje praxe i řada výzkumů ukazuje, že v konfrontaci s konečností svého života se lidé dokáží lépe zamyslet nad svými hodnotami. Nad tím, zda svůj život tráví způsobem, který jim dává smysl. Zavalení každodenními starostmi někdy procházíme životem s pocitem, že ještě chvíli a pak už si dáme věci dohromady. Až je najednou příliš pozdě. Vážná nemoc nebo úmrtí v rodině či mezi známými s sebou nese příležitost k zastavení a nastavení zrcadla,“ říká psycholog a zakladatel Centra paliativní péče Martin Loučka.

„Naše kampaň chce tento princip využít a přivést lidi k zamyšlení nad tím, co je v životě opravdu důležité. Zároveň jim chce přiblížit paliativní péči jako službu, která jim s dosažením jejich cílů dokáže pomoci. Ta totiž není pouze péčí o symptomy umírajících pacientů, ale právě způsob, jak nemocným a jejich rodinám pomoci s formulací a naplněním jejich cílů a priorit,“ přibližuje Loučka záměr projektu.

Kampaň finančně podpořila Nadace Benetheo, jejíž ředitel **Ondřej Zapletal** doplňuje: *„Není překvapivé, že pro většinu lidí má zkušenost s péčí o nemocného člověka formativní vliv na vlastní životní hodnoty a postoje. Průzkum zadaný Centrem paliativní péče ale také ukazuje, že většina lidí je přesvědčena, že už jen zamyšlení nad vlastní smrtelností pomáhá lépe žít už dnes. Kampaň Preventivní prohlídka života se v tomto směru nesnaží nabídnout odpovědi, ale chce pomáhat lidem položit si důležité otázky.“*

10 otázek, které pomohou ohlédnout se

Svou 'preventivní prohlídku života' může každý vyzkoušet na webových stránkách prohlidkazivota.cz. Série otázek vede návštěvníka k zamyšlení nad spokojeností v zásadních oblastech života. Zároveň mu v případě zájmu nabídne s odstupem 6 měsíců další "prevenci" - návštěvník si dřívější odpovědi připomene a má možnost položit si důležité otázky znovu.



Preventivní prohlídka života je dlouhodobý osvětový program, který získal záštitu Ministerstva zdravotnictví ČR, České společnosti paliativní medicíny a Fóra mobilních hospiců. Ambasadory se staly známé osobnosti z různých odvětví. Patří k nim profesori medicíny Martina Koziar Vašáková, Monika Arenbergerová a herci Filip Březina nebo David Matásek či sportovec Vavřínek Hradilek.



Partneři:



boogiefilms...



Preventivní prohlídku života doporučují dále tyto organizace:



Paliativní péče

Paliativní péče je přístup zaměřený na zvyšování kvality života pacientů a jejich rodin v situaci, kdy čelí život ohrožující nemoci. Jejím cílem je komplexní léčba a řešení příznaků nemoci, včetně psychických, sociálních a spirituálních obtíží, které mohou pacienta a jeho blízké trápit. Paliativní péče je poskytována v domácím prostředí i v zařízeních zdravotních nebo sociálních služeb (hospic, nemocnice, domov pro seniory, apod.).

Centrum paliativní péče

Pracujeme na tom, aby vážně nemocní a umírající lidé a jejich rodiny měli přístup ke kvalitní paliativní péči. V Česku ročně zemře 111 000 lidí. 66 000 z nich očekávatelně v důsledku dlouhodobé chronické choroby. Těm všem může paliativní péče zajistit klidný a důstojný konec života, v souladu s jejich hodnotami a přáním. Většina ale umírá v nemocnici bez přístupu k paliativní péči.

My to měníme. Pomáháme zavádět paliativní péči na místa, kde chybí – do nemocnic, domovů pro seniory, do ambulancí praktických lékařů.

- Vzděláváme profesionály, kteří pracují s umírajícími pacienty a jejich rodinami, a učíme je citlivě a pravdivě komunikovat.
- Přinášíme data o tom, co je pro lidi v závěru života důležité a jak jim efektivně pomoci. Vnášíme do českého systému péče mezinárodní inspiraci a zkušenost.
- Vytváříme prostor pro otevřenou debatu o tématech spojených s koncem života. Připravujeme osvětové aktivity pro veřejnost a usilujeme o to, aby umírání nebylo tabu. Jsme všude, kde se mluví o paliativní péči.

Odborníci na paliativní péči



PhDr. Martin Loučka - psycholog Paliativního týmu Fakultní Thomayerovy nemocnice v Praze, zakladatel Centra paliativní péče

m.loucka@paliativnicentrum.cz, 605 376 107

MUDr. Zuzana Křemenová - vedoucí lékařka Paliativního týmu Fakultní Thomayerovy nemocnice v Praze

zuzana.kremenova@ftn.cz, 776 748 845

Mgr. Monika Marková - ředitelka Hospice sv. Štěpána v Litoměřicích

reditel@hospiclitomerice.cz, 604 118 985

Rádi vám zprostředkujeme kontakt na další odborníky z různých regionů v případě zájmu o rozhovor nebo doplňující informace z paliativní praxe.

Tipy na místa, kde je možné točit reportáž

Fakultní Thomayerova nemocnice - paliativní tým (Zuzana Křemenová, 776 748 845)

Hospic svatého Štěpána - domácí i lůžkový hospic (Monika Marková, 604 118 985)

Rádi v případě zájmu zprostředkujeme kontakt na další pracoviště po celé ČR.



PREVENTIVNÍ
PROHLÍDKA
ŽIVOTA



CENTRUM
PALIATIVNÍ
PÉČE

Kontakt pro média:

Mgr. Gabriela Bártová

Centrum paliativní péče | Dykova 15, Praha, 101 00

g.bartova@paliativnicentrum.cz | +420 732 666 891

www.paliativnicentrum.cz | facebook | bulletin