



**Charita
Jeseník**

30 let

OKÉNKO

Úvodní slovo

Milí přátelé,

to hlavní, s čím si snad všichni květen spojujeme, je láska a mír. Všude je plno barev, světla, tepla. Probuzená příroda se chystá na léto a zve nás ke kochání se krásami, které nám připravila. Mám tendenci jen tak se posadit, zavřít oči a nastavit tvář slunci a jeho paprskům, které prohřívají až pod kůži, až do srdce.

Využijme této plodivé síly a uchovíme ji v sobě i pro nadcházející měsíce, kdy nás bude hrát jako naše vnitřní světlo a nedovolí ani sychravému počasí ani čemukoliv dalšímu, aby ji zhasly a zmírnily. Buďme na sebe hodní, hýčkejme se, objímejme, odpočívejme. Dělejme to, co nás činí šťastnými. Laskavost praktikujeme vůči ostatním skrz shovívavost, toleranci a pochopení.

Učme se respektovat, odpouštět a nechávat plynout – neplýtváme životní energií řešením věcí, které ovlivnit nemůžeme.

Pokud dáme lásku společně s vírou, že láska jako taková bude žít a kvést, a s vědomím, že její budoucnost máme ve svých rukou, a když o ni budeme pečovat a dávat ji vláhu, světlo a výživu, není důvod, aby nerostla a neprosplávala.

Můžeme se těšit, že můžeme žít v míru a pohodě. Vzpomeňme na ty odvážné, kteří bojovali za velké vítězství nebo i položili životy, děkujeme za ně a slavme.

Úspěch není definitivní a neúspěch zase není konečný. Důležitá je odvaha pokračovat. Máme ji uvnitř sebe, jen ji najít a udržovat. Květen plný lásky, síly a energie nám k tomu dává nejednu příležitost. Chyťme ji za pačesy a už ji nikdy nepustíme...

Jaroslava ŠVECOVÁ
vedoucí Domova
pokojného stáří
sv. Hedviky



Sejdeme se v lázních

Jsou to již tři desítky let, co Charita Jeseník pomáhá potřebným lidem na Jesenicku. Při příležitosti svého kulatého jubilea připravila na 21. května konferenci „Umíráme, kde si přejeme?“ O tomto stále dosti opomíjeném tématu přijedou do Jeseníku přednášet odborníci z celé republiky.

Pro konání konference si Charita Jeseník zvolila Zimní zahradu lázeňského domu Priessnitz, kde se experti z různých oborů podělí o své zkušenosti s péčí o nemocné na konci jejich pozemského života a jejich doprovázejících rodinných příslušníků. Účastníci si poslechnou, co je podle ředitelky Jsme MILA, z.s. Simony Bagárové klíčové pro péči doma. Nemocniční a hospicový kaplan Fakultní nemocnice Olomouc Vítězslav Vurst bude hovořit o naslouchání při duchovním doprovázení blízkých. O tom, jestli lze dobře umírat doma, bude mluvit Lucie Rýznarová z mobilní specializované paliativní péče Charity Zábřeh. Mezi přednášejícími nemůže chybět pohled vedoucího lékaře společnosti UNIMED Jeseník Karla Slováčka. Na závěr konference se o své zkušenosti podělí Marie Michálková a Hana Klásková

z Domácí zdravotní péče a Žaneta Kargerová z Charitní pečovatelské služby.

Téma konference vyplynulo ze zkušeností pracovníků Domácí zdravotní péče a Charitní pečovatelské služby, kteří se s touto problematikou setkávají dnes a denně již tři dekády. Jen v loňském roce jezdily zdravotní sestry do domácností za 839 pacienty, z nichž 245 bylo v paliativní péči. 41 klientů doprovodily na jejich životní cestě doma. Podle vedoucí Domácí zdravotní péče Radky Trunečkové by měl každý umět svým nejbližším včas říct, co si přeje a jakou péči už nechce. Kdo za něj rozhodne v případě, kdy už toho nebude schopen. „Většina lidí toto téma odkládá. Když začne blízký člověk umírat, je to velká rychlost, kterou lidé nevládají. Neví, kde žádat o pomoc, jaké jsou možnosti půjčoven kompenzačních pomůcek. Proto připravujeme setkání, kdy je možnost klást otázky a dostat na ně správné odpovědi,“ uvedla Radka Trunečková.

Podle statistiky začne 67 % lidí řešit důležité věci až při těžké nemoci. 78 % z nás si přeje zemřít doma, přitom tolik lidí umírá v LDN a v nemocnicích.

Co nás čeká v květnu...

