



**Charita
Jeseník**

OKÉNKO

Úvodní slovo

Milí přátelé,

s příchodem září se před námi otevírá další kapitola letošního roku. Po letních měsících, které byly časem odpočinku, se vracíme do běžného koloběhu. Září v sobě nese energii nových začátků, děti usedají do školních lavic, ulice ožívají ruchem a příroda mění barvy i tempo. Pro nás v Charitě Jeseník představuje tento měsíc čas, kdy s novou energií pokračujeme v práci. Uplynulé období nám ukázalo, jak velký význam má lidská blízkost. Největší hodnotou našich služeb zůstává otevřené srdce a podaná ruka.

Při ohlédnutí za prázdninami musím říct, že léto bylo zkouškou odhodlání, organizace, ale i fyzických sil. Čas dovolených pro nás znamenal zastupování kolegů a péči o jejich klienty. Zajistit v oslabeném počtu nepřetržitý provoz vyžadovalo obrovské nasazení. Tropické dny představovaly obrovskou zátěž jak pro pečovatelky v ulicích, tak pro samotné seniory.

Léto nám ale přineslo i radost a nové posily. V červenci jsme u nás přivítali novou profesijní pečovatelku, paní Lenku Mžourkovou, která zvládla letní provoz na jedničku. Abychom mohli dále posouvat kvalitu péče, vzděláváme se v metodě validace, jež nám pomáhá lépe rozumět vnitřnímu světu klientů. V září navíc přivítáme paní Hanu Šubrtovou s dlouholetou praxí z Domova pokojného stáří sv. Františka v Javorníku. Ze srdce děkuji všem pečovatelkám za obětavost, trpělivost a lidskost, stejně tak klientům a rodinám za pochopení. Přeji vám krásný a pokojný podzim plný radosti z každodenních zázraků.

Diana Burdáková
vedoucí Charitní
pečovatelské služby



Když divadlo pomáhá

Divadlo umí pobavit, rozesmát i dojmout. Někdy ale dokáže ještě něco navíc – pomáhat. Právě proto připravila Charita Jeseník na sobotu 10. října v Divadle Petra Bezruče v Jeseníku benefiční divadelní večer, jehož výtěžek podpoří rozvoj služeb pro seniory.

Benefiční akce mají zvláštní atmosféru. Diváci nepřicházejí jen za kulturou, ale stávají se součástí něčeho většího. Každá vstupenka představuje konkrétní pomoc lidem, kteří ji potřebují.

V Divadle Petra Bezruče v Jeseníku se divákům představí mladý a energický divadelní soubor Kolekce Parchant, který tvoří mladá generace herců. Někteří z nich vyrůstali v rodinách známých českých umělců, přesto si budují vlastní jméno a publikum si získávají především talentem, energií a chutí dělat divadlo po svém. Právě tuto energii přivezou i do Jeseníku. Na jevišti se představí Prokop Zach, Alisa Gertsovskaya, Šimon Fikar, Ondřej Stupka, Maximilián Dolanský a také rodačka z Javorníku Zuzana Matušková.

Diváci se mohou těšit na slavnou kome-

dii Hra lásky a náhody od francouzského dramatika Pierre Carlet de Marivaux, která je plná lásky, převleků, omylů, vtipných situací a nečekaných zvratů. Víc ale prozrazovat nebudeme. Jen můžeme říct, že vás čeká chytrá a svižná komedie, a nic na tom neubírá skutečnost, že publikum baví už téměř tři sta let.

Co ale prozradit musíme, je to, že se herci ve prospěch naší Charity vzdali svého honoráře. Návštěvou divadla neudělají diváci radost jen sobě, ale pomohou také seniorům a jejich rodinám, které se bez podpory sociálních služeb často neobejdou. „Každá zakoupená vstupenka pomůže rozvíjet služby pro seniory na Jeseníku. Věříme, že si diváci odnesou nejen krásný kulturní zážitek, ale také dobrý pocit, že byli součástí něčeho smysluplného,“ uvedla ředitelka Charity Jeseník Helena Paschkeová. Benefiční představení Hra lásky a náhody se uskuteční **v sobotu 10. 10. 2026 - 18.00** v Divadle Petra Bezruče v Jeseníku. Vstupné činí 500 a 600 Kč. **Vstupenky** lze zakoupit v MKZ Jeseník i online na webových stránkách a dalších prodejních místech.

Co nás čeká v září...

- **Svatováclavské posvícení** budou mít v Charitním domě sv. Anežky
- **Na Praděd** se vydají uživatelé Denního stacionáře Šimon
- **Cestopis o Švédsku** čeká na seniory v DPS sv. Hedviky
- **Charita Jeseník** si 27. září připomene Den Charity
- **Bramboráky** si na Den brambor usmaží v Charitním domě sv. Anežky

Čtěte dál...

- **Pilní jako včeličky** (str. 2)
- **Sejdeme se na náměstí** (str. 3)
- **Rozhovor** (str. 4-5)
- **S pomocí je život...** (str. 7)
- **Duchovní zamyšlení** (str. 8)

Pilní jako včeličky



„Až se zima zeptá, co jste dělali v létě...“ Tohle známé pořekadlo platí v našich domovech dvojnásob. Létu není jen časem slunce, výletů a odpočinku, ale také obdobím, kdy zahrádky vydávají své poklady. A byla by škoda nechat je přijít nazmar.

