

Úvodní slovo

Milí přátelé,

květen je měsícem, který v sobě nese zvláštní kouzlo proměny. Příroda je v plném rozkvětu, dny se prodlužují a svět kolem nás získává jasnější barvy i lehkost. Toto období mám velmi ráda. Je to období, kdy si všimáme detailů, vůně květin, zpěvu ptáku a slunečních paprsků. Květen i u nás ve službách Charity Jeseník probouzí novou energii, máme chuť vytvářet nové věci, rozšiřovat služby, objevovat a posouvat se tak dál. I naše životy často kopírují tento rytmus. Po dynamickém začátku roku přichází období, kdy máme příležitost zastavit se a zhodnotit, kam vlastně směřujeme. Co jsme zaseli na začátku roku? A co z toho nyní začíná klíčit? Květen je ideálním časem nejen pro nové nápady, ale i pro péči o ty, které už vznikly.

Nezapomínejme však na hodnoty, které nás spojují, úctu, vzájemnou podporu a otevřenost. Stejně jako příroda rozkvétá díky péči a rovnováze, i naše vztahy a společnost potřebují pozornost a pochopení. Květen nám připomíná, že i malé kroky mohou vést k velkým změnám.

Toto číslo našeho Okénka se také nese právě v duchu růstu, inspirace a jemné proměny. Přinášíme vám příběhy, které povzbuzují, témata, která otevírají nové pohledy, i prostor pro vlastní zamyšlení. Věřím, že si v něm každý najde něco, co ho osloví – stejně jako si každý z nás najde svůj vlastní důvod, proč mít květen rád.

Přeji vám, aby byl i váš květen naplněn světlem, energií a drobnými radostmi, které dávají smysl každému novému dni. Aby se vám všem dobře vedlo.

Adéla RAIFOVÁ
vedoucí
CP sv. Martina



Podpora pro pečující

Charita Jeseník rozšiřuje své sociální služby. Od 1. července otevře v Žulové Odlehčovací službu sv. Zdislavy v ambulantní a terénní formě pro seniory, o které pečují jejich blízcí. Těm umožní lépe sladit pracovní, osobní a pečovatelské povinnosti.

Rozšíření Odlehčovací služby sv. Zdislavy, která dosud fungovala pouze v pobytové formě, reaguje na rostoucí zájem o další služby pro seniory a jejich pečující osoby. Každý čtvrtý občan Jesenicka je starší 65 let a dříve nebo později může potřebovat pomoc. „Vnímáme, jak náročné je pro rodiny zvládat každodenní starost o seniory bez jakékoli podpory. Mnozí z nich stojí před volbou, zda zůstat v práci, nebo se plně věnovat péči. Zvažovali jsme, jak jim pomoci, aby nemuseli zásadně měnit svůj život. Aby lidé v produktivním věku mohli i nadále pokračovat v práci na plný či zkrácený úvazek. Právě na tyto situace chceme ambulantní a terénní formou služby reagovat,“ uvedla ředitelka Helena Paschkeová. Ambulantní odlehčovací služba s provozní dobou od 7 do 17 hodin vzniká přestavbou

bývalé prodejny v Žulové. Je určená seniorům, kteří se z důvodu věku nebo zdravotních problémů nedokáží o sebe plně postarat. Rodiny, převážně z mikroregionu Žulovsko a Javornicko, budou moci své blízké do zařízení přivést a po celý den tak budou mít jistotu odborné péče.

Charita Jeseník přichází i s terénní odlehčovací službou, kterou bude poskytovat přímo v domácnostech klientů na území celého Jesenicka. „Jsou lidé, pro něž je péče v jejich přirozeném prostředí mnohem vhodnější. Uvědomujeme si, že jsou situace, kdy je potřeba pomáhat rodinám přímo u nich doma,“ vysvětlila ředitelka.

Tím ale novinky projektu, který získal podporu z Operačního programu Zaměstnanost plus, nekončí. Součástí projektu bude i vzdělávání pečujících osob, Charita Jeseník pamatuje také na jejich psychohygienu. V rámci setkávání svépomocných skupin budou moci získat nové vědomosti, sdílet své zkušenosti, využít relaxačních setkání jako např. výlety nebo návštěvu solné jeskyně, ale i podporu supervizora a psychologa, aby předcházeli syndromu vyhoření.

Co nás čeká v květnu...

- **Na výlet** se vypraví klienti Domova pokojného stáří sv. Františka
- **Více o Islandu** se dozví v Domově pokojného stáří sv. Hedviky
- **Světový den her** si užijí v Charitním domě sv. Anežky
- **Svátek své patronky** uctí v Odlehčovací službě sv. Zdislavy
- **Lesní bar** navštíví uživatelé Denního stacionáře Šimon

Čtěte dál...