- **Oslavu květin** si užijí v Charitním domě sv. Anežky
- **Den matek** si připomenou ve všech charitních službách
- **Výlet do Černé Vody** připravují pro klienty Domova pokojného stáří sv. Františka
- **Zvládáme to, jak se dá** je téma konference pro Charitní pečovatelskou službu
- **Stěhování do nových prostor** čeká Centrum pomoci sv. Martina

Čtěte dál...

- **Setkání klientů v kavárně** (str. 2)
- **Děkujeme maminkám** (str. 3)
- **Rozhovor** (str. 5)
- **Vžít se do jiné reality** (str. 7)
- **Duchovní zamyšlení** (str. 8)

Poutní místo Mariahilf



Dvě desítky pracovníků Charity Jeseník zamířily ve čtvrtek 25. dubna do Zlatých Hor. Pod vedením prezidenta Diecézní charity Jana Larische se na poutním místě Mariahilf zúčastnily duchovní obnovy a dozvěděly se zajímavosti nejen o poutním kostele.

Duchovní obnova poskytuje prostor pro zklidnění a načerpání nových sil. „Protože v Charitě nepracují pouze věřící, nabízíme i jim účast na duchovní obnově, aby více porozuměli, z čeho Charita vychází, co ji k charitní práci a pomoci jiným motivuje,“ uvedl P. Jan Larisch, ThD.

Prezident Diecézní charity přiblížil zaměstnancům Charity Jeseník pohnutou historii

poutního místa Panny Marie Pomocné, jehož počátek je datován do roku 1647. Při prohlídce poutního areálu upozornil na významnou událost spojenou s připravovanou Diecézní poutí rodin, kterou zde bude 11. května celebrovat biskup Martin David. Při slavnostní mši sv. budou v kostele vedle ostatků svatořečeného Jana Pavla II. uloženy ostatky rodiny Ul-

mových z polské vsi Markowa, kteří byli loni v září blahověšeni jako celá rodina. Manžele Józefa a Wiktorii Ulmovi spolu s jejich sedmi dětmi, včetně ještě nenarozeného syna, popravili nacisté 24. března 1944 společně s osmi židovskými uprchlíky, jež ve svém domě ukrývali.

Otec Larisch v rámci duchovní obnovy představil jednu ze svých publikací, v níž se věnoval životu a dílu P. Vinzenze Braunera (1877-1943), knězi a starostovi Zlatých Hor. Během svého působení ve Zlatých Horách stál u vzniku chlapecké i dívčí měšťanky a české menšinové obecní školy. Pořádal rodičovské večery, psal divadelní hry. V době ekonomické krize zřídil Domov pro nezaměstnanou mládež a Dobrovolnou pracovní službu. Za pomoci nezaměstnaných vybudoval impozantní kamenné schodiště do kostela a na hřbitov. V roce 1927 se stal starostou města. Po podpisu mnichovské dohody z funkce odstoupil, byl zatčen a po propuštění dostal zákaz pobytu v Sudetech a ve Slezsku. Zemřel v Polsku, pohřben je ve Zlatých Horách, ale ani po smrti neměl klid. V 80. letech 20. století měl být jeho hrob, stejně jako další německé, zničený. „Olomoucký biskup Josef Vrána tomu zabránil, vždyť šlo o člověka mučeného nacisty,“ uvedl otec Larisch.

Otci Larischovi patří poděkování za příjemný den, který jsme zde mohli prožít.

Došlo na povídku i zábavný kvíz

Již 5. setkání klientů Charitní pečovatelské služby proběhlo v kavárně „Na káfičko“ v Javorníku. Sešlo se zde 13 uživatelů a tři rodinní příslušníci.

Po úvodním přivítání a představení pečovatelek i jednotlivých klientů dostala slovo pozvaná zdravotní sestřička Míša, která promluvila o tom, co sestry ze střediska Domácí zdravotní péče mohou pro naše klienty vykonávat. Malé občerstvení bylo k dispozici po celé odpoledne. O zábavu se postaraly pečovatelky Anička se Žanetou, které si připravily soutěžní hru Kufr,

což bylo poznávání dnes již historických předmětů denní potřeby. Jako každý rok, tak i letos jsme si přečetli povídku, která se váže k okolí Rychlebských hor. Tentokrát o zamilované dívce z Anína, a bylo vidět, že každý z klientů zavzpomínal na svá mladá léta. Některým se domů ještě nechtělo, a tak jsme si pod vedením paní Grajové společně zazpívali několik lidovek.



Kalendárium

- **22. května 2018** vystoupili v Divadle Petra Bezruče uživatelé Denního stacionáře Šimon s detektivním příběhem Pistolka a bajkou, kterou odehráli s herci ze ZUŠ Jeseník pod vedením Mgr. Michaely Janské.
- **V roce 2022** se díky pomoci z Ministerstva práce a sociálních věcí podařilo zrekonstruovat výtah v Domově pokojného stáří sv. Hedviky ve Vidnavě.