Naši senioři společně s pracovníky domovů dobře vědí, co s letní úrodou. Při letních aktivizačních činnostech, které procvičují paměť i jemnou motoriku, se nejen sklízí, ale také krájí, vaří, míchá, plní do sklenic a suší. Z obvyklé úrody vznikají dobroty, které mají jednu důležitou ingredienci navíc – vzpomínky. Vůně ovoce, marmelád nebo bylinek často připomene

dětství, vlastní zahrádku či návštěvy u babičky, kde to vždy krásně vonělo.

Ovoce a zelenina přitom nepocházejí jen ze zahrádek domovů. O přebytky ze svých zahrad a zásoby vitamínů se ochotně podělí také pracovníci.

Například v Charitním domě sv. Anežky si senioři užívali letní pohodu na dvorečku a při smyslových aktivizacích poznávali

koření, ovoce i zeleninu. Během prázdnin také vařili borůvkovou a rybízovou marmeládu a vyzkoušeli také delikatesu k masu v podobě rybízu à la brusinky.

V tomto domově ale nevznikají jen tak obvyklé výrobky. Jejich dobroty by s přehledem mohly zamířit na pulty obchodů. Aktivizační pracovníce Anna Tesařová se totiž pečlivě stará o to, aby každá sklenička lákala nejen svým obsahem, ale i svým „kabátkem“. Vyrábějí zde vlastní etikety s nápisem: „Uvařeno s láskou u sv. Anežky.“ Sami senioři pak skleničky doplňují ručně vyrobenými dekoracemi, takže mohou posloužit i jako milý dárek nebo poděkování. V Domově pokojného stáří sv. Hedviky naplnili senioři během léta mrazáky rybízem a angreštem, které v zimě přijdou vhod při pečení koláčů. Na zimní čaj si nasušili také voňavou mátu.

V javornickém Domově pokojného stáří sv. Františka si část ovoce zamrazili, z rybízu uvařili marmeládu a z malin a rýmoníku připravili sirupy. Na zahradě se letos urodilo také hodně rajčat, paprik a okurek. Klienti si z nich s pomocí aktivizační pracovníce Terezie Kučové připravují saláty a uvařili si i rajčatovou marmeládu. Tu spolu s dalšími výrobky nabídnou na Dni jablek ve Vlčicích.

Léto pomalu končí, ale jeho chuť a vůně zůstanou díky šikovným rukám našich seniorů uchovány na zimu.

Šimon objevoval Jesenicko

I po oba prázdninové měsíce pokračovali uživatelé Denního stacionáře Šimon v celoročním projektu „Poznej Jeseniky.“ Při výpravách zamířili i do Katovny.

V Turistickém informačním centru Katovna si prohlédli novou interaktivní expozici „Objev Jesenicko“. Hned při vstupu je přivítal virtuální kat, kterého se mohli zeptat na historii katovny i na působení katů na Jesenicku. Výstava návštěvníky okouzila multimediálními a interaktivními panely, které zapojily všechny jejich smysly. Velkou pozornost vzbudil model rašeliniště s

osvětlením simulujícím přírodní podmínky. Při kvízu si ověřili znalosti o regionu.

A protože měli chuť „potrápit“ své mozkové závity, navštívili i 1. patro s expozicí IQ her, které mají prověřit logické uvažování a ukázat, jak fungují různé přírodní zákony. Uživatelé si například vyzkoušeli vytáhnout ježka z klece, složit tangram ve tvaru srdce nebo změřit síly při dřevěných piškvorkách.



Kalendárium

- **2013** – Tříkrálová sbírka pomohla seniorům v Domově pokojného stáří sv. Františka v Javorníku. Díky sbírce se podařilo zrekonstruovat a udělat bezbariérové obě koupelny a všechna WC v celém domově.
- **2020** – Denní stacionář Šimon navštívila Eva Martínková. Se svými psími slečnami připravila uživatelům akční hodinovou canisterapii.

Stalo se ...

Cvičení, které osvěží

I v letních vedrech se dá krásně cvičit! Aktivizační pracovníce Terezie Kučová připravila klientům Domova pokojného stáří sv. Františka osvěžující cvičení v bazénkách. Senioři si namočili nohy do vlažné vody a při jednoduchých cvicích si protáhli celé tělo. Nechyběla ani příjemná masáž chodidel s gumovými ježky. I takhle může vypadat pohodové letní cvičení.



Sejdeme se na náměstí



Akce Společně pomáháme má v Jeseníku dlouholetou tradici. Letos se uskuteční v úterý 15. září od 11 do 17 hodin na Masarykově náměstí a ponese podtitul Den pro pohodu. Hlavním tématem tedy bude péče o duševní zdraví.

Psychická pohoda je jedním ze základních pilířů kvalitního a spokojeného života. Někdy však člověk zjistí, že na všechno sám nestačí. Právě tehdy je důležité vědět, kde hledat pomoc a podporu.