- **Dobroty s příběhem** (str. 2)
- **Poděkování maminkám** (str. 3)
- **Rozhovor** (str. 5)
- **Nejsou na péči sami** (str. 7)
- **Duchovní zamyšlení** (str. 8)

Dobroty s příběhem



Klienti a pracovníci Domova pokojného stáří sv. Františka se na jedno dopoledne vžili do role trhovců. Přijali nabídku města a zúčastnili se Javornických trhů. Svými výrobky ukázali, že šikovnost ani chuť tvořit rozhodně nemají datum spotřeby.

Když do domova dorazila nabídka města, možná pracovníci chvíli váhali, zda tato akce není nad jejich síly, zejména s ohledem na možnosti seniorů. Rychle si ale uvědomili, kolika různorodým aktivitám se s klienty věnují a jak šikovný tým v domově mají. V oblíbě jsou zejména činnosti spojené s vařením, které provoní celý domov a klienti si při nich procvičí více, než

se na první pohled může zdát.

Při společné přípravě jídel si senioři vybavují své dřívější zkušenosti z domácnosti a zapojují paměť. Zároveň trénují pozornost a soustředění, jemnou motoriku i koordinaci pohybů. Významnou roli hraje také smyslové vnímání – vůně, chuť i doteky často vyvolávají vzpomínky. Neméně důležitá je i komunikace a radost z dobré

odvedené práce, na které si všichni při společném posezení pochutnají.

Proto se v domově rozhodli výzvu přijmout. Mezi profesionály, kteří se v sobotu 18. dubna sešli na javornickém náměstí, se rozhodně neztratili.

Zájem byl například o sirup z rýmovníku eukalyptového, do jehož výroby se společně s jednou klientkou pustila pečovatelka Petra Nešetřilová. „Pěstujeme jej u nás na domově. Dámy společně othaly lístečky, přidaly pomeranč, citron a další ingredience a zdravý sirup společně uvařily,“ uvedla provozní domova Jana Šubrtová.

Ceněnou jarní bylinkou je i medvědí česnek, který rovněž roste na zahradě javornického domova. Právě z něj připravili senioři s Janou Nepožítkovou výborné pesto. Ve zdobených pytlíčcích čekala na kupce také strouhanka, do jejíž výroby se s klienty pustila aktivizační pracovnice Terezie Kučová. Pečovatelka Renata Sedláková doplnila nabídku o Františkovo domácí sádlo a škvarky. Ve stánku se objevila i bylinková sůl, pytlíčky se sušenými bylinkami, nechyběly křížaly, zavařené fazolky a hospodyňky určitě ocenily i vyloupané vlašské ořechy.

Den před trhy upekli senioři ještě domácí jablečné štrůdly a v den konání trhů mohli s úsměvem pozorovat, jak ze stánku mizí jejich dobroty, a ještě si vychutnat hudební vystoupení Down Beat Dixieland Band.

Cenné zkušenosti z Prahy

Jak to dělají jinde? Co zvládají líp? Nejen na tyto otázky hledala odpovědi při své pražské stáži vedoucí Centra pomoci sv. Martina Adéla Raifová.

Šatník novinářky Nory Fridrichové, kterou inspirovala složitá problematika rodičů samoživitelů a potřeba jim pomoci, vznikl v roce 2021. Šatník funguje na principu dobrovolníků z řad cílové skupiny, kteří v něm pracují bez nároku na odměnu. Časopis Forbes označil šatník jedním z největších zprostředkovatelů přímé humanitární pomoci v Česku. „Na stáži mě zaujala

forma firemního dobrovolnictví, kdy se přes portál zapojimse.cz mohou získat pro organizaci dobrovolníci např. z korporátu. Provoz v pražském Šatníku NF zajišťuje denně 5 dobrovolníků, kteří třídí oblečení, přijímají dary a obsluhují až 60 samoživitelů denně. Chtěla bych jejich zkušenost s dobrovolníky přenést i do našeho Sociálního šatníku u nás v Jeseníku,“ uvedla Adéla Raifová.



Kalendárium

- **2013** – Canisterapie je léčba lidské duše psí láskou. O tom se při návštěvě Mgr. Evy Martínkové s jejími pejsky přesvědčili v Domově pokojného stáří sv. Františka.
- **2018** – Při Noci kostelů připravili v DPS sv. Hedviky výstavu obrazů klienta Jana Kózky. K vidění zde bylo vybavení sester Boromejek i dokument „Bet lechem - vnitřní domov“.