Stalo se ...

Čarodějné reje u ohně

Valpružinu noc si s předstihem užili v Domově pokojného stáří sv. Hedviky. Klientky si s pomocí aktivizační pracovníce vyrobily v dílně čarodějnické klobouky a nezapomněly upéct i výborný moučník. Po dezertu si klienti spolu s pečovatelkami upekli při čarodějnickém reji špekáčky. K dobré náladě zazpíval a na kytaru zahrál Božetěch Jurák.



Děkujeme maminkám



Druhá květnová neděle, která letos připadá na 12. května, bude patřit maminkám. Na oslavu svátku mateřství se připravují i v našich službách. Chtějí poděkovat maminkám za jejich obětavou péči a lásku, kterou celý život nezištně rozdávaly.

Druhý květnový týden bude v Denním stacionáři Šimon čínorodý. Uživatelé budou s pomocí pracovníků stacionáře vyrábět pro své mámy dárečky jako poděkování za jejich bezpodmínečnou lásku. Přípravy vyvrcholí v pátek 10. května, který bude ve stacionáři ve znamení povídání a oslav Dne matek.

Každé ženě sluší květina, která připomíná

její jedinečnost a křehkost. V Charitním domě sv. Anežky proto spojí Den matek s oslavou květin. „Budeme se snažit, aby byl náš domov plný květin a hudby. Také napечeme co nejvíce cukroví, abychom si své tеk osladili,“ uvedla aktivizační pracovníce Diana Zahradníčková. Chybět nebudou ani domácí limonády. „Už jsme s klienty vyráběli šeříkový sirup a budeme mít i mátovou

limonádu,“ usmála se Diana Zahradníčková. Pokud se vše podaří, přijdou seniorky potěšit svým vystoupením děti z mateřinky. Pozadu nezůstane ani Domov pokojného stáří sv. Hedviky. Pokud bude přát počasí, uspořádá vidnavský domov zahradní slavnost, kterou svým představením zpestří děti z pozvané mateřské školy. Klientky i pracovníce si přece zaslouží poděkování za svou obětavost, trpělivost a bezmeznou lásku. Vždyť, kde bychom byli bez našich maminek? To ony nám daly život, učily nás prvním krůčkům, slovům. To ony k nám vstávaly, když jsme měli neklidné sny nebo nás trápily teploty. Proto si zaslouží veškerou úctu a lásku.

Oslavy plodnosti a matek si připomínali již lidé ve starověkém Řecku. V novodobé historii vyhlásil v roce 1914 první oficiální oslavu Dne matek americký prezident Woodrow Wilson na počest bojovnice za práva matek Anny Reeves Jarvisové. Po vzniku Československa se díky dceři prvního prezidenta Alici Masarykové u nás poprvé slavil Den matek v roce 1923. Po únoru v roce 1948 ustoupil Mezinárodnímu dni žen. Znovu jsme Den matek začali slavit po sametové revoluci v roce 1989. Den matek se ale neslaví ve světě ve stejný den. Například ve Velké Británii oslavují mateřství čtvrtou postní neděli. V arabských zemích jsou oslavy 21. června a ve Francii je to první neděle v červnu.

Služba uctí svátek své patronky

Odlehčovací služba sv. Zdislavy ve Vidnavě poskytuje své služby klientům a jejich rodinám už dva roky. Na konci května oslaví zařízení svátek své patronky.

Odlehčovací služba slouží na přechodnou dobu nemocným a postiženým, o které se starají jejich blízcí. Pečujícím tak umožňuje dopřát si prostor pro odpočinek nebo vyřízení svých záležitostí. Své jméno dostala po sv. Zdislavě z Lemberka, zakladatelce klášterů a špitálů, kam docházela za nemocnými a pečovala o ně. Její svátek připadá na 30. května. V tento den se ve

společných prostorech Domova pokojného stáří sv. Hedviky a Odlehčovací služby sv. Zdislavy sejdou pracovníci služeb a klienti a při slavnostní mši si připomenou odkaz světice, o níž se v Dalimilově kronice dočteme: „Pět mrtvých boží mocí vzkřísila, mnoha slepým zrak vrátila, chromých a malomocných mnoho uzdravila a nad jinými ubohými veliké divy činila“ (Dalimil 87, 5).



Stane se ...

Květnové vzdělávání

Pořádně nabitý měsíc čeká Charitní pečovatelskou službu. Už 2. května absolvují ve Vidnavě závěrečnou část kurzu Validace. 15. května se v Zábřehu zúčastní konference Zvládáme to, jak se dá. 21. května absolvují pečovatelky seminář Psychohygiena jako prevence syndromu vyhoření a na konci měsíce je v Neratově čeká kurz Péče o duchovní potřeby.



