

CHARITNÍ NOVINY



Vydává Oblastní charita Pardubice | 8. ročník 2019/2020

ZDARMA



Vážení přátelé,

pokračujeme v naší tradici a vydáváme už osmé číslo našich Charitních novin.

Na prvním místě chci jménem všech zaměstnanců poděkovat Vám všem, kteří jste s nepřehlédnutelnou láskou v uplynulém období podporovali naši činnost finančními dary, modlitbou, dobrovolnou prací nebo účastí na benefičních akcích. I díky Vám se nám stále daří rozšiřovat charitní dílo.

V uplynulém roce se nám podařilo otevřít nové pobytové odlehčovací zařízení v Pardubicích a nastavit v něm kvalitní péči. Děkuji Vám za děkonné dopisy, které nás moc povzbuzují k další práci. Zaměřili jsme se na přípravu rozjezdu specializované hospicové péče, založili jsme Domácí hospic Andělů strážných. Zaregistrovali jsme paliativní ambulanci a chceme získat pro tuto péči novou odbornost.

Velmi nás těší rozvoj služeb pro romskou komunitu v Luži. Podařilo se nám získat projekt z MŠMT na podporu vzdělávání romských žáků a podporu hudebně nadaných dětí, aby mohly vystupovat na romských festivalech. Ukončili jsme úspěšný evropský projekt „ŽenyPRO“, který pomohl v seberozvoji mnoha mladým ženám například po mateřské dovolené a ucházíme se o podporu navazujícího projektu „Roro“ (Rovnoprávnost s rozumem) a doufám, že uspějeme. Posílili jsme Služby pro pěstouny a Sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi. Mám radost, že se nám daří pomáhat i v zahraničí. Rozšířili jsme humanitární pomoc na Ukrajinu ve městech Vilšany, Neresnytsya a Tjačiv. Podporujeme adoptovanou dívku v Indii.

Oblastní charita Pardubice má ale také mnoho těžkostí. Trápí nás parkování v ulici V Ráji v Pardubicích a potřebovali bychom nejen proto přestěhovat pečovatelskou službu v Pardubicích, ale nenacházíme vhodné prostory.

Máme být za co vděční a chtěla bych moc poděkovat všem, kteří za námi stojí a podporovali nás. Naše činnost by se neobešla bez pomoci dobrovolníků a dárců, bez podpory MPSV, kraje, měst, obcí a farností. Touto cestou tedy děkuji všem příznivcům Oblastní charity Pardubice, zaměstnancům, dobrovolníkům, asistentům Tříkrálové sbírky, dárcům, sponzorům a lékařům. Moc rádi naplňujeme poslání Charity, kterou je „služba milosrdné lásky církve bližním v nouzi“. O tuto cestu se snažíme a přináší nám mnoho radosti. Přeji Vám, ať tuto cestu najde co nejvíce lidí.

MARIE HUBÁLKOVÁ O DOMÁCÍ HOSPICOVÉ PÉČI

Od letošního roku je domácí hospicová péče ve středisku Holice poskytována pod novým názvem, cílem tohoto pilotního projektu bude zkvalitňování péče. Ptali jsme se ředitelky Oblastní charity Pardubice Marie Hubálkové.

Jak dlouho se Charita stará o umírající a jejich blízké?

O umírající se pardubická Charita stará od začátku své činnosti podle svých sil a možností. Neustále se snažíme tuto službu zdokonalovat a rozšiřovat podle zkušeností z terénu.

Domácí hospicová péče má nový název. Je tu nějaký velký rozdíl oproti minulosti?

Je a není. Z důvodu financí, dotací a grantů chceme oddělit pacienty domácí zdravotní péče od pacientů hospice. A také chceme formálně oddělit specializovanou hospicovou péči, což souvisí se získáním nové zdravotnické odbornosti. Bude to taková intenzivní péče v domácím prostředí.

- pokračování na straně 19 -



DOMÁCÍ HOSPIC
ANDEŮ STRÁŽNÝCH

Každý z nás je na cestě, která se různě klikatí. Jdeme nahoru a potom dolů a pak jsme na křižovatce. Jedna cesta je úzká a druhá široká... Denně stojíme před rozhodnutími, která zásadně ovlivňují náš další život a také životy našich blízkých.

Včera umíral „někdo úplně cizí“, dnes někdo z našich přátel a zítra se to může týkat někoho z naší rodiny. Myšlenku mobilního hospice pojďme pojmut jako příležitost a nikoliv jako hrozbu. Smrt je závěr života a každý závěr by měl mít „happy end“. Držme milované lidi za ruku, povídejme si s nimi a hlavně mějme je rádi. Oni si to zaslouží. Toto je víc než pomoc. Pokud se budeme držet této filozofie, tak dožijeme náš postoj bude správný. Je to úzká cesta, která je plná obětí, vyčerpání, obav, ale hlavně je to cesta lásky bez podmínek.

Nebojte se jít tudy, nebojte se doprovázet. Povede Vás Vaše srdce!

Markéta Vašková

DOMÁCÍ ZDRAVOTNÍ A HOSPICOVÁ PÉČE

„Být druhému člověku nablízku, být s ním, to je to nejdůležitější – v lásce, v životě i v umírání.“

DOMÁCÍ HOSPICOVÁ PÉČE

- zmírňuje bolest a duševní strádání lidí, kteří **trpí nevyléčitelnou chorobou** v pokročilém nebo konečném stádiu
- umožňuje pacientům strávit poslední dny či týdny života **mezi svými blízkými, v prostředí domova, bez nesnesitelné bolesti**
- **nestačí pečovat pouze o nemocné tělo**, důležité jsou i další potřeby člověka – sociální, psychologické a duchovní

PODPORA RODINÁM

- pacientům i jejich rodině je k dispozici lékař, zdravotní sestra, sociální služba, psychoterapeut a duchovní
- **nabízíme podporu a zaučení rodiny** při ošetřování těžce nemocného, zajištění psychologické a duchovní podpory pro nemocného a rodinu
- samozřejmostí je možnost nepřetržité **podpory po telefonu**
- na začátku pečujícím osobám vždy vysvětlíme, co a jak je třeba dělat, jaké mohou nastat komplikace
- rodinu podporujeme v maximální možné míře, většina péče přesto zůstává na ní

FINANCE

- péče je **hrazena ze zdravotního pojištění, grantů a darů***, předepisuje ji vždy lékař
- zájemci mohou o službu požádat svého ošetřujícího praktického nebo odborného lékaře
- v našich střediscích Vám rádi osobně nebo telefonicky poskytneme jakékoliv další podrobnější informace

* Sbírkové konto na podporu domácí hospicové péče:
2300796054/2010 (Fiobanka, a. s.)

DOMÁCÍ ZDRAVOTNÍ PÉČE

- poskytujeme pacientům **profesionální ošetrovatelskou péči** v prostředí jejich domova
- je určena **seniorům**, akutně a **chronicky nemocným, lidem po hospitalizaci** z důvodu úrazu, operace, cévní mozkové příhody apod.
- je plně **hrazená zdravotními pojišťovnami**
- na základě předpisu praktického lékaře **zajišťujeme službu 24 hodin denně**

ZDRAVOTNÍ VÝKONY

- poskytujeme **komplexní zdravotní péči** odborně srovnatelnou se zdravotní péčí v nemocnicích či jiných zdravotnických zařízeních
- provádíme například infuzní terapii, aplikaci léků tisících bolest, prevenci a léčbu opruzenin a proleženin, kyslíkovou terapii, odsávání, polohování či ošetrovatelskou rehabilitaci

KDE PŮSOBÍME

- Pardubicko (Pardubice, Lázně Bohdaneč, Opatovice nad Labem, Třebosice a okolí)
- Holicko (Holice, Býšť, Sezemice, Moravany a okolí)
- Kostecko (Kostelec nad Orlicí, Týniště nad Orlicí, Borohrádek a okolí)

DALŠÍ CHARITNÍ SLUŽBY

- **Pečovatelská služba** a služba **Osobní asistence** (více na straně 5)
- **Půjčovna zdravotních a kompenzačních pomůcek** (více na straně 16)
- **Doprovod a doprava osob** (více na straně 16)

KONTAKT

Zuzana Cepková
vrchní sestra pro Pardubicko
 **731 646 803**
zcepkova@charitapardubice.cz
V Ráji 732, 530 02 Pardubice

Markéta Vašková
vrchní sestra pro Holicko a Kostecko
 **775 296 830**
vaskova@charitapardubice.cz
Palackého 1131, 534 01 Holice

ZE ZDRAVOTNÍ A HOSPICOVÉ PÉČE

SESTŘIČKOU V DOMÁCÍ PÉČI

Pro Charitu v Holicích pracuji jako zdravotní sestra teprve třetím měsícem a musím říci, že tato pracovní pozice je velmi rozmanitá. Nezahrnuje jen běžné úkony zdravotních sester, jako jsou převazy chronických ran, odběry biologického materiálu, aplikace injekcí a jiné, ale navíc orientaci v mapách při hledání bydliště nového klienta, zdolávání terénu ve ztížených podmínkách v zimních měsících a především naprostou samostatnost při ošetření pacienta. Důležité je objektivně zhodnotit zdravotní stav a při komplikacích zvážit, zda je to jen na konzultaci po telefonu s praktickým lékařem, nebo zda zajistit okamžitý transport do nemocnice. Popravdě je to pro mě adrenalin, nikdy předem nevím, co mě za zavřenými dveřmi domu čeká, v jakém bude pacient rozpoložení a zdravotním stavu, obzvlášť když žijí o samotě.