Stalo se ...

Poznávání regionu

Uživatelé Denního stacionáře Šimon se vydali v rámci projektu „Poznej Jeseníky“ do Javorníku. Navštívili velkonočně vyzdobený zámek Jánský vrch, kde při prohlídce obdivovali svátečně prostřené stoly, či dobový nábytek. Při procházce zámeckým parkem si užili setkání s pávem. Výlet zakončili v kavárně U Jana, kde si každý vybral něco dobrého na chuť.



Poděkování maminkám



Kdo nás nosil devět měsíců pod srdcem, učil první slova a provázel nás nejistými krůčky? Kdo bděl u naší postele při nemoci a zahrnoval nás bezpodmínečnou láskou? Maminka. Den matek je příležitostí poděkovat maminkám za jejich obětavost.

Den matek patří k nejtěšším, a přesto nejsilnějším svátkům v roce. Nejsou s ním spojené ohňostroje, ale odehrává se spíše v soukromí rodin, v drobných gestech, jako je telefonát, květina nebo prostě „děkuji“. I v našich domovech pro seniory je tento výjimečný den časem poděkování maminkám a babičkám, jejichž životní příběhy si zaslouží naši úctu, neboť jejich láska formo-

vala celé generace.

Proto pracovníci Charity Jeseník přemýšlejí, jak tento svátek udělat pro klientky co nej příjemnější. V Domově pokojného stáří sv. Hedviky se domluvili s Vývařovnou AVE na upečení linečkových srdíček. K dobré pohodě přispějí i děti z místní umělecké školy. „*Přáli bychom si, aby byl tento den pro naše dámy výjimečný. Chceme pozvat kosmetičku paní*

Veroniku Danilkovou, aby nám naše klientky krásně opečovala,“ uvedla vedoucí domova Milena Rygelová.

Kosmetikou ale program neskončí. Paní Cecilia Brutvanová bude slavit krásných 95 let, takže bude v domově pěkně veselo, a to nejen s rodinou, která přijede jubilantce gratulovat. „*Paní Brutvanová žila v Horních Heřmanicích a v tamním učilišti pracovala v kuchyni. Dodnes tam má spoustu přátel, kteří ji jezdí navštěvovat. Právě jeden z nich nás oslovil s nabídkou, že by přijel s kapelou oslavenkyni zahrát. A nejen jí, ale i dalším, kteří budou mít v květnu narozeniny,*“ prozradila paní vedoucí Milena Rygelová.

Příjemný den chtějí klientkám připravit i v Domově pokojného stáří sv. Františka. Pracovnice přichystají seniorkám kavárničku se sladkým pohoštěním. „*Při posezení si budou společně prohlížet fotografie, které si klientky uchovávají jako vzácný poklad, a budou si povídat a vzpomínat,*“ uvedla provozní domova Jana Šubrtová.

Do Charitního domu sv. Anežky pozvali děti z mateřinky, aby svým vystoupením potěšily klientky. Překvapení s vlastnoručně vyrobenými přáníčky pro ně budou mít i pracovnice domova.

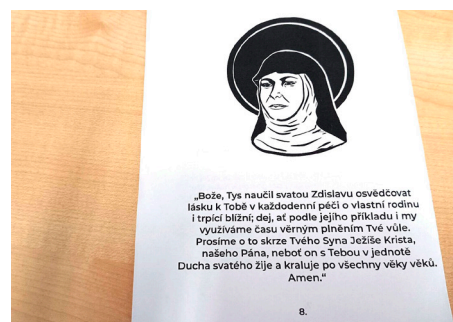
V Denním stacionáři Šimon propojí generace. Na návštěvu s překvapením sem zavítají senioři z Denního stacionáře Centra sociálních služeb Jeseník. Chybět nebude ani foto retrokoutek.

Oslava patronky sv. Zdislavy

Dne 28. května si v Odlehčovací službě sv. Zdislavy ve Vidnavě, která již čtyři roky pomáhá rodinám pečujícím o své blízké, připomenou svátek své patronky.

Oslavy zahájí slavnostní mše svatá, při níž místoděkan Petr Fiala vyzdvihne přínos sv. Zdislavy, jež pečovala nejen o svou rodinu, ale také o nemocné a trpící. Součástí bohoslužby bude také prosba o požehnání nové terénní a ambulantní Odlehčovací služby sv. Zdislavy v Žulové. Svou činnost zahájí již 1. července. Jejím cílem je pomoci seniorům a ulehčit pečujícím rodinám.