Budeme kácet májku

Měsíc květen je tradičně spojen se stavěním májky, která jde na konci měsíce k zemi. Tento zvyk dodržují v Domově pokojného stáří sv. Františka. Svou miní májku budou mít i v Denním stacionáři Šimon. Její kácení naplánovali na 29. května. Organizátoři se rozhodli pozvat na akci i rodinné příslušníky a společně oslavit i Mezinárodní den dětí.

Umíráme, kde si přejeme?

21. 5. 2024

Priessnitzovy léčebné lázně a.s., lázeňský dům Priessnitz, Zimní zahrada



09:15–09:45	Prezence účastníků, zahájení
09:45–10:00	Úvodní slovo <i>Mgr. Bc. Zdeňka Blišťanová, starostka Města Jeseníku</i>
10:00–10:30	Zkušenosti pečující osoby Co je nejdůležitější a klíčové pro to, aby se péče o blízké v domácím prostředí dala zvládnout. <i>Simona Bagárová, zakladatelka a ředitelka Jsme MILA, z.s.</i>
10:30–11:00	Komunikace v týmu a duchovní potřeby klienta Jak je důležitý rozhovor, naslouchání, porozumění a empatie v duchovním doprovázení blízkých. <i>Vítězslav Vurst B. Th., nemocniční a hospicový kaplan Fakultní nemocnice Olomouc</i>
11:00–11:30	Lze dobře umírat doma? Představení služeb a příkladů z praxe v mobilní specializované paliativní péči v Charitě Zábřeh. Krátký video spot pak shrne postřehy a zkušenosti pečujících i samotné pacientky. <i>Mgr. Lucie Rýznarová, sociální pracovník mobilní specializované paliativní péče Charity Zábřeh</i>
11:30–12:30	Přestávka na oběd
12:30–13:00	Úloha praktického lékaře v paliativní péči Zkušenosti a spolupráce praktického lékaře s Domácí zdravotní péčí Charity Jeseník v terénu, s přihlédnutím ke specifikům daného regionu – velké dojezdové vzdálenosti a obtížná primární péče. <i>MUDr. Karel Slováček, vedoucí lékař společnosti UNIMED Jeseník s.r.o.</i>
13:00–13:45	Přednosti a úskalí péče o klienta v domácím prostředí v závěru jeho života na Jesenícku Zkušenosti pečovatelek a zdravotních sester Charity Jeseník, dvě vybrané kazuistiky, spolupráce s dalšími organizacemi na Jesenícku. <i>Žaneta Kargerová, pečovatelka Charitní pečovatelské služby</i> <i>Mgr. Marie Michálková, zdravotní sestra Domácí zdravotní péče</i> <i>Hana Klásková, zdravotní sestra Domácí zdravotní péče</i>
13:45 - 14:00	Závěrečné slovo <i>Mgr. Helena Paschkeová, ředitelka Charity Jeseník</i>

Záštitu nad konferencí převzala starostka Města Jeseníku Mgr. Bc. Zdeňka Blišťanová.

Nutné přihlášení předem do 15. května 2024 / Vstup zdarma

Registrujte se <https://forms.office.com/e/gMcegFTVFM> nebo na QR kód
Tel: 605 597 329 | Email: michaela.markova@jesenik.charita.cz

Nadace
EP Corporate Group



Charita
Jeseník

30 let



„Empaticky se napojit,“ radí pečujícími lektorka Validace Mária Wirth

V České republice žije na 140 tisíc pacientů s různými formami demencí. Lékaři očekávají, že Husákovy děti zvýší tento počet až o třetinu. S lidmi s Alzheimerovou chorobou a dalšími typy demence je třeba umět dobře pracovat. O tom, jaké výsledky přináší Validace podle Naomi Feil, si přečtete v rozhovoru s Mgr. Máriou Wirth, PhD.

Mladí se většinou o staré a k tomu zmatené lidi nezajímají. Pro vás bylo právě setkání s člověkem s Alzheimerovou chorobou tím, co určilo vaše nasměrování, přestože jste se při studiu zaměřovala na děti.

Vystudovala jsem pedagogickou školu a byla jsem nasměrovaná, že budu paní učitelkou v mateřské škole. Setkání s paní Antonií bylo v mém životě klíčové a zlomové. Paní Antonie byla učitelka výtvarné výchovy, která mě i ve svém stavu dezorientace uchvacovala tím, jak vnímala realitu a dokázala pojmenovat věci, které se děly kolem ní. Tím, že jsem měla možnost analyzovat její obrazy z doby, kdy ještě u ní nebyla diagnostikována demence, mi to dávalo impuls k tomu zkoumat chování člověka s demencí hlouběji. Že to není jen tak, že ztratí paměť a celý úhel pohledu na život. V roce 2002 se o přežívání člověka s demencí hovořilo v kontextu, že oni si nic neuvědomují, nedokážou vnímat realitu, a je třeba jim poskytnout jen základní péči a hlídat je doma.