Své služby a možnosti pomoci lidem v různých životních situacích představí na náměstí také Charita Jeseník.

Pozornost bude věnována například Odleh-

čovací službě sv. Zdislavy, která pomáhá seniorům a lidem s tělesným postižením od 55 let. Vedle pobytové služby ve Vidnavě nově nabízí také ambulantní péči v Žulové a terénní službu poskytovanou přímo v domácnostech po celém Jeseníku. Podpora není určena pouze klientům. Ulevuje také rodinám a blízkým, kterým umožňuje získat čas na odpočinek, práci či vyřízení

osobních záležitostí. Své zkušenosti z péče o lidi s Alzheimerovou nemocí a dalšími typy demence přiblíží Domov pokojného stáří sv. Františka v Javorníku a Charitní dům sv. Anežky ve Vidnavě. Ukážou, že i přes vážnou diagnózu může člověk díky individuálnímu a respektujícímu přístupu prožívat smysluplné chvíle a zachovat si důstojnost. Pracovníci Charitního domu sv. Anežky nabídnou ukázkou smyslové aktivizace, která podporuje paměť a komunikaci. Kolegové z javornického domova předvedou jednoduché způsoby procvičování paměti, které lze snadno zařadit do běžného života.

Také Domov pokojného stáří sv. Hedviky ve Vidnavě přiblíží svou každodenní práci a život svých obyvatel. Sociální pracovnice Ilo-na Prokopová nechá nahlédnout do kufříku vzpomínek a ukáže, jak lze prostřednictvím fotografií, předmětů a příběhů z minulosti podněcovat vzpomínky a rozhovor.

Chybět nebude ani Charitní pečovatelská služba, která pomáhá seniorům a lidem se zdravotním postižením zvládat každodenní život a zůstat co nejdéle ve svém domácím prostředí.

Centrum pomoci sv. Martina představí sociální šatník a ukáže, jak vypadá potravinový balíček určený lidem v nouzi.

Na akci se představí také Denní stacionář Šimon, který poskytuje ambulantní služby lidem s mentálním a kombinovaným postižením a s poruchou autistického spektra.

Být připravený na vše

Doprovázet člověka na konci života není jednoduché a vyžaduje citlivost, respekt i odborné znalosti. Právě proto čeká pečovatelské školení v paliativě.

Umírání patří k nejtěžším tématům. Pečovatelské se s ním ve své práci setkávají častěji než většina lidí. Přestože jsou profesionálky, odchod každého klienta je pro ně náročný. Během let péče si s klienty vytvářejí blízký vztah, a jejich úmrtí proto nevnímají jen jako součást své práce, ale i jako osobní ztrátu.

„Pečovatelky se klientům dostanou na kůži, a to nejen fyzicky při hygieně, ale i psychicky.

Předloni jsme měli během roku 15 úmrtí, loni 12, takže pracovníci chtějí a potřebují umět s touto situací pracovat. Tyto chvíle nejsou jednoduché a prolínají se i do jejich osobního života,“ uvedla vedoucí Domova pokojného stáří sv. Hedviky Milena Rygelová.

Díky příspěvku z Nadace VDV se pečovatelské z domovů pro zúčastnění kurzu zaměřeného na paliativní přístup.



Stane se ...

Věříte na anděly?

Seniory Domova pokojného stáří sv. Františka navštíví 29. září anděl v podobě Jany Hrůzkové, která jim připomene svátek svatých archandělů Michaela, Gabriela a Rafaela a svátek strážných andělů (2. října). Pečovatelka Jana Hrůzková přichází za klienty v andělském kostýmu a vždy přináší zajímavý program. Tentokrát na seniory čeká nevšední výstava.



Den naplní vzpomínky

21. září si každoročně připomínáme Mezinárodní den Alzheimerovy choroby, jejíž symptomy popsal už v roce 1907 německý psychiatr Alois Alzheimer. V pondělí 21. září si tento den připomenou i v našich domovech se zvláštním režimem, kde pro klienty připraví program plný smyslových zážitků a podnětů, které by měly v klientech probudit milé a radostné vzpomínky.

„Pomoc přišla v pravý čas,“ hodnotí svou zkušenost Anna Ticháčková

Priznám se, že jsem z tohoto rozhovoru měla trochu obavy. S paní Annou Ticháčkovou jsem se v Žulové sešla jen několik dní po úmrtí její maminky, o kterou v závěru života pečovaly pracovnice nově vzniklé terénní Odlehčovací služby sv. Zdislavy. O to víc mě potěšilo, jak otevřeně a laskavě o své zkušenosti mluvila.

Přijměte, prosím, mou upřímnou soustrast. Velmi si vážím, že jste souhlasila s rozhovorem. Pokud vím, byla jste jedním z prvních klientů nově vzniklé terénní Odlehčovací služby sv. Zdislavy. Jak jste se o ní dozvěděla a jakou s ní máte zkušenost?