Při prvních návštěvách jsou někteří pacienti uzavření a brání se otevřené konverzaci, zatím si na novou situaci, kdy zdravotník přichází do jejich domovů, zvykají. Při druhé a další návštěvě cítím, že jsou pacienti uvolněnější, získáváme vzájemnou důvěru, která je v tomto oboru velmi důležitá. Dokáží se mnou pak otevřeně hovořit o svém zdravotním stavu a potížích, které je trápí. Domácí prostředí prospívá hlavně seniorům, cítí se bezpečněji, jsou v prostředí, které znají, obklopeni rodinou a oblíbenými věcmi. Často se mi stává, že pacienti při ošetření rádi vyprávějí o své minulosti. Některé příběhy jsou opravdu velmi dobrodružné, že se kolikrát nechávám vtáhnout do děje,

až skoro zapomínám na čas, ale vždy se dovolím zapomenout opravdu jen na chvíli, protože další pacienti na mě ještě čekají.

Ne vždy jsou ale životy pacientů veselé, mnoho seniorů žije osamoceně a rodinu zná jen z fotek a někdy ani to ne. Pohlížím na každého seniora s úctou a pokorou, kromě ošetření přináším i kousek radosti, úsměvu a pozitivní náladu, odměnou mi je pak úsměv na tváři, kterým mě při opětovné návštěvě vítají.

Ráda bych touto cestou poděkovala své vrchní sestře Markétě Vaškové, která mě přijala do svého kolektivu a dala mi tak možnost rozvíjet se nejen profesně, ale hlavně se mi rozšířil pohled na péči v domácím prostředí a její pozitivní vliv na pacienty.

Hana Podolcová



DOMÁCÍ HOSPICOVÁ PÉČE V PARDUBICÍCH

O tom co je opravdu důležité v domácí hospicové péči, o svých zkušenostech i příbězích klientů povídala Bc. Jitka Hubková a Blanka Sokolová.



Blanka Informace ve zdravotní péči jsou vždy důležité, zvlášť v té hospicové, často se setkáváme s tím, že si rodina v nastalé situaci velký objem informací například od lékaře z nemocnice nepamatuje, nebo jim prostě nerozumí.

Je samozřejmě rozdíl mezi domácí zdravotní péčí a tou hospicovou. S ošetřením, které poskytuje Charita doma ve zdravotní péči, pacienti už většinou zkušenosti mají, jen prostě na převazy, cvičení, na injekci chodili do ambulance a teď za nimi třeba kvůli zdravotnímu omezení jezdí naše sestra.

V hospicové péči je to pro pacienta a pečující rodinu nová náročná situace, se kterou většina lidí zkušenosti nemá a jsou tu specifika i ohledně zdravotního ošetření, které se během péče o pacienta například s onkologickou terminální nemocí mění, třeba pokud jde o dávkování léků tisících bolest. V hospicové péči je pacient

většinou propuštěn z nemocnice v nějaké fázi onemocnění s tím, že lékař jemu či rodině předá informace o zdravotním stavu a komplikacích, které očekává, ale lidé to často nedokážou rychle vstřebat, pochopit a myslí si, že třeba v jejich případě nebude tak zle... Lékař i sestřička v domácí péči pak vlastně znovu zjišťují anamnézu, znovu podávají informace a první dny intenzivně pracují s rodinou na tom, jak prakticky ošetřovat blízkého, například jak vyměnit sáček na moč.

Jitka Je to nejen o praktických úkonech... V té situaci je potřeba spolupráce rodiny nejen s námi, ale hlavně mezi sebou, jak společně nastanou situaci nést a na tom můžeme my sestry stavět. Nejen sestry ale i celý hospicový tým, ve kterém jsou také lékaři, psycholog, sociální pracovník a duchovní... Máme i případy, kdy vztahy v rodině jsou narušené a vlastně díky tomu, že se společně musejí starat o svého umírajícího blízkého, tak se dají zase jako rodina dohromady, semknou se. Je důležité, aby si pomohli navzájem a v péči se střídali, protože náročnost té péče nemůže ležet a záviset na jedné osobě.

Blanka Nést vše, co přichází v hospicové péči, opravdu není pro jednu osobu. Základ je rodina, která chce mít svého blízkého doma, cítí se na to, že péči zvládnou. Důležitá je práce sociálního pracovníka a psychoterapeuta z našeho týmu, který dokáže poradit, směřovat. Samozřejmě situace, kdy se lidé musí dívat na utrpení blízké osoby, i když se bolest tlumí léky, a musí se vyrovnat i s tím, že pacient pospává a později už ani adekvátně nereaguje na otázky, je pro každého bolestivá. Ve všech případech je potřeba, aby si rodina pomohla navzájem, důležitá je i pomoc zvenku od nás, byť by to bylo jen si o situaci povídat.

Jitka Ano, často zdravotní ošetření trvá chvíli a většinu času věnujeme vysvětlování toho, co může nastat, co očekávat, jak se zachovat. Odpovídáme na otázky.

Blanka První den všechno vysvětlíme a přijedeme druhý den...

Jitka ...a lidi se ptají znovu na to samé, protože těch informací je hodně, potřebují si to zopakovat, ujistit se.

- pokračování na straně 20 -

ZE ZDRAVOTNÍ A HOSPICOVÉ PÉČE

PROČ MOBILNÍ HOSPIC?

Podle sociologických průzkumů si přibližně osmdesát procent lidí přeje završit svůj život doma v kruhu svých blízkých, ale paradoxně jen dvaceti procentům umírajících je toto přáno. Ne vždy má člověk nebo jeho blízcí možnost toto ovlivnit, v mnoha případech to ovšem možné je.

První podmínkou je, aby pacient měl u sebe někoho, kdo má prostor, odhodlání i sílu o něj pečovat. Druhou podmínkou je dostupnost zdravotní péče, jež plně nahradí tu, které by se pacientovi dostalo v nemocnici.

K tomu je důležité, aby všichni zúčastnění (pečující, zdravotníci i pacient sám) přijali skutečnost, že nemoc pacienta se již nedá prostředky současné medicíny vyléčit. To neznamená, že pro něj lékaři již nemohou nic udělat. Naopak, i takovému pacientovi mají co nabídnout. I když nemají léky na jeho nemoc, umí účinně tlumit bolest a poskytnout podmínky k maximálnímu zkvalitnění života v jeho závěru. Blízcí, kteří pacienta doprovázejí, jsou připraveni poskytovat mu péči v jeho domácím prostředí až do důstojného konce jeho života.

I když je rozhodnutí ukončit léčbu, jejímž cílem je vyléčení, velmi těžké, výzkumy ukazují, že pacienti, kteří si zvolí péči zaměřenou na poskytování úlevy v ranější fázi svého onemocnění, ve skutečnosti žijí déle.

A nejde jen o délku života. Komfort, který paliativní péče pacientovi v maximální míře poskytne, mu umožní, aby se soustředil na kvalitu svého života v této velice důležité, ne-li nejdůležitější, etapě. Čas přípravy je i přes všechny zdravotní obtíže a bolestnost loučení s našimi drahými časem příležitosti. Příležitosti k rekapitulaci života, případnému urovnání vztahů, vyřízení potřebných právních záležitostí i přípravě na poslední rozloučení. Věřící se připravují i na pokračování své existence na věčnosti.

Právě toto mají všichni členové týmu Domácí hospicové péče Oblastní charity Pardubice (lékaři, sestřičky, sociální pracovníci, psychoterapeuti i duchovní) na paměti, když se na doprovázení pacienta podílejí.

V minulém roce se naše dvě střediska v Pardubicích a Holicích starala téměř o stovku umírajících pacientů.

Miloš Mrázek

TUHLE PRÁCI MÁM PROSTĚ RÁDA

Práce v domácí péči je velmi náročná, ostatně jako jakákoliv jiná práce ve zdravotnictví. Pracovala jsem jako zdravotní sestřička v nemocnici i v domovech pro seniory. Rozdíl mezi domácí péčí a prací v nemocnici je obrovský. V nemocnici jsem měla pocit, že funguju spolu s ostatními kolegyněmi jako všední a samozřejmý nástroj. Pozitivní zpětná vazba od pacientů byla opravdu jen málokdy. Jak by taky mohla, když zdravotní sestřičky v nemocnici mají kvůli všemožným papírům na pacienty opravdu velice málo času. Stávalo se mi, že jsem se k některým během své služby ani nedostala, což mě bylo líto, protože dobře vím, jak je osobní kontakt důležitý.

V domácí péči je to jiné. Lidé jsou doma ve svém prostředí, se svojí rodinou. A my „strážní andělé“, jak občas slýcháváme, jezdíme každý den k nim domů a děláme, co je třeba. Ať jsou to převazy, kondiční cvičení, aplikace inzulínu nebo další potřebné zdravotnické ošetření. Jsou vděční a milí, to vám při práci dává hrozně moc.