Práce s nemocnými není snadná. Vy se navíc zaměřujete na pacienty, kteří se stávají stínem těch, kterými kdysi byli. Co je podle vás na práci s lidmi, kteří trpí demencí, nejtěžší, nejnáročnější?

Myslím, že nejtěžší je pro nás uznat jejich hledisko reality. Máme tendenci tahat je do naší reality, vysvětlovat, a to je něco, co nás vyčerpává, protože to nepadá na „úrodnou půdu.“ Lidé s demencí nepotřebují racionalizaci, nadhled. Oni potřebují, aby se na ně někdo lidsky napojil a vytvořil kvalitní lidský vztah, který není založený na mocenství a pomoci, ale který je rovnocenný, kde se dává, i přijímá. Často o nich hovoříme, že jsou bez rozumu, ale lidé s demencí mají velmi silnou emotivní moudrost. Jsou to lidé, kteří pochopili smysl života, i když bychom mohli říci, že pozdě, protože mnoho věcí se už v jejich stavu nedá vrátit zpět. Ale oni nám nabízejí na podnose témata, a je pro ně velmi důležité, aby byly potvrzené nebo uznané, nebo aby měli možnost tu emoci, která je s jejich příběhem spojená, projevit a zpracovat v kontextu vztahu s někým, kdo bude s nimi souznět. Témata mohou být různá. Mohou to být ztráty rodičů, dítěte. Mohou to být různé krize, ať už manželské nebo související se stárnutím. Často to od

nich slyšíme v podobě výroků – musím jít za rodiči, protože zestárlí a potřebují moji pomoc. Nebo hledají svoje rodiče v podobě malých dětí – musím jít domů, protože když nepřijdu včas, táta mě zbije. Nebo to mohou být témata související s rodičovstvím – musím jít domů, protože mám malé děti a nemůžou být doma samy. To jsou přesně témata, která během života nebyla zpracovaná a kterými se v poslední době mezi odborníky velmi zabýváme. Protože souvislost s biografií člověka tam jednoznačně je.



Co vás na této práci baví a naplňuje?

Na práci s lidmi s demencí mě fascinuje souvislost životního příběhu s demencí. I nejnovější výzkumy dokazují, že stres a životní bezradnost velmi silně participují na rozvinutí demence ve starším věku. To jsou fakta, která poukazují na to, že rané dětství a naše reakce na změny v životě výrazně ovlivňuje, jestli se demence rozvine nebo ne. Myslím si, že to je odkazem a darem lidí s demencí pro nás, že můžeme s našim životem stále něco udělat a žít si ho podle vlastních představ tak, jak nás to dělá šťastnými. Pokud lidé v pomáhajících profesích dokáží vnímat emoce klientů jako pravdivé a autentické, tak to je úžasná cesta, jak jim porozumět. Je důležité nevnímat jejich chování jako obtěžující. Oni nechtějí být středem pozornosti, protože křičí, ale to je jejich bezmocný výkřik. Oni své reakce na věci, které pro ně byly těžké a frustrující, potlačovali a našli si nějaké berličky,

které jim je pomáhaly překonávat. Mohla to být práce, koníček, čtení, osoba. Jenže pak berličky odcházely, protože když mám problémy s očima, nemůžu tolik číst, mám problémy s artrózou, nemůžu tolik pracovat v zahradě nebo sportovat. Když mi umře milovaná osoba, můj život se definitivně rozvlí. Lidé v pomáhajících profesích nemají tyto lidi vést k životu v pokoji, ale provázet je tím, čím si potřebují projít. Víím, že bychom byli rádi, aby se stále usmívali a pracovali v dílničkách, ale život není jen o smíchu, ale i o trápení. Je úžasné, když v této situaci můžu potkat někoho, kdo bude na mě naladěný a nebude mi vysvětlovat, že nemám cítit to, co cítím a řekne mi: „Vím, je to pro vás těžké.“ To přinese člověku ne změnu života, ale úlevu. Ten tlak, který frustrace v těle vytváří, poleví, a v tom je podstata provázení lidí s demencí.

Validaci se věnujete od roku 2004, což je dlouhá doba. Jak vnímáte vývoj této metody?

Upřímně řeknu, že bych byla ráda, kdyby se metoda validace dostávala rychleji pod kůži lidem v pomáhajících profesích, ale i laikům. Je to metoda, která je dostupná v rámci vzdělávání, pokud má v sobě člověk empatii. Velmi bych si přála, aby chom měli více mezinárodně certifikovaných lidí.