Když mi vraceli maminku z nemocnice, potřebovala jsem pomoc. Věděla jsem, že v Žulové vzniká nová pobočka Charity, ale neznala jsem rozsah jejích služeb. Začátkem července jsem proto požádala ošetřující lékařku maminky o pomoc. Potřebovala jsem, aby za ní někdo mohl každý den přijít, dohlédl na polední léky a pomohl mi s péčí. Zároveň jsem chtěla mít jistotu, že maminka něco sní. Přes různé kontakty se mi nakonec ozvala paní Vaňková (sociální pracovnice terénní a ambulantní Odlehčovací služby sv. Zdislavy). Díky ní jsem se dozvěděla, co všechno služba zajišťuje a s čím nám může pomoci.

Jak dlouho jste o maminku pečovala? A jak se postupně měnil její zdravotní stav?

Když jsme se začátkem roku 2025 dozvěděli mamčinu diagnózu, byla ještě dlouho poměrně soběstačná. Dostala možnost podstoupit podrobné vyšetření, které by určilo přesný typ nádoru a umožnilo zahájit cílenou léčbu. V té době už ale byla velmi zesláblá a vyšetření odmítla, takže ji lékaři pouze sledovali. Až do letošního března se o sebe dokázala do značné míry postarat sama. S dopomocí chodila, a i když s obtížemi, tak zvládala hygienu, i se sama najedla. Protože jí chutnalo jídlo Na Rychtě v Lipové-lázních, brala jsem jí tam, aby se najedla. Jak nádor plic postupně metastazoval, její stav se zhoršoval. Hodně zhubla, zeslábla a začala jíst stále méně. Začínala také zapomínat na léky, takže jsem jí je připravovala.

Kdy jste si uvědomila, že už péči sama nezvládnete a budete potřebovat pomoc?

Jednou jsem maminku našla sedět na zemi u postele. Podařilo se mi ji dostat zpět, ale za dva dny jsem ji našla opět na zemi. Hned jsem proto volala 155 a maminka skončila na zhruba dvanáct dní v nemocnici. Když ji propouštěli, ještě trochu chodila a mohla komunikovat, ale byla velmi slabá. Ráno a večer jsem se o ni dokázala postarat sama, potřebovala jsem ale zajistit, aby si vzala v poledne vzala léky a něco snědla. Dá se říct, že jsem o pomoc požádala právě včas.

Co pro vás bylo v období péče nejtěžší?

Neměla jsem žádnou zkušenost. Druhou věcí byla psychika. Když vidíte, že vám člověk, kterého milujete, postupně slábne před očima a vy víte, že to jednou skončí špatně, ale přesto mu chcete aspoň něco dopřát, je to těžké. Další věcí bylo, že maminka byla dlouho sama doma a chyběla jí společnost. Chtěla jsem, aby když jí bude někdo dávat polední léky, že si s ní bude moci promluvit, když jsem byla v práci.



Bylo něco, co vás během péče o maminku překvapilo?

Já sama jsem si nikdy předtím nedokázala představit, že bych se mohla dobře postarat o nemocného člověka, natož o maminku. Strach jsem měla třeba, když mi jeden pátek děvčata z Charity poprvé ukázaly, jak přebalit maminku a já to měla sama dělat přes víkend – docela záhul. Ale v pondělí mi řekly, že jsem to s maminkou zvládla dobře, takže to potěšilo.

Kam jste sama chodila pro sílu a energii? Péče o blízkého člověka bývá velmi náročná. Co vám v té době pomáhalo zvládat každodenní starosti a psychickou zátěž?

Paradoxně mi pomáhala práce. Moji kolegové o stavu maminky ode mě věděli a hodně z nich mě podpořilo. Jeden kolega mi dokonce poslal nějaké další informace ohledně možnosti péče o nemocné, příspěvek na péči apod., za což jsem mu také vděčná. Taký jsem hodně mluvila s pečovatelkami, které byly prostě perfektní, a to jak v době

ošetřování mé maminky, tak i po jejím úmrtí. Strašně moc mi pomohla také moje rodina, a to hlavně po úmrtí maminky. Doma na mě všechno padalo a oni mě vytáhli na společnou dovolenou, takže jsem s nimi strávila krásných 14 dní úplně pryč, což jsem taky potřebovala.

S čím konkrétně vám terénní odlehčovací služba pomáhala?

Původně jsem měla maminku u sebe, ale po návratu z nemocnice se vrátila do svého krásně zrekonstruovaného bytu, který je nad mým. Chodila jsem za ní každé dvě hodiny a měla jsem u ní i kameru, abych mohla v případě potřeby reagovat. Zaměstnavatel mi navíc vyšel vstříc, takže jsem mohla část práce vykonávat z domova nebo v případě potřeby rychle odjet z práce. Podporu jsem cítila i u kolegů. Přesto jsem si uvědomovala, že péči o maminku sama nezvládnu, ani kdybych zůstala doma. Nikdy předtím jsem totiž neměla zkušenost s péčí o člověka, který byl tak těžce nemocný. Potřebovala jsem pomoc hlavně s hygienou, dohledem nad léky a s péčí v době, kdy jsem byla v práci.

Mohla byste představit svou zesnulou maminku?