Někdy jsou i pacienti, ke kterým se člověku občas trochu nechce. Najde se i člověk, který je vážně nepříjemný, ať děláte,

co děláte, staráte se, zařizujete, řešíte a ono to je, zdá se pořádku málo. V tu chvíli si řeknete, že vám to za to ani nestojí a kde je aspoň slůvko vděku... Ale tohle se stává opravdu málokdy a říkám si, že nemocný člověk bez rodiny se svými trápeními má na trochu toho protivného chování nárok, nebo aspoň zaslouží pochopení.

Naopak jsou lidé, kteří by vám nejraději z vděčnosti snesli modré z nebe. Nejhezčí je ale prostý úsměv, popřání hezkého dne a slova, že se zase těší na příště. Když se na vás nemocný usměje a dokáže vám zvednout náladu, v tu chvíli si uvědomíte, že ty vaše problémy jsou občas jen maličkosti.

Během roku a půl jsem poznala skvělé kolegyně. Jak sestřičky a pečovatelky, tak i celé vedení charity a práce mi dala hrozně moc. Zdravotní sestra je totiž v terénu sama a věřte, že to občas není vůbec jednoduché. Musí si poradit v autě, na silnici neztrácet v dnešním provozu nervy a doma u pacientů přistupovat k lidem vlídně, lidsky a profesionálně. Je to náročné, ale vězte, že tuhle práci mám prostě ráda.

Adéla Dušková

DOMÁCÍ HOSPICOVÁ PÉČE?

Budu jí někdy potřebovat? Co si pod tímto názvem představíte? Jak člověk stárne, uvědomuje si, že není nesmrtelný. Co otázka naplnění života? Co znamená smrt? Jsme bohatí otázkami a jsme postaveni před realitu, že stejně jako narození je i smrt součástí života a většina z nás se dříve nebo později setká s tím, že naše milovaná osoba nás opouští a je na nás jak jí tento odchod umožníme. Pro mnoho lidí stále není samozřejmostí odcházet z tohoto světa důstojně, ve své oblíbené posteli, v místě, kde prožili kus svého života, kde to mají rádi, za přítomnosti milované osoby, v rodinném kruhu... Je to vlastně to poslední a nejdůležitější co můžeme dát svému milovanému? Určitě ano... Každý z nás někdy nad touto otázkou

přemýšlí a uvědomuje si, jak by to sám chtěl, co pro to může udělat. Pro lidi, kteří mají odhodlání po společné cestě se svými blízkými jít až do konce, jsme tu my a profesionální hospicový tým, který nabízí pomoc, znalosti, zkušenosti i pochopení. Vše vysvětlíme a především v náročné situaci podáváme pomocnou ruku... Největší břímě zůstává přesto na Vás, na rodinných příslušnících, kteří o milovanou osobu musí pečovat 24 hodin denně. Tato doba může být i příležitostí jako rodina se semknout a je důležité se v péči střídat, aby si osoba nejbližší mohla odpočinout a nabrat sílu dál v péči pokračovat. Důležitou roli zde hraje především smíření se s daným stavem, stmelení těch nejbližších i odpuštění a smíření v rodině.

Jitka Hubková

PEČOVATELSKÁ SLUŽBA A OSOBNÍ ASISTENCE

PEČOVATELSKÁ SLUŽBA

- pomáháme seniorům a osobám se zdravotním postižením či chronickým onemocněním zůstat co nejdéle v přirozeném prostředí a žít osobní život podle individuálních potřeb
- podporujeme rodinu při péči o své blízké
- vycházíme z křesťanských principů
- zajistíme duchovní služby (přijetí svátostí, rozhovor s knězem)

Terénní forma služby poskytovaná v domácím prostředí klienta.

POSKYTOVANÉ SLUŽBY

- pomoc při péči o sebe a osobní hygieně
- pomoc s chodem domácnosti
- pomoc s přípravou a podáním jídla
- doprovod k lékaři, na úřady, za kulturou atd.
- doprava speciálním automobilem pro osoby se zdravotním postižením

OSOBNÍ ASISTENCE

- je služba poskytovaná lidem s různým typem zdravotního postižení, chronického onemocnění a seniorům
- osobní asistent navštěvuje klienta doma nebo jej doprovází při cestách mimo domov
- pomáhá klientům zvládat běžné denní úkony a žít plnohodnotným způsobem života
- podporuje sociální vztahy, samostatnost a nezávislost

POSKYTOVANÉ SLUŽBY

- pomoc při osobní hygieně
- pomoc s oblékáním, při pohybu apod.
- pomoc se stravováním
- pomoc s úklidem, nákupy, při pochůzkách
- doprovod do divadla, knihovny, na bohoslužbu, na výstavu apod.
- doprovod do školy, zaměstnání, k lékaři
- pomoc při jednání s úřady a prosazování práv a zájmů klienta

PŮSOBÍME NA OKRESE PARDUBICE, DENNĚ OD 6:30 DO 21:30

Bc. Dana Fiferová, DiS.

vedoucí CHPS Holice
vedoucí CHPS Moravany

☎ **466 681 654, 775 296 831**

dfifernova@charitapardubice.cz

Palackého 1131, 534 01 Holice

Jarmila Klimešová

vedoucí CHPS Pardubice
vedoucí CHS osobní asistence

☎ **466 335 026, 775 296 850**

klimesova@charitapardubice.cz

V Ráji 732, 530 02 Pardubice

Mgr. Miluše Charvátová

vedoucí CHPS Lázně Bohdaneč

☎ **603 459 486**

mcharvatova@charitapardubice.cz

Šípkova 49, 533 41 Lázně Bohdaneč

PŘÍBĚHY Z PEČOVATELSKÉ SLUŽBY A OSOBNÍ ASISTENCE



Milí čtenáři, přemýšlím o tom, o čem bych Vám tentokrát napsala. O tom, jaké sociální služby Charita poskytuje, jak těžké je sehnat do pečovatelské služby a osobní asistence šikovné pracovníky, jaký je na nás vyvíjen tlak, co se týče administrativy, dodržování zákonů a předpisů jsem již psala. Psala jsem i o tom, jak důležité je vychovávat mladé lidi k úctě ke starým a nemocným a jak moc znamená mít pochopení jeden pro druhého. Mohli jste se dočíst i o tom, jak jsou naši klienti vděční za každý úsměv a vlídné slovo, vždyť naše pečovatelky a sestry jsou kolikrát jediné, kdo je za celý den navštíví. Na druhou stranu ale i my čerpáme od našich klientů jejich moudrost, zkušenost a ať se to nezdá, tak i oni nás nabíjí. Vlastně si myslím, že se potřebujeme navzájem. Přeji nám všem, aby se nevytrácela v sociálních službách lidskost, obětavost a úcta, abychom si uvědomili, že naše

práce je posláním a že na nás vždy čeká někdo, kdo se bez naší pomoci neobejde. Přeji všem, kdo potřebují pomoc, aby ji našli, protože starých a nemocných lidí přibývá a těch, kdo chtějí pracovat v sociálních službách není mnoho a proto jsem vděčná za všechny své kolegyně, kteří tuto náročnou práci dělají a dělají ji s láskou.

Jarmila Klimešová

PŘÍBĚHY Z PEČOVATELSKÉ SLUŽBY A OSOBNÍ ASISTENCE

ZE SPOLUŽAČEK KOLEGYNĚ

Naše kamarádství začalo už na střední škole, kdy jsme si obě vybraly stejný obor na Střední zdravotnické škole v Chrudimi. Do oka jsme si padly už v autobuse na seznamovací kurzu, kde jsme spolu byly ubytované i na pokoji. Naše kamarádství se rok od roku zpevňovalo, až jsme to v jedné lavici dotáhly až k maturitě. Poté se naše cesty na čas rozdělily při hledání práce. Jedna chtěla pracovat jako učitelka v mateřské škole, druhá zamířila na vysokou školu, ale oba pokusy se staly neúspěšné a tak se po roce naše cesty opět daly dohromady a to v Oblastní charitě v Pardubicích, kde pracujeme jako pečovatelské v terénu.

Ze spolužaček a kamarádek se rázem staly kolegyně a ještě větší kamarádky. Každá jednotlivě, ale zároveň jako tým i s ostatními kolegyněmi se staráme o nemohoucí v jejich domácím prostředí, ať už jde o pomoc s úklidem, podáním stravy či hygienou. Naše práce nás velmi baví, naplňuje a zároveň nás jako kamarádky ještě více spojuje.

I když to někdy není žádný med a některé dny jsou hektické a náročné, často stačí úsměv na tváři našich klientů a člověk končí s pocitem dobře vykonané práce a den je hned o něco hezčí.

Petra Znojenská a Iveta Záhorková



Ilona Kampová s Petrou a Ivetou

ÓDA NA ŽIVOT

Ilona Kampová

*Život je báseň,
život je láska,
život je vášeň,
na duši vráska.*

*Život je slunce,
život je smích,
život je tlukot srdce,
pár rukou ochranných.*

*Život je pohyb,
život je tanec,
život je obdiv,
zážitků plný ranec.*

*Život je změna,
život je čas,
život je perla cenná,
nespočet krás.*

*Život je přízeň,
život je oběť,
život je žízeň,
slavnostní oběd.*

*Život je oslava,
život je plán,
život je zábava,
od Boha dar.*

VZPOMÍNKY

Tatínek mě při každé nevhodné chvíli varoval: „Pamatuju, Venoušku, že mladí ležáci, staří žebráci.“ Ne že bych rád pracoval, to tedy ne, ale pracoval jsem jakž takž a hodně sportoval. Košíková, kopaná, kolo. Tři káčka. O košíkové a kopané se toho moc říct nedá. Ještě tak o pozápasových debatách v restauracích. Snad si na nějaké vzpomenu. Není to jednoduché. Vzpomněl jsem si, bůh ví proč, na maminku.