Zbytek rozhovoru s paní Máriou Wirth si můžete přečíst na webových stránkách Charity Jeseník.

**Mgr. Mária Wirth, PhD.
– medailon**

Narodila se v Bratislavě. Je mámou 13letých dvojčat. Vystudovala Liečebnú pedagogiku na Univerzitě Komenského v Bratislavě a v roce 2010 úspěšně obhájila titul PhD. s problematikou vzdělávání a péče o rodiny, které pečují o nemocného s Alzheimerovou chorobou. Je první a jedinou certifikovanou validační lektorkou na Slovensku a v Čechách. Je zakladatelkou občanského sdružení Terapeutika, spoluzakladatelkou Autorizované validační organizace pro Slovensko a Českou republiku a místopředsedkyní Slovenské Alzheimerovy společnosti. Ve volném čase se ráda věnuje chalupaření, turistice, kreativnímu tvoření čehokoliv, hře na klavír, sledování dokumentárních filmů, ale i odpočinku.



ROK 2024 S CHARITOU JESENÍK

Koledujeme pro Šimona

Tradiční Tříkrálová sbírka proběhla od 1. do 14. ledna 2024. Výtěžek sbírky bude využit na dofinancování výstavby nové budovy **Denního stacionáře Šimon**. Děkujeme za vaše otevřená srdce.

Představujeme mladé umělce

Výstava **17. ročníku** výtvarné a fotografické soutěže Tříkrálové sbírky tentokrát na téma: **Palác tří králů aneb královské bydlení napříč věky** proběhla od 12. do 29. února 2024 ve výstavní síni Divadla Petra Bezruče v Jeseníku. Slavnostní vernisáž spojená s oceněním nejlepších prací se uskutečnila **12. února 2024**.

Fandíme setkávání

V pořadí **páté setkání klientů Charitní pečovatelské služby** připravily pracovnice této služby v dubnu.

Konference na silné téma

21. května 2024 oslavíme v Zrcadlovém sále Priessnitzových léčebných lázních krásné výročí Charity Jeseník konferencí na téma - **Umíráme, kde si přejeme?** - z pohledu lékaře, zdravotních sester v paliativní péči, duchovního a sociálního pracovníka.

Koulíme kuželky

Jubilejní **10. ročník O Zlatou kuželku** bude 20. června hostit **Domov pokojného stáří sv. Hedviky** ve Vidnavě. V tradičním kužellovém turnaji se utkají senioři z okolních domovů.

Putujeme do Vidnavy

V pořadí již **7. ročník Charitní pouti** proběhne v září. Tentokrát budeme putovat do **Vidnavy**. Těšíme se na setkání s vámi.

Oslava 30. výročí založení Charity Jeseník

Říjnovou oslavu zahájíme mší svatou a poděkováním za třicetiletou historii. Chybět nebude hudební vystoupení. Těšíme se na setkání s lidmi, kteří s Charitou Jeseník v minulosti i nyní spolupracují a podporují ji.

Připomeneme si svátek patronky

V **Charitním domově sv. Anežky ve Vidnavě** si v listopadu připomenou svátek své patronky při mši svaté. Vystoupení dětí se postará klientům o dobrou náladu.

Validace ukazuje nový směr



Tohle by si měl zažít každý, kdo pečuje o člověka s demencí. O čem je řeč? O kurzu Validace podle Naomi Feil s Máriou Wirth. S jedinou certifikovanou lektorkou Validation® Naomi Feil-Teacher v České a Slovenské republice zažijete plno AHA efektů.

Týmy Domácí zdravotní péče, Charitní pečovatelské služby, Charitního domu sv. Anežky a Domova pokojného stáří sv. Františka se v rámci třídního semináře a s podporou Výboru dobré vůle – Nadace Olgy Havlové a Nadace EP Corporate Group seznamovaly s metodami, jak hledat cestu ke klientovi s demencí, jak jej oslovit a jak propojovat jeho svět v minulosti se současností.

Podle Márie Wirth je obrovsky důležité znát historii člověka a anamnézu jeho rodiny. Je třeba vědět, kde vyrůstal, jaké měl dětství, vztah s rodiči, se sourozenci, protože už tam se rodí vzorce chování a křivdy. V případě, že je člověk nezpracuje, mohou plnou silou udeřit ve stáří, kdy se ztrácí krátkodobá paměť a člověku zůstává ta dlouhodobá s ne vždy příjemnými vzpomínkami. Proto může být

senior s demencí zlý a agresivní. Podle Márie Wirth je však hněv dobrou emocí. „Jsem šťastná, když vidím nazlobeného klienta, protože v tomto stavu ještě bojuje. V tuto chvíli se jej ale nedotýkejte. To už překračujete jeho hranice,“ uvedla lektorka s tím, že za běžných okolností nemá člověk s demencí důvod pečovatelskou uhadit.