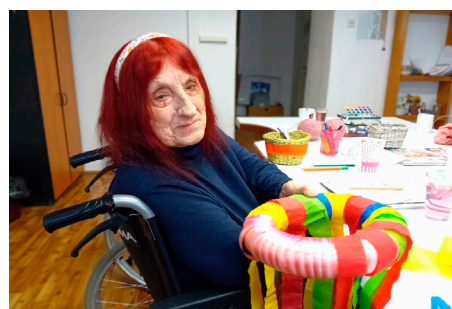
Na slavnostní mši naváže přednáška věnovaná sv. Františkovi z Assisi. V letošním roce si připomínáme 800 let od úmrtí tohoto světce. Papež Lev XIV. jej proto vyhlásil Rokem svatého Františka a zve celou církev, aby se znovu zaposlouchala do poselství, které světec vtiskl své době i budoucím generacím. Ve své modlitbě prosí, aby se křesťané stávali tvůrci pokoje a byli svědky smíření.



Stane se ...

Květen přivítají májkou

Se začátkem května vyrůstají po vsích májky. Symbol jara bude zdobit i zahradu Domova pokojného stáří sv. Hedviky. Senioři si s předstihem vyrobili v aktivizační dílně věnec opentlený stuhami, při jehož zdobení si povídali o tradicích. O vztyčení májky se postará pan údržbář. Všichni doufají v teplé počasí, aby si mohli poseďet na sluníčku a užít si pěkný den.



Školení pro zdraví

Charitní pečovatelskou službu čeká třídní školení v kinestetické mobilizaci. Tato terapeutická metoda je zaměřena na podporu pohybových funkcí prostřednictvím jemné a cílené práce s tělem klienta. Zavedení metody do praxe by mělo přispět ke zlepšení mobility klientů a zároveň pomoci pečovatelkám předcházet úrazům i nadměrnému přetížení.



DIECÉZNÍ POUŤ CHARIT

*nově
otevřená*

bazilika Navštívení Panny Marie

Frýdek

20. 5. 2026 OD 10 H.

město svatá

více informací



**Diecézní charita
ostravsko-opavská**

*s biskupem
Martinem
Davidem*

„Sám to člověk nezvládne,“

hodnotí náročnost péče o seniora Vlasta Litvová

Skutečnou lásku prověří čas a těžké chvíle, před nimiž neutečeme. Před osmi lety zamkli manželé Litvovi byt na Slovensku a přestěhovali se za maminkou paní Vlasty do 400 km vzdálené Velké Kraše, kde jsme si povídali, co obnáší péče o 96letou maminku, i jak jim pomáhá Odlehčovací služba sv. Zdislavy.

Kvůli péči o maminku jste se s manželem přestěhovali ze Slovenska zpět do rodného domu. Jak se tím změnil váš život?

Změnil se úplně. Když si maminka zlomila kotník, lékař říkal, že už nebude chodit, ale to jsme společně zvládli. Pak ale znovu upadla, poranila si páteř a její stav už vyžadoval stálou péči. Proto jsem odešla do předčasného důchodu a s manželem jsme se sbalili, opustili náš domov na Slovensku a přestěhovali se za ní, abychom se o ni mohli postarat. Sice už také mám svůj věk, je mi 68 let, ale nedokázala bych maminku dát do domova. I když tím skončil náš život, na jaký jsme byli zvyklí. Přizpůsobili jsme se nové situaci, žijeme víc doma a na zahradě. Už si nemůžeme jen tak vyrazit na výlet nebo si skočit na oběd, protože si nedovolím nechat maminku samotnou. Nemá dobrou stabilitu a zakopne, i když stojím vedle ní. Teď je pro nás nejdůležitější, aby byla v bezpečí a měla naši péči.

Co je pro vás na péči nejtěžší a co vám naopak přináší radost?

Zpočátku pro mě bylo velmi náročné, když jsem maminku musela zvedat, ale ona má velmi houževnatou povahu. Neustále se snaží, trénuje. Mohla by sice zůstat ležet, ale to nechceme my, ani ona. Takže se maminka snaží hýbat. Nyní je pro mě nejtěžší, když se spolu nemůžeme domluvit, když maminka nechápe, co jí říkám, protože špatně slyší. Potřebovali bychom vyšetření na foniatrii, ale cestu do Šumperku nezvládneme. Radost mi naopak přináší to, že se maminka stále snaží být aktivní. Chodíme spolu po zahradě, díváme se na kytičky, sledujeme ptáčky v krmítku a je nám dobře. Maminka Viktorie Rounová: „*Chvilka se ráda natáhnou, ale mně se nechce ležet. Vlasta mi ráda pomůže, ale je mou povinností být trochu slušná a pořádná. Ráda bych jí víc pomáhala, ale už mi to tak nejde.*“

Co byste poradila lidem, kteří zvažují péči o blízkého?