Vařila nám oběd a pro cosi si došla do spíže. Když jsme přišli domů z nedělní procházky, seděla u stolu a usedavě plakala. „Co se stalo?“, ptali jsme se téměř současně. Škytavě se začala svěřovat: „Chtěla jsem vařit knedlíky, došla mi mouka, šla jsem do spíže a ... okno. Člověk se má vrátit na výchozí místo a vše je jasné. No jistě! Mouku potřebuju! Takže do spíže a ... okno číslo dvě! To už jsem znejistěla a opět se vrátila do kuchyně. Uvědomila jsem si, že to chci tak prostou věc, kterou je mouka. Rychle jsem se vrátila do spíže a totálně se tam zhroutila. Ano, zase, už potřetí ... okno! Těžce jsem se došourala zpátky do kuchyně a od té doby tady sedím a brečím a pochybuju o sobě.“ Ten den jsme knedlíky neměli.

Tepře po čase nám maminka prozradila, že nešlo o mouku, že šlo o kvasnice. Mamince bylo tehdy čtyřicet let a v pohodě se dožila pětadevadesáti. Tatínek se dožil o hodně méně, ale vařil nám taky. Nepamatuji jak často, maminka nás opouštěla málokdy. Spíš nikdy, tohle byla opravdu výjimka. Že by zkouška, jestli bez ní přežiji? Možné to je. Plátek masénka měkký, předtím polévka nudlová. Kde vzal tatínek nudle, je mi záhadou. Myslím, že se tehdy nudle neprodávaly, asi maminka starostlivá zásoba. No a k masu brambory - neoloupané! Před kolika lety? Před šedesáti! Tatínek předběhl dobu skoro o padesát let. Zlatý hřebík oběda měly být okurky, tehdy dosti vzácná pochoutka. Bylo dva roky po slavné větě harmonikáře, soudruha Zápotockého: „Soudruzi nebojte se, reforma nebude, jinak bude vše.“ Zarážel mě však tatínkův výraz, který se mu objevil v obličeji. Okusil svůj nastrouhaný zelený šmak a přes křeč ve rtech, mě požádal: „Venoušku, okoštuj ty okurky, něco jim chybí, je to takový divný.“ Okoštoval jsem a hned vyplivl zpět do mísy. Hrůza. Podíval jsem se na lahev octa a viděl pod nápisem „OCET“ malým maminčiným písmem napsáno „leštidlo na parkety“. Okurkám nechybělo nic, přebývalo leštidlo. Proč bylo leštidlo ve spíži, nám nevysvětlila ani maminka, když se provalil tatínkův přehmat.

To by myslím stačilo o mých rodičích, protože vše plynulo tak, jak mělo a tak, jak to chodilo v „normálních“ rodinách. Pouze jsem musel přenačít tatínkovo varování, mladí ležáci, staří žebráci na mladí sportovci, staří ležáci.

Na závěr by se hodila báseň Kateřiny Bolechové, která jasně prokazuje, že otcové se pro rodinu obětují víc než ženy.

Kateřina Bolechová, Pamatuji // Jak otec spravoval rezervoár // na záchodový prkénko // položil další // návrh židličky // Takovej třípatrový dort // když jsme ho našly // vypadal jak turista // co se vleže obdivuje vodopádu // měl otřes mozku // poprvé jsem ho viděla plakat

Váda

TATÍNKA CHCEME MÍT DOMA

Rád bych se podělil o zkušenost s Oblastní Charitou Pardubice, konkrétně střediskem pečovatelské služby v Holicích a Moravanech.

Můj tatínek je letitým klientem Charity. Před lety prodělal mozkovou příhodu, která mu zanechala hendikep – nehybnou pravou ruku a vadu řeči. Tenkrát se přestěhoval do Seniorcentra v Moravanech, na jehož stavbě předtím pracoval. S hendikepem se naučil žít a mohl se v pronajaté garsonce věnovat i svému velkému koníčku – vaření.

Tenkrát jsme se s Charitou potkali poprvé a tatínek využíval jen některé základní služby, jako pomoc s úklidem a podobně. Později se jeho zdravotní stav zhoršil, přidala se epilepsie a tatínek byl v LDN Rybitví, kde nám doporučili vyhledat mu pobytové zařízení vzhledem k nutnosti celodenní péče. Tehdy jsme ho s těžkým srdcem umístili v holickém Sanatoriu Topas, kde se během jednoho roku jeho stav natolik zlepšil, že bylo možné ho opět přestěhovat zpět do Seniorcentra, kde se cítil doma. A to jsme se opět obrátili na Charitu již s potřebou větší péče – donáškou a podáním oběda, dopomocí s koupáním a několikrát denně připomenutí léků. Díky tomu jsme měli jistotu, že tatínek je tam, kde se cítí doma a nic mu nechybí. Bohužel zhruba znovu po roce přišlo další zhoršení – prohloubení poškození mozku po staré mozkové příhodě. To tatínkovi již téměř zabránilo v chůzi. Následovala celá řada nečekaných pádů a jeho domácnost byla pro něj pastí. S Charitou jsme tehdy vyjednali větší rozsah služeb – kompletní hygienu, dohled několikrát denně a řadu dalších úkonů. Bez pomoci celého kolektivu pečovatelek by situace nebyla zvládnutelná.



Jsem po tátovi stejně tvrdohlavý a vzal jsem si do hlavy, že už nikdy do pobytového zařízení nepůjdu. Vzal jsem si dovolenou a sledoval pečlivě veškeré úkony pečovatelek, abych se je naučil a mohl asistovat ve chvílích, kdy služba přijít nemůže. Všem patří můj obdiv, že to se mnou vydrželi. Bylo třeba zařídit spoustu věcí, se kterými mi Charita pomohla – často radou, zkušeností, nebo konkrétní pomocí. Uzpůsobili jsme byt tak, aby v něm nebyly nepotřebné věci a dalo se v něm dobře pohybovat na vozíku, zrušili prahy... Od Charity jsme zapůjčili pomůcky – toaletní koupací křeslo a polohovací postel do doby, než je tatínkovi poskytl pojišťovna.

Po půl roce vyčerpávajícího přebíhání z naší domácnosti do té tatínkovy a komplikovaného kombinování zaměstnání a péče padlo rozhodnutí – vezmeme si tatínka domů. Velmi mi pomohla i vstřícnost mého zaměstnavatele, který mi umožnil zkrácení pracovního úvazku a možnost z větší části pracovat z domu. Na konci roku nastala akce „kulový blesk“ – připravili jsme místnost v našem domě dvě ulice od Seniorcentra a tatínka přestěhovali. Ač to zvenku není poznat, dům prošel uvnitř rozsáhlou rekonstrukcí. Mysleli jsme již na vlastní stárnutí i na to, že máme rodiče v seniorském věku

a proto jsme již předem všude umístili široké posuvné dveře. Kopelna je koncipována bezbariérově s velkým sprchovým koutem vyhovujícím pro vozíčkáře. Doporučuji každému, aby na toto myslel již v produktivním věku!

A opět jsme se domlouvali s Charitou. Provedli u nás sociální šetření a domluvili jsme se na pokračování péče v naší domácnosti. Když jsem tatínkovi řekl, že Charita bude chodit dál i k nám domů, viděl jsem, jak byl rád. Dnes jsou to dva měsíce a v podstatě „děvčata z Charity“ jsou jakou součástí naší rodiny, když se ráno zdravíme, je to jako by přišel domů někdo, kdo tam přirozeně patří.

Pečovatelky k nám chodí ráno a večer včetně víkendů. Nejen že to pomáhá tatínkovi i nám, ale návštěvy plní i svou sociální funkci – tatínka povzbudí, když se mu něco podaří, povzbudí ho k aktivitě, poví mu, co se děje „venku“. Často se společně zasmějí. Celé naší domácnosti v podstatě návštěvy určitým způsobem „rámují“ den – tatínkovi tím den začíná i částečně končí. Na návštěvu Charity máme navázanu snídani a večeři, kterou máme na starost my v rodině. Péči v průběhu dne včetně obědů řešíme také sami a díky spolupráci s Charitou máme možnost rozdělit čas tak, abychom stihli svá povolání a péči o tatínka. Jistě nás čekají další výzvy a pokud to bude možné, Charita u toho zase bude! Všem Vám děkujeme.