Pečující by se měl podle Márie Wirth umět při práci s nemocným člověkem nastavit na jeho vlnu. Hladí si senior koleno? Pak dobrý pečovatel taky. Sténá? I pečovatel musí mít stejnou tóninu hlasu a nemůže se ptát, zda jej něco nebolí, protože on už těmto slovům nemusí rozumět. Je dobré si uvědomit, že i když je člověk starý, nemocný, vrásčitý, stále má hodnotu. Ruce, které se třesou, kdysi hladily děti a dělaly z domu domov. Po zrcadlení je třeba udělat čtyřdotyk – lokty, paže, ramena, dotknout se obličeje, jako to dělala maminka a zpěvem klienta uklidnit. „Ruce jsou silný nástroj, ale nemůžu se člověka dotýkat, kdy chci,“ upozornila lektorka. Také varovala před bezděčným chytáním se invalidního vozíku, což je v domovech běžná praxe. „Vozíček je jako zubní protéza. Je to jeho pomůcka. Když se o něj chci zvednout, musím se dovolit,“ řekla lektorka a podělila se o spoustu dalších důležitých informací, které přispějí k lepší péči o klienty.

Krátce

Kdo byla Naomi Feil?

Naomi Feil (22.7.1932 – 24.12.2023) byla německo-americká gerontoložka a herečka, která v 60. a 70. letech 20. století vyvinula Validaci metodu pro práci s lidmi s Alzheimerovou chorobou. Holistická terapie se zaměřuje na empatii a umožňuje komunikaci s takto nemocnými lidmi a posiluje jejich důstojnost.

Naomi Feil se narodila v Mnichově, ale v pěti letech uprchla se svými židovskými rodiči před nacisty do USA, kde vyrůstala v domově důchodců. Otec zde byl ředitelem a maminka vedoucí sociálních služeb. Právě život mezi dezorientovanými seniory nasměroval její profesní dráhu. Po vystudování sociální práce, se vrhla na školu psaní a divadla a všech dovedností dokázala skvěle využít. Během své praxe zjistila, že dosavadní koncept „orientace v realitě“ má své hranice. Svě poznatky přetavila do Validace, u níž je důležitá znalost životního příběhu. K pacientům přistupuje empaticky a s respektem a pečujícím pomáhá v komunikaci s nimi.

Z mého pohledu

Vžít se do jiné reality

Začátkem dubna jsme s Máriou Wirth absolvovali dvoudenní kurz Validace podle Naomi Feil, kde jsme se učili, jak s respektem a úctou pracovat s dezorientovanou osobou ve všech fázích demence. Moc se mi líbila její rada, abychom si „obuli boty toho druhého“ a nesnažili se člověka měnit, nehodnotili jej, ale akceptovali jej a jeho emoce. Tím mu dáváme prostor, aby se zbavil strachu a cítil se v bezpečí.

Přednáška a celkově její kreativní průběh pro mě byly opravdu inspirativním zážitkem. Mária Wirth doplňovala teorii zkušenostmi z praxe a my jsme si mohli vyzkoušet naše reakce v konkrétních situacích a zjistit, jestli je naše jednání správné. Ukázky „na živo“ nás často vedly k „AHA“ efektům. Sama jsem si zkusila komunikaci s lektorkou, která v tu chvíli představovala dezorientovaného, nešťastného klienta. Vnímala jsem ten obrovský rozdíl, když mě upozornila na chyby a sama předvedla empatický přístup se správně

volenými slovy a otázkami. Mohli jsme se sami přesvědčit, jak se reakce klienta s pomocí validace mění, a jak je v kontaktu s dezorientovanou osobou důležité dostat své vlastní chování pod vědomou kontrolu. Není to vůbec jednoduché a může to být vyčerpávající.

Myslím si, že validaci by měl umět každý, kdo přichází do styku s dezorientovaným člověkem s diagnostikovanou demencí. Zcela jistě by o této metodě měli vědět i rodinní příslušníci, kteří o takového člověka pečují. Už nyní se těším na závěrečný den kurzu, který bude probíhat s klienty v Charitním domě sv. Anežky ve Vidnavě a zároveň bych ho doporučila všem ostatním kolegyním a kolegům. Doufám, že i druhým tak jako mně, pomůže zase o něco lépe pochopit člověka s demencí, a tím i zkvalitnit péči o ně.