Maminka byla nejstarší z pěti dětí, takže měla nejsložitější život. Nemohla jezdit na výlety, musela pomáhat v domácnosti, na zahradě. Když si později vybírala povolání, rozhodla se stát zdravotní sestrou. Když se jí ale narodily děti, nevyhovoval jí směnný provoz, a tak až do důchodu pracovala na poště. Tehdy žila kousek od Přerova. V důchodu začala jezdit za mnou a nějaký čas bydlela u mě. Chtěla jsem jí vynahradit to, že se dříve nikam nedostala, a tak jsem si půjčovala od bráchy auto a vyrážely jsme na výlety. Chtěla jsem, aby si to všechno, co jí dříve v životě chybělo, užila. Pak si přes inzerát koupila byt nade mnou, a tak jsem jí hledala obvodního lékaře. Bohužel při vstupním vyšetření ji našli nález na plicích, který se ukázal být zhoubným.

Jaká byla vaše maminka a co jste na ní měla nejraději?

Když jsme byli dětmi, hrála s námi „vybišku“. Když byla u mě, hodně četla. Surfovala na internetu a srovnávala si věci, které kdysi četla v knížkách. Ráda sledovala dokumentární filmy a pak mi o nich vyprávěla, což se mi moc líbilo, protože uměla krásně vyprávět. Někdy jsme spolu vařily a dohadovaly se, co komu chutná, ale vždy jsme se dokázaly domluvit. Měla veselou povahu a taky milovala vážnou hudbu. Společně jsme spolu chodily na koncerty festivalu Karla Ditterse z Ditter-

sdorfu. Vzpomínám si, jak jsme jednou jely z Javorníku a už jsme byly v Uhelné, když si maminka vzpomněla, že se v Javorníku koná koncert. Tak jsem to otočila. To byl náš první koncert a od té doby jsme chodily na každý koncert tohoto festivalu. A užívaly jsme si to.

Charita Jeseník provozuje Domácí zdravotní péči. Zdravotní sestřičky jezdí za pacienty po celém okrese a provádějí řadu výkonů. Jejich pomoc jste neměla?

Vůbec jsem o tom nevěděla. Když mi propustili maminku z nemocnice a já vezla propouštěcí papíry obvodní lékařce, tak právě z tohoto důvodu jsem ji požádala o radu a pomoc, a tak jsem se dostala až k žulovské terénní Odlehčovací službě sv. Zdislavy.

Jak vypadala pomoc pracovníků u vás?

Úplně skvěle. Mamince pomohly s hygienou, dohlédly na užití léků, ohřály jí oběd, povídaly si s ní. Když jsem potřebovala pomoci s novou polohovací postelí, zavolala jsem a pečovatelka Jana přijela. Později se přidala i výměna inkontinentních pomůcek. Vztah mezi pečovatelkami a maminkou byl naprosto úžasný. Komunikovaly, povídaly si. Někomu vadí cizí lidé, ale mamince ne. Pokud můžu hodnotit komunikaci a práci děvčat z Charity Jeseník, vše bylo naprosto bezkonkurenční.

Co pro vás znamenalo vědomí, že nejste na péči o maminku sama?

Byla to pro mě obrovská úleva. Maminka reagovala na cizí lidi jinak než na mě, často dokonce lépe. Pro rodiče bývá těžké smířit se s tím, že je musí umývat nebo přebalovat jejich vlastní děti. Mě jako dceru někdy neposlechla, zatímco od někoho jiného přijímala pomoc mnohem snáz. Společně jsme také hledali řešení různých praktických problémů. Mamince například nechutnaly ochucené nutridrinky, byly na ní přeslazené. Později začala mít maminka potíže s polykáním větších tablet. Napadlo mě je rozdrtit, ale když mi náhodou kápl kousek na ruku, byla to hrozná chuť, tak jsme k nim s děvčaty z Charity přidávaly nutri džus a šlo to. Největší oporou pro mě ale bylo vědomí, že na všechno nemusím být sama a že se mám na koho obrátit, kdykoli bylo potřeba.

Co jste díky této pomoci mohla během času, který vám služba uvolnila, dělat?

Mohla jsem být déle v práci. Nemusela jsem být několikrát denně doma nebo třeba v polovině směny odjet a už zůstat doma. Ten první týden jsem odjížděla z práce, protože jsme se s děvčaty potřebovaly sladit. Pomáhala mi i kamera, kterou jsem dala k mamince, a třeba o půl desáté jsem zajela jí dát napít. Díky děvčatům z Odlehčovací služby jsem byla klidnější, protože jsem věděla, že je maminka zajištěná. Maminka většinou po obědě spala a o půl čtvrté už jsem byla u ní.

Na co vzpomínáte v souvislosti s pomocí odlehčovací služby nejvíce? Na praktickou pomoc, společnost pro maminku nebo vědomí, že na to nejste sama?

tickou pomoc, společnost pro maminku nebo vědomí, že na to nejste sama?

Všechny tři věci dohromady. Navíc, i já jsem si s holkami popovídala. I ceny za péči jsou velmi slušné na to, co vše děvčata zvládnou, a to si myslím, že moje maminka nebyla nejnáročnější klient. Týden před úmrtím maminky přijel na návštěvu bratr a den před smrtí i moje dvě sestry, které mi šly pomoci posunout maminku na postel. Říkaly, že by se o ni nezvládly starat. No, není to vůbec žádná přča.