Je to velký závazek. Každý by si měl rozmyslet, jestli na to bude stačit, protože péče není o týdenní pomoci a pak říct „dost, končím“. Když jsme sem přijeli, vstávala jsem k mamince několikrát za noc, stále jsem se budila a byla jsem hodně vyčerpaná. Naštěstí jsou různé pomůcky, které péči usnadňují. Zároveň si ale myslím, že pokud na to člověk není sám, zvládá to mnohem lépe. Přijdou

chvíle, které jsou opravdu velmi náročné a vy potřebujete mít o koho se opřít. Potřebujete mít někoho, kdo vám pomůže, kdo vás podrží. Já mám naštěstí manžela. Bez něj bych to nezvládla.

Péče o blízké je náročná psychicky i fyzicky. Je to směna 24/7. Proto Charita Jeseník nabízí Odlehčovací službu sv. Zdislavy. Kdy jste ji poprvé využila a co vás k tomu vedlo?

Upřímně jsme o této možnosti dříve vůbec nevěděli. Zlom nastal po povodních v roce



2024, kdy jsme z domu museli prakticky všechno vyházet a nedalo se v něm bydlet. Nejprve jsme šli do kumbálku na půdě, ale jak začala zima, nedalo se tam zůstat. V té době nám sousedka, která pracuje v Charitě Jeseník, řekla o této možnosti, a tak jsme toho využili. Maminka tam nakonec strávila dva měsíce, než jsme dali dům alespoň částečně dohromady. Pro nás to bylo opravdu odlehčení, protože jsme byli v neřešitelné situaci.

S jakými pocity jste maminku do služby svěřovala. Měla jste obavy jestli o ni bude dobře postaráno?

To víte, že ano. Když jsme maminku odváželi do služby, jen se podívala na dům a řekla mu: „Sbohem. Kdo ví, jestli se vrátím.“ Ale byla tam spokojená. Chodila jsem za ní každý den - vlastně si i trochu odpočinout od práce na opravách domu. Prostředí bylo příjemné, čisté, sestřičky byly skvělé. My jsme se mezitím snažili dát doma vše rychle do pořádku, aby se mohla maminka vrátit.

Odlehčovací službu sv. Zdislavy využíváte opakovaně. Co vám konkrétně tato služba přináší a v čem vám pomáhá?

Víte, my máme všechny naše lékaře na Slovensku. Když jsme potřebovali k zubaři, vyjeli jsme ráno tam a večer zpět. Babička to jeden den sama zvládla, ale je to 800 km a takové cestování se už nedá zvládat. Takže když teď potřebujeme odjet, je pro nás velkou úlevou, že víme, kam maminka jde, kdo se o ni stará a hlavně víme, že je tam spokojená a je o ni dobře postaráno. Maminka mi pokaždé volá. Sice mě kvůli špatnému sluchu neslyší, ale povídá mi, že se má dobře, a hlavně slyším její spokojený hlas. To mi dodá na klidu. Já si mezitím mohu odpočinout, načerpat síly a pustit se do dalšího opatrování. Víte, jsme tady už osm let, ale teprve loni jsme mohli díky odlehčovací službě jet poprvé na dovolenou.

Odlehčovací služba není „odkladiště“ seniorů, ale klíčová součást náročné péče. Umožňuje pečujícím načerpat síly, vyřídí potřebné věci a předchází vyčerpání. Jak důležitý je podle vás odpočinek?

Velmi. Když maminku svěříme do péče, tak proto, že máme jiné povinnosti a díky odlehčovací službě máme prostor si vše potřebné vyřídít v klidu. Teď nás například čeká cesta k lékařům na Slovensko a my víme, že máme na vše klid, že bude o maminku dobře postaráno a můžeme tedy odjet bez obav. Ten klid a jistota jsou pro nás zásadní.

Změnilo využívání odlehčovací služby něco ve vašem vztahu s maminkou?

Myšlím, že ani ne. Naopak, nám to pomáhá. Když jsme neustále spolu, může hrozit ponorková nemoc. Když jsme týden od sebe, máme si co vyprávět a povykládáme si, co jsme zažili. Pro nás je to osvobozující. A maminka se tam těší.

Děkují za rozhovor.