Zdeněk Kříž ml., Moravany

JAK TO VIDÍ METODIK

Jsou pracovní pozice, u kterých si všichni říkáme, že je takřka nemyslitelné učinit chybu. U chirurga či pilota letadla si to domyslí každý. Jsou také profese, kde se chybička toleruje, anebo ji nikdo neodhalí. Je nepravděpodobné, že se někdo bude soudit, pokud mu číšník nalije 0,18 dcl vína místo 0,2 dcl. A ukažte mi někoho, kdo je stoprocentně spokojen se svým kadeřníkem. Jak jsou na tom pracovníci v sociálních službách? Každý den se vystavují riziku odpovědnosti za škodu způsobenou na klientech, musí dodržovat jejich práva, motivovat, naslouchat, být přítelem i profesionálem. Vystavují se tlaku členů rodiny, kteří chtějí, aby se o jejich blízkého pečovalo, tak jak chtějí oni, což bývá často v rozporu s tím, co klient chce sám. Pracovníci musí zachovat neutralitu při řešení podobných sporů, ale zároveň jim zákon 108/2006 Sb. o sociálních službách ukládá hájit oprávněné zájmy osob, o které pečují. Z takové situace není východisko, vždy bude někdo ublížený a v naprosté většině se zlost „poškozeného“ sveze po pracovníkovi, který jen dělá, co má.

- dokončení na straně 21 -

Z LÁZNÍ BOHDANEČ

Pečovatelská služba zde působí od roku 2006 a za tu dobu pomohla mnoha klientům a rodinám. Každý den včetně víkendů a svátků od půl sedmé ráno do půl desáté večer vyrazí bohdanečské pečovatelské do domácností nejen v samotném lázeňském městě ale i do dalších čtrnácti obcích na Bohdanečsku. V loňském roce pečovatelské tohoto střediska navštěvovaly 70 klientů a podle slov vedoucí Charitní pečovatelské služby Miluše Charvátové poptávka po službách narůstá i díky jejich profesionálnímu a lidskému přístupu, kdy jsou často vnímány i jako součást rodiny a klienti vědí, že se na ně mohou kdykoli obrátit o pomoc. O své práci vyprávěla Pavlína Hlaváčková, Kateřina Šťastná a Markéta Tobiášková.

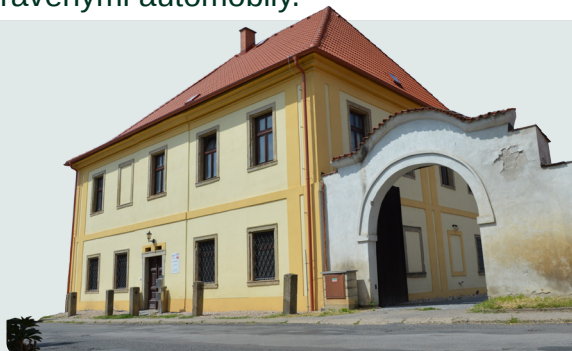
- rozhovor na straně 21 -

ODLEHČOVACÍ SLUŽBY ČERVÁNKY

AMBULANTNÍ ODLEHČOVACÍ SLUŽBY

v pracovní dny od 7 do 17 hodin v Mikulovicích

Pečujeme o klienty, kteří z důvodu věku, zdravotního postižení či chronického onemocnění **nemohou zůstat sami doma** v době, kdy si pečující osoba potřebuje zajistit osobní záležitosti, odpočinout či chodí do zaměstnání. Zajišťujeme dopravu speciálně upravenými automobily.



POBYTOVÉ ODLEHČOVACÍ SLUŽBY

v rodinném prostředí fary v Třebosicích a v Pardubicích v ulici V Ráji, 24 hodin denně

Poskytujeme **pobyt** (od jednoho noclehu po dobu tří měsíců) klientům, o které se rodina nemůže starat v době vlastní nemoci, dovolené či vlastního nezbytného odpočinku. Zajišťujeme **komplexní péči**, včetně péče zdravotní.



TERÉNNÍ ODLEHČOVACÍ SLUŽBY

přímo v domácnosti klienta

Pokud si pečující osoba potřebuje cokoliv zařídit nebo si odpočinout od náročné péče, pracovník Charity se po potřebnou dobu postará o klienta **v domácím prostředí**.

Služby poskytujeme 24 hodin denně.

Mgr. Aneta Betlachová

vedoucí

Ambulantních odlehčovacích služeb

☎ **730 529 527**

abetlachova@charitapardubice.cz

**Devotyho 1, Mikulovice
530 02 Pardubice**

Bc. Robert Vitek

vedoucí

Pobytových odlehčovacích služeb

Terénních odlehčovacích služeb

☎ **735 726 954**

rvitek@charitapardubice.cz

V Ráji 786, 530 02 Pardubice

Bc. Petra Průšková

vedoucí

Pobytových odlehčovacích služeb

☎ **775 296 833**

ppruskova@charitapardubice.cz

Třebosice 22, 530 02 Pardubice

PŘÍBĚHY Z ČERVÁNKŮ

PO ROCE V RÁJI

Již je tomu více než rok, kdy jsme otevřeli druhé středisko pobytové odlehčovací služby. V pardubických Červáncích se za tu dobu událo mnoho nového. Postupně jsme středisko dovybavili novými polohovacími křesly, toaletními stolky, paravány a polohovacími postelemi, samozřejmě je i televize na každém pokoji.

Noví uživatelé si k nám rychle nacházeli cestu a po zkušenostech s poskytovanou péčí se k nám, někteří i opakovaně, rádi vracejí. Oceňují především individuální přístup personálu k potřebám klientů, rodinný charakter střediska, lidskost i profesionalitu pečovatelek a pečovatelů. Jsem rád, že se nám takový tým pracovníků podařilo společně vytvořit. Naše práce je velmi náročná fyzicky i psychicky. Aby byla odvedena profesionálně, bezpečně a laskavě, musí vycházet

přímo z kvality lidí, kteří práci v Charitě dělají nejen jako své zaměstnání, ale vidí ji i jako své poslání a pomoc bližnímu.

Chtěl bych poděkovat klientům i rodinám za důvěru, se kterou se na nás obracejí a svěřují nám členy rodiny, aby si sami od péče mohli odpočinout, odjeli na dovolenou, nabrali nové síly, zařídili osobní věci či měli čas se zotavit z vlastních zdravotních problémů. To, že se k nám klienti rádi vracejí, nás zavazuje, abychom na sobě dále pracovali, vzdělávali se, rozvíjeli a mohli i nadále poskytovat kvalitní péči jako doposud a „plný dům“ nám jí bude i nadále potvrzovat.

Na závěr malé doporučení pro případ, že plánujete dovolenou. Nejdříve si zarezervujte pobyt u nás a až poté termín dovolené, odpadne Vám stres z hledání volného místa pro Vašeho člena rodiny.

Robert Vitek

VAŠE VĚRA

Vážení přátelé, již několik let jsem pravidelnou návštěvnicí Červánků, dříve v Třebosicích, dnes v Mikulovicích

Narodila jsem se před 67 lety v Pelhřimově, ale ještě jako malé dítě jsem se s rodiči přestěhovala do Humpolce. Ve 20 letech jsem se tam seznámila s mužem, za kterého jsem se vdala. Po svatbě jsme se přestěhovali do Pardubic.

Když mi bylo 28 let, narodila se mi první dcerka Verunka, za dva roky ještě Ivanka. Celá léta obýváme stejný byt na okraji města. Byla jsem zaměstnaná v Textilu v Černé za Bory, později ve firmě Pavlík. Můj život běžel poměrně hladce až do chvíle, kdy mi ze dne na den lékař sdělil, že jsem vážně nemocná. To mi bylo 45 let. Diagnóza zněla - roztroušená skleróza. Už je to 22 let, ale dodnes nebyl vynalezen lék, který by tuto nemoc vyléčil. Ona naštěstí pokračuje pomalu, bohužel vytrvale.

Byla jsem zoufalá a opravdu jsem tehdy netušila, co mne v budoucnu čeká. Ivanka se vdala a odstěhovala se do Liberce, Verunka zůstala sama a bydlí v Pardubicích. To je pro mne dobré, protože mne často navštěvuje.

Zůstali jsme v původním bytě s manželem, já většinou sama. To mi samozřejmě neprospívalo, především psychicky. Ale pak mi svítla naděje na lepší život ve společnosti lidí s podobným problémem. To bylo asi před 9 lety v únoru. Za těch 9 let se

trochu změnil můj zdravotní stav a Červánky změnilly adresu z Třebosic do Mikulovic.

V přátelském a kulturním prostředí Červánků jsem našla kamarádky, se kterými si moc dobře rozumím. To přátelství je pro mne velmi důležité a jsem za něj vděčná. Pomáhá mi psychicky zvládat moje onemocnění. Do Červánků se vždycky moc těším a pokud mi to okolnosti dovolí, doporučuji je každému.