Změnila vás tato zkušenost nějak? Díváte se dnes na stáří, nemoc nebo pomoc druhým jinak než dříve?

Rozhodně. Člověka taková zkušenost donutí více uvažovat o životě a životních hodnotách.



tách. Peníze ani práce není všechno. Obdivuji lidi, kteří se profesionálně starají o jiné lidi a je úplně jedno, zda se starají o staré nebo nemocné lidi. Je to namáhavá práce nejen po fyzické, ale i psychické stránce a podle mě není doceněná. Každý z nás může tuto péči jednou potřebovat.

Když se dnes ohlédnete zpět, je něco, co byste udělala jinak nebo dříve?

O tom jsem ještě nestačila pořádně přemýšlet, ale myslím, že co se týče zajištění péče, tak asi nic. Jen bych asi zatlačila více na bráchu, aby se mnou jel na Slovensko jako druhé doprovodné auto – sama jsem si na to netroufala. Maminka totiž kdysi navštívila poutní místo Turzovka a měla velké přání se tam ještě jednou podívat, ale už to nestihla.

Měla jste během péče chvíli, na kterou dnes vzpomínáte obzvlášť ráda? Podařilo se vám spolu ještě něco hezkého zažít nebo si říct něco důležitého?

Atmosféra byla samozřejmě ovlivněna nemocí, takže těch hezkých chvil bohužel ubývalo. Ale zažily jsme i pár hezkých zdánlivě obyčejných chvil. Vzpomínám si třeba, že jsme se domluvily, že bude mít k obědu bramborovou kaši a smaženou makrelu – ryby měla ráda. Jenomže, když jsem tam přišla ohřát oběd, tak mluvila o krupici – asi

na ni měla chuť. A když začala jíst, tak říkala, že to na krupici chutná nějak divně. Musela jsem jí vysvětlit, že to není krupice, ale kaše a ryba. Docela se zasmála. Ale nakonec jsem stejně raději tu krupici uvařila, protože na ni měla chuť a byla jsem si jistá, že ji sní celou, protože ji milovala.

Dokázaly jste si spolu v závěru života ještě něco důležitého říct?

Pro mě bylo nejdůležitější, že jsem jí několikrát řekla, že ji mám moc ráda a řekla jsem jí to i v den, kdy zemřela.

Je něco, co byste poradila lidem, kteří se začínají starat o svého blízkého?

Aby se nebáli kontaktovat Charitu Jeseník, protože pomoc vždy potřebují a je dobré na to nebýt sám. Je důležité naučit se něco od profesionálních pečovatelských pracovníků. Když je člověk v kontaktu s někým jiným mimo rodinu, může mu to pomoci.

Doporučila byste pečujícím terénní a ambulantní Odlehčovací službu sv. Zdislavy?

Určitě. Lidé, kteří se starají o své blízké, si potřebují trochu odpočinout. A těm, kteří jsou trochu pohybliví, bych doporučila, aby se sem přišli podívat. Když jste celé dny zavřená mezi čtyřmi stěnami, není to dobré. Každý pobyt mimo zdi pokoje může člověku jen pomoci. Není dobré zůstat zavřený doma a jen se dozvídat, kdo ze známých zase umřel. Moje maminka se s tetou starala o babičku. Když umřela, bylo jí 98 let. Jednou za deset týdnů mi zavolala a přijela si na tři dny odpočinout. Na rozdíl ode mě měla výhodu, že byla bývalou zdravotní sestrou.

Kdybyste měla jednou větou říct, co pro vás Odlehčovací služba sv. Zdislavy v době péče o maminku znamenala, jak by ta věta zněla?

Jednou větou se to říct nedá, protože pro mě znamenala vše. Já jsem mohla relativně fungovat. Kdybych měla být jen s maminkou doma, domnívám se, že by to se mnou až tak dobře nedopadlo. Péče by pro mě byla moc složitá. Jeden člověk tohle zvládnout nemůže. Jestli tento náš rozhovor pomůže propagovat tuto novou pobočku v Žulové, budu jen ráda. Než jsem požádala o pomoc, věděla jsem, že Charita Jeseník pomáhala při povodních, ale že má takové spektrum služeb, to jsem vůbec netušila.

Děkuji za rozhovor.

Anna Ticháčková – medailon

Narodila se v Přerově a spolu se třemi sourozenci vyrůstala v Dřevohosticích. Po absolvování VUT v Brně se přestěhovala za prací na Jesenícko. V jedné z místních firem se věnuje kvalitě výroby. Ve volném čase ji baví hudba a zpěv, ráda také relaxuje u knih. Mezi její oblíbené žánry patří sci-fi a detektivky.



sobota 3. října 2026

14:00 mše svatá v kostele Nejsvětější Trojice v Javorníku.
Následuje **posezení** na zahradě Domova pokojného stáří
sv. Františka s možností prohlídky domova.

Přijďte s námi oslavit **svátek sv. Vincence z Pauly**,
patrona Charity a připomenout si 800 let odkazu
sv. Františka z Assisi.

S pomocí je život snazší



Kdo nás učil jezdit na kole, držel nás za ruku a pomáhal nám překonávat první překážky? Právě naši rodiče. Když však čas oslabí jejich síly, nastává chvíle, kdy můžeme podat pomocnou ruku my. Naštěstí na to nemusíme být sami.