Vlasta Litvová – medailon

Z rodné Velké Kraše dojížděla na studia do Prostějova, kde se vyučila pánskou krejčovou a potkala i svou životní lásku. S manželem se poté přestěhovali na Slovensko, kde společně vychovali dvě děti. Dnes jsou hrdými prarodiči čtyř vnuček. Po čtyřiceti letech se vrátili do rodného domu a spolu pečují o pětadvadesátiletou maminku. Radost jim přináší práce na zahradě a společné vyjíždky na kole.



Rok 2026 s Charitou Jeseník

Koledujeme pro seniory

Tradiční **Tříkrálová sbírka** se uskutečnila ve dnech **od 1. do 14. ledna 2026**. Její výtěžek bude využit na dofinancování nového vybavení Domovů Charity Jeseník a nákupu nového konvektomatu do Vývařovny AVE, která zajišťuje stravu nejen pro klienty a zaměstnance Charity Jeseník, ale i obyvatele Vidnavy.

Děkujeme za vaše otevřená srdce.

Ocenili jsme mladé umělce

Odborná porota vybrala vítěze **19. ročníku** výtvarné soutěže Tříkrálové sbírky tentokrát na téma: **Tři králové na hvězdárně aneb putování po hvězdách**. Slavnostní vyhlášení nejlepších mladých umělců proběhlo 5. března v Centru pomoci sv. Martina.

Domov pokojného stáří sv. Hedviky a Vývařovna AVE slaví 30 let

Při prázdninové zahradní slavnosti oslaví Domov pokojného stáří sv. Hedviky a Vývařovna AVE ve Vidnavě 30. výročí svého působení. Při přátelském setkání a dobrém jídle poděkují všem, kteří byli a jsou součástí jejich příběhu.

Nová služba pomůže pečujícím rodinám

V červenci nás čeká slavnostní otevření a požehnání **ambulantní a terénní Odlehčovací služby sv. Zdislavy v Žulové**, která je určena seniorům a lidem se zdravotním postižením a zároveň pomáhá jejich pečujícím.

Rok sv. Františka

3. října si v Domově pokojného stáří sv. Františka v Javorníku připomenou nejen svátek svého patrona **sv. Františka z Assisi**, ale i **800. výročí** úmrtí tohoto světce. Papež Lev XIV. vyhlásil rok 2026 Rokem svatého Františka jako mimořádný jubilejní rok. V Javorníku se v tento den rovněž uskuteční 8. ročník tradiční Charitní pouti.

Benefiční divadelní představení

10. října uvede soubor mladých herců pražské konzervatoře **Kolekce Parchant** benefiční představení **„Hra lásky a náhody“**. Výtěžek ze vstupného bude věnován na dofinancování nákupu nového vybavení pro Domov pokojného stáří sv. Františka a Charitní dům sv. Anežky.

Užijme si vánoční čas

V závěru roku plánuje Charita Jeseník pro své zaměstnance **vánoční setkání** a rozloučení se starým rokem.



Velká pomoc pečujícím



Ještě za časů našich babiček bylo vícegenerační soužití běžnou součástí života. Dědové a babičky předávali pomyslné žezlo mladším, pomáhali s vnoučaty a stáří prožívali doma – obklopeni rodinou, která se o ně na oplátku starala.

Dnes žijeme mnohem rychleji. Práci, povinnosti a rodinu skládáme jen obtížně dohromady a na společný život často nezbyvá čas, prostor a mnohdy ani chuť. Když pak stárnoucí rodič začne potřebovat pomoc, přichází těžké dilema: odejít z práce, nebo jej svěřit do pobytového zařízení, i když bychom si přáli jiné řešení?

Pro mnoho rodin je skloubení práce a péče složitým dilematem. Odchod ze zaměstnání

připraví domácnost o značnou část příjmu, kterou příspěvek na péči nedorovná. Při hospitalizaci seniora se navíc příspěvek ještě krátí, což dále zvyšuje tlak na rodinu.

Zároveň se často zapomíná na samotné seniory. Představme si člověka, který kvůli onemocnění či zdravotnímu omezení nemůže vést aktivní život. Najednou má spoustu volného času, ale chybí mu společnost. Dny tráví převážně u televize, je doma sám a

nemá si s kým popovídat. Právě tento smutný obraz dobře znají terénní pečovatelky z každodenní praxe.