Všechny moc zdravím

Vaše Věra Hybínová



DÁREK K NAROZENINÁM

Podělím se s Vámi o příběh, který jsem před pár týdny vyslechla u nás v odlehčovací službě v Mikulovicích. Od pondělí do pátku s našimi seniory trávíme čas od rána až do odpoledních hodin, kdy se senioři vrací do svých domovů. Abychom si den zpříjemnili a trávili jej smyslně, bavíme se různým způsobem. Například zpěvem lidovek, procházkami po blízkém okolí, hraním různých her na trénink paměti, vyráběním dekorativních předmětů, cvičením anebo jen obyčejným povídáním o zajímavostech či běžných situacích všedního života. Během jednoho z takových rozhovorů jsem se pana Pavla ptala na jeho blížící se narozeniny. Pan Pavel a jeho rodina jsou velmi společenská a tak jsem očekávala vyprávění o velké oslavě. Většinou tyto příležitosti slaví s rodinou a přáteli u dobrého jídla a pití, hraje hudba, zpívá se, povídá a všichni mají radost z přítomného okamžiku. Hovořili jsme s panem Pavlem o různých věcech okolo oslav a nakonec

jsem se zeptala, jaké má přání k narozeninám, ale aby to nebylo tak jednoduché, nabídla jsem, ať si přeje cokoliv. Povídám panu Pavlovi: „Přejte si, co chcete, co Vás napadne. Můžete si přát úplně cokoliv.“ Pan Pavel se jen na chvíli zamyslel a pak mě naprosto odzbrojil svou odpovědí. Koukl na mě a říká: „Přeju si jenom, abych tu i nadále mohl být s vámi se všemi. Víte, mám hodnou ženu i rodinu a radost v životě mi dělá ještě pejsek a to, že sem za vámi můžu jezdit. Tak jsem spokojený.“

Jeho odpověď a opravdová vlídnost v očích mě přinutila se opět zamyslet, zastavit a uvědomit si, že v dnešní uspěchané době bychom si měli více vážit věcí a okamžiků, které jsou pro nás samozřejmostí. Měli bychom přestat spěchat, přestat neustále chtít víc. Naopak! Radujme se z maličkostí, poděkujme za každý den s blízkými a rodinou a važme si věcí, které jsou v našich životech opravdu důležité.

Aneta Betlachová

JAK V KRUHU PŘÁTEL

Třebosice, bývalá fara, Červánky, dříve mi neznámé, dnes místo, kam jsem se rád vracel, kde jsem vždy našel milé, chápající bytosti sdílející se mnou chvíle radostné i smutnější. Těšící, když se mi řinuly slzy při vzpomínce na mou zesnulou manželku a radující se se mnou z nového přírůstku do rodiny. Chybět mi budou neformální odpolední a večerní debaty, výměna životních příhod a zkušeností. Oceňoval jsem, že ač jde o zařízení katolické církve, nebyl dělán rozdíl mezi katolíkem a evangelíkem. Ani bezvěrci nebylo nic vyčítáno, ba ani nějak vzpomenu. Obdivoval jsem nesmírnou trpělivost pečovatelských a pečovatelek při péči o klienty, obzvláště nemohoucí. Zde jsem se cítil jak v kruhu blízkých příbuzných. Díky za to.

Jan Kuntt



PŘÍBĚHY Z ČERVÁNKŮ



Chtěly bychom velice poděkovat za existenci Charitní odlehčovací služby Červánky, v jejichž zařízení v Pardubicích pobyl můj manžel necelé tři měsíce.

Byly jsme velmi vděční za pečlivou a obětavou práci, kterou zaměstnanci Červánků poskytovali ve dne i v noci klientům, starajíc se nejen o jejich tělesnou stránku (v případě mého manžela častá výměna plen včetně noci, svědomitá péče o jeho pokožku, důsledné podávání léků, pomoc s toaletou... aj.), ale i zabavení klientů v jejich volných chvílích (společná posezení ve společenské místnosti, oslavy narozenin, poslech hudby...).

Manžel se cítil v Červánkách velmi dobře a dodnes na tento pobyt moc rád vzpomíná. Velikánské díky patří vedoucímu tohoto zařízení panu Robertu Vítkovi a všem jeho zaměstnancům. Děkuje za to, co děláte.

S láskou a vděčností, Hana Miláčková a dcery

Práce (poslání) je hrozně důležité, ale namáhavé psychicky i fyzicky. Jsou to všechny ženy (matky) a jejich práce není společensky ani finančně (peníze jsou až na prvním místě) oceněna. Já vím, že je to běh na dlouhou trať, ale třeba se toho ještě dožiju. Tady v Červánkách se každý cítí člověkem a za to vám velkej dík."

z dotazníku spokojenosti klientů v Mikulovicích

Moc děkuji za péči o maminku, byla jsem velmi spokojená, moc se mi líbilo prostředí, přístup pečovatele i péče.

Cardová Petra

Děkuji Vám za pomoc a vstřícnost při zajištění služby. Prosím, poděkujte i zaměstnancům v Třebosicích, mamka k Vám ráda jezdila a my jsme s vašimi službami byli vždy spokojeni.

Alena Kučerová

TERÉNNÍ ODLEHČOVACÍ SLUŽBA

Když jsem v prosinci v roce 2010 nastupoval do Oblastní charity Pardubice, netušil jsem, jak hluboce budu mít možnost poznat různé lidské osudy a jsem vděčný za to, že přede mě osud staví možnost pomáhat lidem. Jako dítě jsem měl to štěstí, že mě rodiče vychovávali ve víře, v lásce i k pokoře a sám jsem později dokonce vystudoval teologickou fakultu. Díky práci v Charitě jsem poznal, že často větší váhu než velká slova má obyčejný čin, podaná ruka a zájem o osud bližního.

Začínal jsem jako řidič dodávky, denně vozil klienty do ambulantních odlehčovacích služeb, doprovázel lidi se sníženou hybností například k lékařům, rozvázal kompenzační pomůcky. Později jsem pracoval jako pečovatel i v ambulantních a pobytových odlehčovacích službách a všechny zkušenosti dnes můžu využít v terénní práci.

Můj pracovní den začíná většinou v sedm hodin první ranní návštěvou, kdy klientovi pomáhám s přesunem z postele na vozík a s oblékáním. Pokud je potřeba, vracím se do pobytových odlehčovacích služeb, a když zrovna neslouží kolega, pomáhám pečovatelským s těžšími pacienty s přesuny z postele, sprchováním a další hygienou. Každý den je trochu jiný a často navštívím čtyři až pět domácností. Práci samozřejmě musím podřídit i vlastní denní režim a plány. Někdy jsem s klienty, mezitím mám volno a často končím až večer v osm hodin, někdy i déle.

Odlehčovací službu v terénu využívají ti, kteří pečují o své blízké a potřebují, aby je v domácím prostředí

načas někdo zastoupil. To je i příklad pána po mozkové příhodě, který potřebuje neustálý dohled a o kterého láskyplně pečuje vlastní žena. Pohybuje se sám byt s obtížemi, ale je potřeba, aby byl vždy někdo nablízku, protože se také stalo, že upadnul a vlastními silami se sám opět nemohl postavit. I pro manžele, kteří se mají rádi, je navíc dobré, když alespoň chvíli mohou trávit čas s někým jiným.

Často naši službu také využívají lidé, kteří potřebují například odjet na dovolenou a nemají nikoho, kdo by je v péči zastoupil. Babička, která žije ve vlastní domácnosti, je zvyklá, že se každý den u ní někdo z blízkých zastaví, ohřeje oběd, připomene, aby si vzala léky, vše zkontroluje, nebo si s ní jen popovídá. I pečující si občas potřebují odpočinout, potřebují zastoupit a jsem rád, že lidé se na naši službu opakovaně obracejí.

Při této práci si čím dál víc uvědomuji, že to důležité je očím skryté a lidé vycítí, jestli to co člověk dělá, dělá rád a ke každému se chová s úctou a pozorností. Vždyť je psáno: „...cokoliv jste učinili jednomu z těchto mých nepatrných bratrů, mně jste učinili“.

Pavel Zbroj



SBÍRKA ŠKOLNÍCH POTŘEB

Pravidelná prázdninová akce na pomoc dětem z rodin nacházejících se v tíživé životní situaci. Darované školní pomůcky rádi přijmeme v sídle Oblastní charity Pardubice, V Ráji 732.

☎ 730 572 959, dobrovolnik@charitapardubice.cz



SLUŽBY PRO RODINY S DĚTMI

SOCIÁLNĚ AKTIVIZAČNÍ SLUŽBY PRO RODINY S DĚTMI

- Pomáháme rodinám s dětmi v **tíživé životní situaci**, kterou nemohou nebo nedokážou samy bez pomoci řešit.
- Pracujeme také s rodinami, kde hrozí odebrání dítěte z rodiny, nebo již k odebrání došlo.
- Rodinám poskytujeme **odborné poradenství v sociální oblasti** a oblasti **mezilidských vztahů, výchovy a péče o děti**, poradenství v oblasti **hospodaření s penězi**, pomáháme s vyřízením sociálních dávek, při hledání zaměstnání apod.
- Smyslem služby je **pomoci rodině dostat se z nepříznivé situace a naučit ji, jak se s problémy do budoucna vypořádat**.
- **Bezplatná služba sociální prevence** je poskytována na Pardubicku, Holicku a Chrudimsku.

SLUŽBY PRO PĚSTOUNY

- Podporujeme **pěstounské rodiny** a jejich děti a pomáháme naplňovat jejich základní potřeby.