Většina z nás vnímá své rodiče jako hrdiny. Jenže s postupem času sil ubývá a my se musíme smířit s tím, že si role vyměníme. I když je péče o stárnoucího rodiče nebo vážně nemocného partnera pro mnoho rodin samozřejmostí, málokdo si na začátku dokáže představit, jak náročná může tato role být. K běžným povinnostem postupně přibývá starost o léky, hygienu, stravování, i psychickou pohodu blízkého člověka.

Právě proto otevřela Charita Jeseník 1. července v Žulové terénní a ambulantní Odlehčovací službu sv. Zdislavy. Jejím cílem je podpořit pečující, aby dokázali skloubit péči o své blízké s pracovním i osobním životem. Služba pomáhá rodinám zvládnout každodenní nároky tak, aby kvůli nim nemusely převrátit svůj život naruby. Terénní pracovníce docházejí za klienty domů ve chvílích, kdy pečující potřebuje být v zaměstnání, vy-

řídít si vlastní záležitosti nebo si odpočinout. Pomáhají s hygienou, oblékáním, i dalšími běžnými činnostmi. Vedle praktické pomoci přinášejí také lidský kontakt, společnost a pocit bezpečí. I několik hodin odlehčení týdně může pomoci zachovat si zaměstnání a udržet běžný chod domácnosti.

K dispozici je rovněž ambulantní forma služby. Klient může část dne trávit mimo domov v bezpečném prostředí, setkávat se s dalšími lidmi a účastnit se různých aktivit. Zatímco on získává nové podněty a společnost, jeho blízký má čas na odpočinek nebo vlastní povinnosti.

Součástí služby je také základní sociální poradenství. Sociální pracovníce pomáhá pečujícím zorientovat se v možnostech podpory, poskytuje informace o příspěvku na péči, ošetřovném, navazujících službách i dalších formách pomoci. Rodiny tak získávají potřebné informace, praktickou podporu i jistotu, že na náročnou situaci nejsou samy. Charita Jeseník navíc připravuje vznik svépomocných skupin pro pečující. Nabídnou prostor pro sdílení zkušeností, vzájemnou podporu i povzbuzení od lidí, kteří procházejí podobnou životní situací.

Na pomoc není nutné čekat až do chvíle, kdy dojdou síly. Požádat o podporu není selhání, ale jeden ze způsobů, jak zvládat péči dlouhodobě a s větším klidem. Smyslem služby není nahradit blízké, ale stát se jejich bezpečnou oporou.

Z mého pohledu

Vrátit rodinám rovnováhu a klid

Kdybych měla jedním slovem popsat, čím pro mě Odlehčovací služba sv. Zdislavy je, řekla bych: úleva. Každodenní koordinace terénní i ambulantní péče mi ukazuje, jak křehká bývá hranice mezi láskou k nemocnému příbuznému a úplným lidským vyčerpáním. Odlehčovací služba reaguje na dlouhodobě chybějící kapacitu této podpory v regionu, a proto jsem nesmírně ráda, že ji dnes můžeme rodinám nabídnout.

Hlavním cílem méj práce je vrátit do rodin rovnováhu. Chceme, aby senioři a lidé se sníženou soběstačností mohli dál bezpečně žít ve svém přirozeném prostředí, zatímco jejich blízcí dostanou prostor se nadechnout. Přínos vidím v obou rovinách – klientům přinášíme profesionální péči, nové podněty a zachování lidské důstojnosti, pečujícím pak zasloužený klid, čas na práci nebo chvíli pro sebe bez výčitek. Tím největším přínosem je vědomí, že na náročnou péči už nezůstávají sami.

Nejsem jen administrativní pracovník nebo organizátor péče. Snažím se být průvodcem a spolehlivým partnerem v těžkých chvílích. Vidět, jak díky naší pomoci z pečujících spadává obrovská zátěž, mě učí pokoře a potvrzuje, že tato podpora má v dnešní společnosti nenahraditelné místo.

Blanka Vaňková

sociální pracovníce terénní a ambulantní Odlehčovací služby sv. Zdislavy, Žulová



Práce v sociálních službách je pro mě úplně novým světem, do kterého vstupuji s obrovskou pokorou, lidskostí i chutí pomáhat. Ve své každodenní praxi přirozeně propojuji péči v terénu přímo u klientů doma i asistenci na naší ambulanci. Každý den znovu zjišťuji, jak neuvěřitelně důležitá je pro starší či nemocné lidi vlídnost, trpělivost a pocit, že na svoje starosti nezůstali sami. Ať už pomáhám s osobní hygienou, podá-

ním jídla nebo jen citlivě doprovázím klienta při běžných denních úkonech, vždy myslím na to, aby se vždy cítil v bezpečí, v pohodě a zachoval si svou lidskou důstojnost.