Řešením může být ambulantní a terénní odlehčovací služba, která se od 1. července otevře v Žulové. „Odlehčovací služba je klíčová pro kvalitní péči o seniory a jejich pečující, kteří si díky ní mohou odpočinout a zregenerovat síly,“ říká vedoucí úseku sociálních služeb Jana Kotková. Pro seniory využívající ambulantní službu bude mít navíc příjemný benefit. „Budou mít možnost účastnit se aktivit podporujících jejich fyzickou, psychickou a sociální pohodu, setkávat se s jinými lidmi a získat specializovanou péči a podporu přizpůsobenou jejich potřebám,“ uvedla Jana Kotková. Celý projekt, který získal podporu z Operačního programu Zaměstnanost plus pamatuje i na seniory, kteří zůstávají doma. „Poskytneme jim péči přímo v jejich domácnosti, což jim umožní dál žít ve známém a pohodlném prostředí, udržet si větší míru samostatnosti a důstojnosti a zároveň mít přístup k odborné pomoci a sociální interakci,“ dodala Jana Kotková.

Tím, jak nová služba umožní pečujícím pokračovat v jejich práci, třeba i jen na zkrácený úvazek, přispěje k ekonomické i psychické stabilitě rodiny, ale také k psychické pohodě všech zúčastněných. Je třeba, aby seniory, ale i pečující nezůstávali v izolaci. Tím, že jim dokážeme ulehčit, může být jejich péče dlouhodobě udržitelnější.

Z mého pohledu

Lidé nejsou na péči sami

Odlehčovací sociální služby jsou dle § 44 zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, poskytovány ve formě pobytové, ambulantní nebo terénní. Jsou určené lidem se sníženou soběstačností. Velkým přínosem této služby je poskytnutí času pro nezbytný odpočinek a regeneraci sil pečujícím osobám, zatímco je o klienta odborně postaráno. Často se totiž o své blízké starají 24/7, bez možnosti zcela „vypnout“, zavřít za sebou dveře a starat se jen o sebe.

Naše nabízené služby, které lze využít opakovaně, mohou pečujícím pomoci dopřát si potřebný čas pro sebe častěji. Rozšíření odlehčovací služby o terénní a ambulantní formu péče o klienty přináší nové možnosti podpory. Vnímám to jako důležitý krok, který reaguje na potřeby pečujících rodin. Jako pracovnice pobytové odlehčovací služby se setkávám s pečujícími, kteří jsou unavení a frustrovaní, což může vést až k vyhoření a pocitu selhání. Takže vím, že krát-

kodobou pomoc k odpočinku a vyřízení svých záležitostí by vítali.

V pobytové službě si mohou rodiny i klienti navzájem od sebe odpočinout delší čas. Klienti se zde mohou setkávat s vrstevníky a strávit čas jinak, než jsou zvyklí z domova. Změna prostředí může pomoci jak klientovi, tak pečujícímu. Ne vždy však potřebuje pečující pobytovou službu. Často si potřebuje zajít k lékaři, vyřídit osobní záležitosti, nakoupit, zajít ke kadeřnici, posedět s přáteli a uvědomit si, že není jen pečující osobou, ale také člověkem s vlastními potřebami. Je důležité si připustit, že potřeba odpočinku není selháním, ale nutností, aby mohl i nadále fungovat a pokračovat v péči o osobu blízkou.

Terénní služba přichází do přirozeného domácího prostředí klienta, rodina tedy nemusí řešit změnu prostředí, kterou ne každý klient zvládá. Převoz a celkový stres spojený se změnou může být pro klienta zatěžující. Ambulantní služba je

významnou pomocí zejména pro lépe pohyblivé klienty. Řada z nich změnu prostředí vítá, protože rádi přijdou na jiné myšlenky.

Rozšíření o tyto dvě služby přináší nové možnosti, výzvy i hledání rovnováhy ve spolupráci celého týmu s rodinami, které tuto službu potřebují. Zároveň jsou signálem pečujícím osobám, že na péči o své blízké nejsou sami, že je tu pro ně někdo, kdo chápe jejich potřeby, kdo jim pomůže a nenechá je padnout do úplného vyčerpání.

Osobně jsem ráda, že jsem součástí služby, která se rozvíjí a hledá nové možnosti a tímto způsobem reaguje na potřeby pečujících osob i klientů v jejich přirozeném prostředí.