PhDr. Karolína Šilarová

vedoucí Služeb pro rodiny s dětmi

☎ **461 100 445, 777 296 826**

ksilarova@charitapardubice.cz

Českova 1247, 530 02 Pardubice

Služby poskytujeme:

- **terénní formou** – v prostředí rodiny, pondělí až pátek od 8 do 18 hodin
- **ambulantní formou** – po domluvě na adrese Českova 1247 v Pardubicích, v Holících v ulici Dudychova 782, v Moravanech, náměstí Hrdinů 13

PŘÍBĚHY ZE SLUŽEB PRO RODINY S DĚTMI

ZUZANKA

Pěstounská péče je forma náhradní rodinné péče, pokud rodiče z nějakého důvodu sami nemůžou o dítě pečovat. V takovém případě se dítě může dostat ke svým „náhradním rodičům“. V nejčastějším případě to bývá do příbuzenské pěstounské péče a to ke svým prarodičům – k babičce a dědečkovi. Podobný příběh měla i malá Zuzanka. Když se narodila, její maminka byla velmi mladá a trochu koketovala s drogami a alkoholem. V souvislosti s tím neměla čas ani chuť se o Zuzku starat. Pro malé dítě to byla velká zkouška. Protože drogy byly pro matku přednější, byla Zuzanka ve dvou letech svěřena do pěstounské péče své babičky. Matka se za Zuzkou snažila alespoň občas zastavit, ale postupem času vyhasl i její zájem o malé dítě. Se Zuzankou tak pracujeme na životním příběhu, proč vyrůstá s babičkou a ne se svojí vlastní

maminkou a i když je to pro ní někdy těžké, babičku, kterou má moc ráda, by za nic na světě nevyměnila. Bohužel na začátku letošního roku přišla tvrdá rána, když jsme se dověděli, že maminka byla odsouzena k výkonu trestu odnětí svobody. Pro sedmileté dítě, které si prošlo tolika traumaty, je to další životní zátěž. Tato informace byla pro Zuzanku dosti bolestivá, protože, jak sama řekla, jde o její maminku, kterou má i přes všechny nešvary ráda. Zatím nevíme, jak dlouho si maminka pobude ve vězení a jestli o Zuzku bude mít po propuštění ještě zájem, ale jisté je, že to budeme muset společně postupně zpracovat. Zuzka se s tím zatím pere statečně, což dokazují i její školní výsledky - letos úspěšně ukončila první třídu, kdy se jí na vysvědčení blýskaly samé jedničky.

Radka Siváčková

MŮŽE SE TO STÁT KAŽDÉMU

Moji přátelé a známí se mě často ptají, jak se to může přihodit, aby se někdo stal naším klientem. Slušnému spořádanému občanovi, který řádně chodí do práce, se to přeci vůbec nemůže stát, aby se ocitl téměř na ulici, bez peněz a třeba i bez jídla!

Vždy, když to slyším, vzpomenu si na svoji klientku – bývalou finanční poradkyni, která jako OSVČ měla měsíční příjem okolo sedmdesáti tisíc korun. Našla si partnera a byla to láska jako z pohádky. Žili si na vysoké noze, samé výlety, dovolené, dárčky, prostě idylka. Proběhla pompézní romantická svatba, a jak to v pohádkách bývá, mělo následovat „a žili spolu šťastně, až do smrti“.

Bohužel, nežijeme v pohádce. Moje klientka krátce po svatbě otěhotněla a vzhledem k pokročilému věku a rizikovému těhotenství musela téměř ze dne na den přestat pracovat a zůstat doma. Tehdy nastaly problémy. Ukázalo se, že princ na bílém koni je tak trochu „nemakačenko“ a „slibotechna“ s kladným vztahem k alkoholu. Najednou viděla věci, kterých si dříve pro svoje vyčerpání pracovní tempo nevšímala, nebo je přecházela.

Narodila se dcera a problémy se začaly prohlubovat. Klientka zjistila, že manžel absolutně nejeví zájem o finanční zabezpečení rodiny a jí začaly rychle naspořené peníze docházet.

Netrvalo dlouho a musela prodat první auto, aby poplatila účty. Po pár měsících prodala druhé auto, aby bylo na plenky pro dcerku. Její přátelé a rodina jí nesčetněkrát radili, ať manžel opustí, ale její touha po úplné rodině byla všemocná. Za pár let si přišel exekutor pro klíče od jejího domu. Z prodeje jí vrátili čtyřicet tisíc korun na kauci v nájemním bytě, kam se s dcerkou přestěhovala. Až pozdě klientka přišla na to, že partner topil spoustu peněz nejen v alkoholu, ale i automatech a drogách.

Nyní je s dcerou sama, cítí se podvedená a zahanbená, že jako matka selhala. Ráda by umístila dceru do školky a sama našla práci ve svém oboru. Na povrch ale stále vyplouvají další a další nezaplacené věci nebo půjčky, které partner uzavřel za dobu trvání manželství. S klientkou nás teď čeká spousta práce. Držte nám pěsti!

Radka Pecinová



VZDĚLÁVÁNÍ PĚSTOUNŮ A PROGRAMY PRO DĚTI

Sociální pracovníce střediska každoročně pořádají dva cykly seminářů pro pěstouny, například: Emocionální výchova dětí, Výchovné problémy a děti s poruchami chování, Kyberprostor a jeho nástrahy, Právní problematika pěstounské péče, Rodič nebo prarodič či oblíbené Filmové vzdělávání. Každý rok je tato nabídka doplňována víkendovým seminářem v krásném prostředí Železných hor. Klienti charitních Služeb pro pěstouny věnují čas nejen vzdělávání a besedám, ale také sdílení společného s ostatními pěstouny a dětmi, pro které je po dobu vzdělávání připraven bohatý program.

Sdílet zkušenosti či možnost být prostě lidsky spolu mají pěstouni také při setkáních například v době Adventu či před Velikonocemi, která jsou doplněna o zábavu a vyrábění pro děti i dospělé. O prázdninách pracovníce Sociálně aktivizačních služeb pro rodiny s dětmi i Služeb pro pěstouny společně připravují pro děti klientů dva výlety spojené s návštěvou památek, muzea, zoologické zahrady či s jiným programem. Jednou ročně je pěstounům nabízen také respitní pobyt, který pro děti znamená tři dny zážitků a pro pěstouny možnost svěřit děti do péče pracovníků střediska a alespoň jednou za rok mít čas jen sami pro sebe.

Den dětí, Hravé odpoledne na farmě, Den (pro) pěstounství, Sbírka školních potřeb, příměstský tábor, návštěva Mikuláše pro děti klientů a další vzdělávací, propagační či zábavné akce jsou také součástí jinak vážné a náročné činnosti sociálních pracovníků Služeb pro rodiny s dětmi.

PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR

V letošním roce se táborová zahrada uprostřed Pardubic proměnila v kouzelný vesmír. Na vlnách hvězdného prachu a na slunečních paprscích se nechalo unášet 21 malých princů. „Malý princ“, příběh a jeho duchaplná myšlenka nás provázela celým táborem. Jak už tomu v příbězích bývá i my jsme zažívali každý den jiný a snažili jsme se učit dovednostem, jak být lepším člověkem.

Vše probíhalo pod dozorem těch nejzkušenějších, kteří dohlíželi na bezpečný a plynulý chod činností. Každý den byl v duchu krásné vlastnosti jako je láska, přátelství, oddanost, trpělivost, snaha, ve kterých si mohli prověřit svého ducha.

Do našich myslí také zavítal nekonečný vesmír v podobě Planetária, které nám předvedlo nevídané a široko daleko neslýchané představení, ze kterého byli všichni úplně uneseni.

Malí princové si také vyzkoušeli i vodní říši, kde skluzavky a tobogány prověřili jejich odvalu.

Každý princ měl šanci opustit na nějaký čas svoji planetku a vydat se vstříc novému dobrodružství a otevřít své někdy hodně bolavé srdíčko kamarádství.

Na závěr se všichni vydali na planetu Zemi poznávat pole, louky a les, kde jsme objevovali taje přírody a učili se je vnímat všemi smysly. Poté nás čekalo velké dobrodružství v podobě hledání pokladu, který si potom všichni společně vychutnali. Tímto byl náš společně strávený čas ukončen.

Všechny ohlasy, které se k nám dostaly, byly krásné a dojemné, takže doufáme, že se se všemi již zkušenými princí uvidíme i další rok a hlavně nezapomeňte na jedno nepsané pravidlo – přátelství je jediné, za co se nemusí platit. A proto si ho vážme a hýčkejme!

Jana Mikulecká

Jste dobrá ženská s dobrým srdcem, jde vidět, že ho máte na pravém místě. Takových lidí jak jste vy je opravdu málo. Paní Balcarová děkuji vám za pomoc. Moc si toho vážíme, co pro nás děláte i jak jste se chovala k našemu Marečkovi. Jsme vám moc vděčný... Máme vás rádi, děkujeme...

Gadžorovi

RODINNÉ A VZDĚLÁVACÍ CENTRUM HOLOUBEK

POSLÁNÍ RVC HOLOUBEK

- Zapojení rodin s dětmi do společenského a zájmového života.
- Přispění ke stabilitě a funkčnosti rodiny.
- Vytvoření vstřícné, bezpečné a emočně podpůrné atmosféry.
- Denně přístupná volná herna a zahrada s prvky pro rozvíjení tělovýchovných schopností.
- Vzdělávání dospělých.

Milena Vohralíková

vedoucí Rodinného a vzdělávacího centra Holoubek

☎ **733 141 960**

holoubek@charitapardubice.cz

📘 **rvcholoubek.cz**

Dudychova 782, 534 01 Holice



DALŠÍ ČINNOSTI

Novinkou pro školní rok 2018/2019 byl kroužek pro děti od 9 let do 12 let „LOVCI PODNIKAVÝCH DUCHŮ“. Jeden z kroužků, kdy jsou stejně nadšení rodiče i děti.