Možnost kombinovat terénní i ambulantní péči mi denně ukazuje ten nejhlubší smysl celé naší služby. Naše pomoc totiž nemíří pouze k samotným klientům, ale přináší obrovskou úlevu také jejich obětavým pečujícím rodinám. Vidět, jak z blízkých příbuzných opadá neustálý strach i fyzické vyčerpání, když vědí, že je o jejich rodinné příslušníky s láskou i odborností postaráno, je pro mě tou vůbec největší odměnou. I když jsem v tomto oboru teprve na začátku, tato práce mě neuvěřitelně naplňuje a dává mému úsilí jasný smysl.

Daniela Rygelová

pracovník v sociálních službách ambulantní Odlehčovací služby sv. Zdislavy



Zamyšlení

Pokusme se žít kvalitnější život

Milí přátelé, často jsme už viděli a snad jsme i sami zažili, jak se bolestí svíjelo srdce nad troskami milovaného díla. Jak plakal člověk, když se mu pokazilo to, co chtěl přivést ke šťastnému konci. Proč se to stává? Nejčastěji proto, že na začátku zapomněl přezhmat křížem sebe i svou práci. Začal ve svém jménu, ve jménu svých svalů a svého umu, a ne ve jménu Otce i Syna i Ducha svatého...

Vynechal Boha, a to se mu vymstilo. Musel proto se žalmistou konstatovat: „**Nestaví-li dům Hospodin, marně se namáhají, kdo jej stavějí.**“ Již předem jsou odsouzena k zániku všechna díla, která se rodí bez Boha, která člověk tvoří bez myšlenky na Trojjediného Boha.

(M. Calepin: *Den co den*, str. 46)

Na dovolených jsme si možná odpočinuli, načerpali nové síly a také si zrekapitulovali svou práci či službu, její hodnotu i náročnost. Možná jsme přemýšleli, co bychom chtěli dělat jinak a lépe.

Po návratu z dovolených se tedy pokusme i v dalších dnech žít kvalitnější život – v práci, doma i ve svých rodinách. Uvědomujme si však svou vlastní slabost a nedokonalost a nezapomínejme pozvat do svých každodenních chvil Boha. **Prosme ho o pomoc, vedení a požehnání pro všechno, co děláme.**

P. Mgr. Jozef Florek

farnost Bílá Voda, Bílý Potok, Skorošice, Vičice



Poděkování

Čekanky nám zatančily

Ani pořádné letní vedro neodradilo taneční soubor Čekanky od návštěvy Domova pokojného stáří sv. Hedviky ve Vidnavě. Na nádvoří, kde se přece jen našlo trochu příjemného stínu, předvedly našim klientům několik krásných choreografií na známé a oblíbené písničky. Tanečnice během vystoupení několikrát změnily kostýmy. Každý nový šat dodal jejich vystoupení jinou atmosféru. Nechyběla energie, úsměvy a zasloužený potlesk. Čekankám patří velký obdiv – tančit v takovém vedru nebyla rozhodně maličkost. Přidáváme i velké díky za krásné dopoledne a radost, kterou svým tancem našim seniorům přinesly.



Krátce

Sanitka přání splnila velký sen – návštěva rodiny

Jednomu z klientů Domova pokojného stáří sv. Hedviky ve Vidnavě se splnil velký sen. Díky úsilí svého synovce se mohl potkat se svou rodinou a strávit vzácné společné chvíle.

Jednu prázdninovou sobotu dorazil do Domova v osm hodin ráno tým Sanitky přání, který pana Jana odvezl za jeho blízkými do obce Březová u Leskovce. Rodina se společně sešla, strávili spolu příjemný čas, zavzpomínali na příjemné chvíle a nechybělo ani společné fotoграфování na památku.

„Pan Jan si nejprve nemohl vybavit tváře svých sester, ale po chvíli se rozplakal a myslím, že věděl, že je doma. Na uvítanou dostal symbolickou štamprličku

rumu, poseděl s rodinou, dal si domácí koblížky a všichni byli moc rádi, že se toto přání povedlo splnit,“ uvedla Pavlína Kulhánková z týmu Sanitky přání.

„Jsme moc rádi, že se díky ochotě rodiny a spolupráci všech zúčastněných podařilo splnit přání našeho klienta a dopřát mu setkání s jeho nejbližšími,“ doplnila informaci koordinátorka péče Domova pokojného stáří sv. Hedviky Vladislava Koisová.

Fotografie z tohoto rodinného setkání mluví sama za sebe. Pan Jan si navíc od Sanitky přání odvezl na památku plyšového medvídku, který mu bude tento výjimečný den a cestu za rodinou ještě dlouho připomínat.



Letní pohoda v Domově

Co může být lepšího než posezení na čerstvém vzduchu a k tomu si dát něco dobrého na zub? Když už velká horka polevila, mohli si klienti a klientky Domova pokojného stáří sv. Františka v Javorníku vychutnat oběd na zahradě pod korunami stromů. Měli byste vidět, s jakou radostí se jedna z klientek pustila do servírování polévky. Jídlo pod modrou oblohou chutnalo seniorům o to víc.

Prázdninovou pohodu v domově umocnila návštěva pejska, kterého přivedla sociální pracovnice. „Klienti z něj byli nadšení. Největší starost měli o to, jestli má co pít a jestli nemá hlad. Bylo pěkné vidět, jakou starost o něj měli,“ uvedla provozní domova Jana Šubrtová.