Jana Nepožítková
koordinátorka péče



Duchovní zamyšlení

V minulém roce jsem v polovině měsíce května odcestoval se stovkou českých vojáků na vojenskou pouť do francouzských Lurd. Při této pouti se o jednom víkendu na tomto mariánském duchovním místě každoročně setkává přibližně 15000 vojáků ze skoro čtyř desítek zemí, aby se společně modlili za mír ve světě. Kořeny této vojenské pouti sahají do období po druhé světové válce, kdy se v Lurdech poprvé sešli francouzští a němečtí vojáci, aby se společně modlili za usmíření svých národů. Postupně se k nim přidávaly další a další národy, až se v devadesátých letech po pádu komunistické totality a obnovení Duchovní služby v Armádě České republiky přidali také naši vojáci.

Každoročně si na místě spojeném s mnoha uzdraveními připomínáme, že jsme služebníci míru a ne války, a prosíme Královnu míru o přímělu za pokoj ve světě a také za padlé kolegy vojáky. Ve dvou dekadách, kdy jsem mohl s vojáky toto místo navštěvovat musím ke cti organizátorů říci, že se neustále zlepšují.

Velikým zážitkem roku 2023 bylo, když organizátoři při tradičním průvodu světla končícím na prostranství před bazilikou, doplnili atmosféru modlitebního setkání videoprojekcí na čelo a věže kostela. Celý večer bylo zataženo a sem tam spadla i nějaká ta kapka. Docházeli jsme před baziliku. Kolega vedle mne prohlíží obrázky na mobilu ze dne a nakonec se mne zeptá: „Vidíš to tam taky?“ Odpovídám: „Myslíš tu videoprojekci Panny Marie na věži kostela?“ A on říká: „Uff, to jsem si oddychl, už jsem myslel, že mám zjevení, protože přes den tam nebyla,“ a srdečně jsme se oba zasmáli. O chvíli později, když setkání skončilo a tisíce lidí ještě minutku setrvalo na prostranství před rozchodem, se mraky roztrhly a úzkou štěrbinou se ukázala Polárka – Stella Maris – Maria. Hvězda, která je stálá a kdykoliv námořníci potřebují nabrat směr, nasměrovávají se podle ní. Ukázal jsem na ni a pronesl ke kolegovi: „Vidíš, tak tento pozdrav poutníkům už je navíc a v tom organizátoři prsty nemají.“

Přeji vám i sobě, abychom byli v měsíci květnu vnímaví na znamení kolem nás, která nás přivádějí k radosti z toho, že na nás někdo myslí.

P. Mgr. Petr Fiala
jesenický kaplan



Poděkování

Chceme moc poděkovat všem, kteří se 13. dubna zapojili do celostátní Sbírký potravin a při sobotních nákupech mysleli i na ty, kteří musí pečlivě zvažovat, co si mohou dovolit vložit do košíku. Pracovníky Charity Jeseník jste mohli v den sbírky potkat v supermarketu Lidl, kde jste do košíku darovali pro potřebné 225 kg potravin a drogerie. Darované zboží vydáváme klientům v tíživé životní situaci v Centru pomoci sv. Martina ve výdejně potravinové a materiální pomoci.

Poděkování patří také pracovníkům supermarketu Lidl za pomoc při sbírce.



Krátce

Domovy zkrásní květy

Jaro v našich klientech probouzí zahradníky. Při aktivizacích si mohou krásně zavzpomínat, jak před lety pracovali na svých zahrádkách a co vše pěstovali. V Domově pokojného stáří sv. Hedviky ve Vidnavě přinesla aktivizační pracovnice do dílny vyvýšené záhony a senioři se pustili s vervou do práce. Nejprve museli odstranit staré rostliny. Poté vyměnili hlínu, aby následně vyseli do truhlíků semínka afrikánů, které budou zdobit nádvoří domova.

Ono se to nezdá. Zdravý, mladý člověk by měl hotovo natotata, ale pokud vás neposlouchají nohy nebo stávkují ruce a každý pohyb bolí, je na místě smeknout před výkonem, kteří klienti domova předvedli. Díky jejich práci bude prostředí domova krásnější.



Krátce

Senioři pekli tyčinky

Vůně krásně probouzí vzpomínky a listové těsto se lehce zpracovává. Tyto dvě věci spojili dohromady v Domově pokojného stáří sv. Františka a udělali si den dobrot. Aktivizační pracovnice připravila klientům listové těsto a ti se s válečky a rádýlky pustili do přípravy tyčinek. Po upečení voněl celý domov kořeněnými tyčinkami a jistě i výborně chutnaly.



Šimon byl barevný

V rámci barevného dubnového měsíce se Denní stacionář Šimon postupně oblékl do modré, červené, žluté a zelené. Každá barva měla svou symboliku. Modrá patří porozumění autismu. V červeném týdnu se stacionář věnoval umělecké tvorbě. Žlutý týden byl ve znamení sběru pampelišek a vaření sirupu. V posledním zeleném týdnu si ve stacionáři upekli buchtu ze zelených jablek, zúčastnili se besedy na téma „Den země“ a užili si krásu jarní přírody.