Jana Palečková
sociální pracovnice
Odlehčovací služby
sv. Zdislavy



Duchovní zamyšlení

Nebát se změn, vedou k životu

Již v samotném názvu aktuálního měsíce, kdy vrcholí jaro, je vyjádřena změna. Příroda v máji doslova exploduje životem a hýří barvami. Vše po strnulé zimě kvete a mění se před očima jako ve zrychleném filmu. Je to snad jen banální zákonitost fyzického světa, která nesčetněkrát ukázala svoji pravdivost? Velký literát J.W. Goethe tuto odporovanou proměnlivost přírody vztáhl i ke svému životu. Zde je jeho osobní recept: „Dožil jsem se snad osmdesáti let, abych si pořad myslel totéž? Raději se snažím každý den myslet jinak, nově, abych se nestal nudným. Člověk se musí stále měnit, obnovovat, omlazovat, aby neztluhl.“

Tento citát potvrzují i poznatky znalců lidského nitra, že plný život vyžaduje dvě zásadní schopnosti. Tou první je ochota vydržet v přítomnosti, ať je jakákoli, a v ní dobře být tím, kým opravdu jsem, a kvalitně dělat to, co dělám. Tou druhou je ochota a odhodlání měnit se, a to směrem potřebným.

Jak na to ale prakticky, když už jsme se tolikrát snažili něco změnit a ono to ztroskotalo? Možná zcela jednoduše - ptát se v každém okamžiku, jak mohu do tohoto momentu svého života přinést co největší kvalitu? A je-li zde někdo druhý, potom se ptám, jak se mohu nejlépe zaměřit na něj? Co potřebuje?

Jedině zaměřením se na druhého nebo smysluplnou činností dokážu vystoupit z kroužení kolem sebe a svých problémů. Teprve, a právě tím,

sebe měním, pomalu se proměňuji. Když do jarní půdy sejeme semena v očekávání bohaté úrody, tak víme, že musí zaniknout, aby z nich vyrostlo nové rostlinstvo. Je to základní zákonitost všeho. Zkusím na ni s odvahou zaměřit svou pozornost nejen v nejkrásnějším měsíci v roce?



Josef Libor Kratochvíla
pravoslavný kněz

Poděkování

Jak zvládnout stres?

Centrum pomoci sv. Martina navázalo spolupráci s psychoterapeutkou Petrou Aurlicovou. Ta pro zájemce připravila v dubnu tři sezení. Při prvním se věnovali typologii stresu. Účastníci se dozvěděli, že stresovou reakci – tedy útok, útek, zamrznutí, či podlézání - spouští tzv. „pláží mozek“ a nelze ji vědomě ovlivnit. Pomoci ale může vědomé dýchání. Na dalších setkáních se účastníci učili jednoduché relaxační techniky, které pomáhají uvolnit napětí a navozovat pocit pohody.



Za přednášku

Děkujeme Soni Cundrové z Jeskyně Na Špičáku, která zavítala do Denního stacionáře Šimon, aby uživatelům přiblížila unikátnost jeskyně, kterou v rámci projektu „Poznej Jeseníky“ nedávno navštívila. Její jedinečnost tkví v mramorovém labyrintu ve tvaru srdce. Díky zmínce Antoniusse Walle z roku 1430 je nejstarší písemně doloženou jeskyní v ČR a také významným zimovištěm netopýrů. Nejvíce je ale potěšilo, že si mohli vyzkoušet výbavu průvodkyně, která se do podzemí nevydá bez své bundy, svítilny a občas i helmy.



Ceníme si štědrosti

Děkujeme za štědrost všem, kteří se v sobotu 25. dubna zapojili do Sbírkky potravin. Díky vám se týmu Centra pomoci sv. Martina podařilo v supermarketu Lidl vybrat necelých 390 kg potravin a drogistického zboží pro lidi v tíživé situaci, které jim co nejdříve předáme. Moc děkujeme.

Krátce

Děkujeme, že máte srdce na dlani

Mezinárodní den sester si připomínáme 12. května, v den narození Florence Nightingale (1820–1910). Tato průkopnice moderního ošetrovatelství významně přispěla k rozvoji péče o pacienty, hygieny i vzdělávání sester a v Londýně založila první ošetrovatelskou školu i domov

pro sestry. U této příležitosti děkujeme všem sestrám a pečovatelkám Charity Jeseník za jejich odbornou, obětavou a lidskou práci. Vaše každodenní péče přináší podporu, důstojnost i naději těm, kteří ji nejvíce potřebují. Děkujeme, že svou práci děláte srdcem.

DOMÁCI ZDRAVOTNÍ PÉČE

**Důvod
Změna
Příležitost**

Motivační příspěvek!

**Hledáme
zdravotní sestru**

**Pomáhej lidem tam,
kde se cítí nejlépe – doma.**

40 000 – 46 000 Kč

- ✓ samostatná práce v terénu
- ✓ jednosměnný provoz
- ✓ 5 týdnů dovolené + benefity
- ✓ nové služební auto

Charita
Jeseník