Dvě skupiny dětí, pod vedením lektora Ondřeje, se scházely jednou týdně. Hrou a zážitky si děti posílily komunikační dovednosti, asertivitu, emoční inteligenci, týmovou spolupráci, schopnost řešit problémy a řadu dalších, pro osobní život žádaných „měkkých dovedností“.

Velmi nás těší, že pondělní skupina – **Tereza, Ondřej, Kateřina, Adéla, Tomáš, Anežka a Aleš** – získala za své dovednosti nejvíce bodů a umístila se na **prvním místě** ze všech skupin „LOVCŮ“ v celé **České republice**.

Gratulujeme!

JEDNORÁZOVÉ AKCE

Narozeniny v Holoubku, Den v pohybu pro celou rodinu, Zahradní slavnost, Mikulášská besídka, Dětský karneval, výlet dětí s rodinami – letos na zámek Častolovice, přednášky pracovnice pedagogicko-psychologické poradny, dobrovolnická práce (výroba adventních věnců, Tříkrálová sbírka a další), pečení vánočních perníčků pro děti, Vánoční zpívání, „Celé Česko zpívá koledy“, vystoupení pěveckého sboru RVC Holoubek RADOST v Domovech pro seniory v Holicích a další.

Akce pro seniory – jarní a podzimní tvoření pro radost, KERAMIKA pro dospělé, základy práce na počítači, trénink paměti...

VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH ženyprom

V měsíci červnu 2019 byl ukončen tříletý projekt ŽenyPRO. Nejen holičtí spoluobčané měli možnost absolvovat bezplatné kurzy počítačových dovedností, prožitkové kurzy osobního rozvoje a konference se zajímavými lektory/lektorkami. „Zájem o vzdělávací kurzy předčil naše očekávání. Plánovali jsme kurzy a konference pro 150 lidí, zúčastnilo se 263. Pravděpodobně i díky zajištěnému hlídání dětí po dobu vzdělávání,“ říká koordinátorka projektu Vladimíra Krejčíková. Zajímá vás, zda Holoubek po skončení projektu ŽenyPRO nabídne bezplatné vzdělávání dospělých v obdobném rozsahu? Tým Holoubka vymyslel další vzdělávací projekt, pokud uspěje v celorepublikové konkurenci a získá financování, dozvíte se o tom!

PRAVIDELNÉ AKCE

- **Tvoření, zpívání a hudebně pohybové aktivity** s odbornými lektorkami.
- **Rodičovské skupiny** řeší problémy pod vedením odborné pracovnice v kruhu ostatních.
- **Baby klub** – odborné konzultace a pomoc v oblasti péče o novorozence a děti do 1 roku. Diskutujeme o problematice kojeneckého věku, vývoji a výživě pod vedením porodní asistentky.
- **Příprava na porod** odborná pomoc pro nastávající maminky.
- Pravidelné **pohybové cvičení s říkadly** pro děti s rodiči ve dvou věkových skupinách (od 1 roku).
- **Tvoření s keramickou hlinou** pro děti i dospělé.
- **Angličtina hrou** – děti od 4 do 7 let.
- **Vzdělávání dětí s prvky Montessori**.
- Pravidelné čtvrtetní **zpívání dospělých**, setkávání generací u klavíru a kytar.
- **Odborné výchovně vzdělávací konzultace** o přechodu dítěte z rodiny do mateřské a základní školy, o vlivu rodiny na psychiku dítěte a o předcházení stresovým situacím v rodině.
- **Abeceda řemesel**, při které mají děti možnost se seznámit s různými řemesly a praktickými činnostmi.
- Pomoc při **doučování dětí**.

Sledujte **www.rvcholoubek.cz**



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Projekt ŽenyPRO s.r.č. CZ.03.2.60/0.0/0.0/15_022/0000998
je financovaný za pomoci Evropské unie z prostředků Evropského sociálního fondu a Operačního programu Zaměstnanost. www.esfcr.cz

RODINNÉ CENTRUM DaR

POSLÁNÍ RC DaR (Děti a Rodiče)

RC DaR je určeno rodinám s dětmi z Luže a okolí (včetně sociálně znevýhodněných). Podporujeme zdravé fungování rodiny a předávání hodnot. Vytváříme prostor pro upevňování a rozšiřování rodičovských kompetencí. Snažíme se předcházet sociální izolaci maminek na rodičovské dovolené, seniorů a mezigeneračním konfliktům. Podporujeme oživení lidových tradic a setkávání příslušníků různých generací.

Mgr. Dominika Košnarová, DiS.

vedoucí Rodinného centra DaR

☎ **603 880 938**

rodinnecentrum.dar@gmail.com

📌 **materskecentrum.estranky.cz**

Družstevní 366, 538 54 Luže



PRAVIDELNÉ AKCE

- **Hrátky s batolátky** pro maminky s dětmi. Programu předchází **klub Mamiňáček**. Probíráme téma výživy, zdravotní péče, podpory rodičovských kompetencí a činností spojených s mateřstvím a péčí o dítě.
- **Klub Otazník** pro školáky a předškoláky. Diskuze a besedy na téma patologických jevů - šikana, záškoláctví, neúspěch ve škole, agrese... Součástí je rukodělná tvorba.
- **Promluv pohybem** pro seniory - přednášky fyzioterapeutky o projevech stáří, soužití generací, výchově vnoučat, předávání hodnot. Součástí je relaxační cvičení, zdravotní výuka a snížení izolace seniorů.
- **Vaření s písničkou** pro maminky s dětmi - zdravá strava a recepty vhodné pro děti. Pod dozorem děti pokrmu připravují a rozvíjejí manuální dovednosti. Součástí je diskuzní klub **Aby malé bylo velké** o důležitosti výchovných a vývojových podnětů či **beseda s lektorkou** o návratu do zaměstnání po mateřské dovolené.
- **Výuka hry na zobcovou flétnu** pod vedením lektorky a studentů gymnázia.



- Cyklus **Babičko, dědečku nauč mě...** (například tančit charleston, plést na stroji, vyrábět krmítka, plést pomlázku, háčkovat, paličkovat...) zaměřený na předávání tradiční dovedností. Snížíme izolaci seniorů, a učíme vážit si dovednosti a moudrosti starších.
- **Den Země, Den dětí a Den Charity** ukazující na nutnost navzájem si pomáhat a nebýt lhostejní.
- Podporujeme udržení **lidových tradic** - masopustní průvod, vynášení Morany, lampionový průvod a další akce pro občany města i pacienty Hamzovy léčebny.
- Dva běhy **příměstského tábora**, zaměřené na jiná témata pro chlapce i děvčata.
- **Velikonoční a Adventní dílny**.
- **Přednášky a besedy** nejen o výchově a vývoji dětí - Beseda pro těhotné, Beseda o kojení, Staráme se o své blízké - skloubení péče o prarodiče a malé děti, Hyperaktivní dítě, O očkování a nemocech, Cestujeme s dětmi, Motivace dětí, Domácí násilí a stalking, První pomoc, Babičky čtou dětem a další.
- **Tatínkovo odpoledne** - podporujeme roli otce, motivujeme upracované táty, aby se zastavili a trávili čas s dětmi.
- Aktivita **Žijeme v Luži** sblížující hodnoty, tradice a zvyky romských a neromských obyvatel. Formou workshopů se navzájem poznáváme a věříme, že společně se od sebe můžeme mnohé naučit.



POMOC ROMSKÝM RODINÁM

V tomto projektu se snažíme o podporu a pomoc romské komunitě s cílem předcházet sociálnímu vyloučení a odstraňovat jeho důsledky. O jeho úspěšnosti svědčí vysoká účast a zájem o přednášky a kurzy, například: Rodina a komunita, vztahy mezi generacemi a lidmi v okolí, Moje životní dráha, co umím a co mohu dokázat, Jak najít práci, napsat životopis a uspět u přijímacího pohovoru, Co je důležité pro dosažení úspěchu ve škole a další z oblasti zdravotní péče či práva. Dále v RC DaR probíhá praktický kurz šití, který musel být pro velký zájem rozšířen. Pod vedením lektorek se zde schází více než 10 žen a mnoho dětí. Komunitní pracovník Oblastní charity Ivan Červeňák nabízí romským dětem smysluplné trávení volného času a spolu s Veronikou Sýsovou dohlíží na školní docházku, pomáhá dětem s domácími úkoly a zprostředkovává komunikaci mezi školou a rodiči. Aktivita je podpořena z dotačního programu Úřadu vlády ČR Pomoc romským rodinám. Činnost podporuje MPSV ČR, Oblastní charita Pardubice, Město Luže a Pardubický kraj.

RODINNÉ CENTRUM KOUTEK

RC KOUTEK RONOVS NAD DOUBRAVOU

je určeno pro rodiče s dětmi a prarodiče s vnoučaty do 6 let z Ronova nad Doubravou a okolí.

Scházíme se většinou i o svátcích a prázdninách.

úterý a čtvrtek 9:00 – 11:30

Vítání jsou rodiče, příbuzní i známí, pečující o malé děti.
Pestrý program vychází jednou měsíčně.

PRAVIDELNÉ AKCE

- **Výtvarná dílna** je náplní úterních setkáním, kdy tvoříme s dětmi tak, aby se dokázaly zapojit i ty nejmenší.
- **Hýbanky** - čtvrtěční program je postaven na pohybu, snažíme se naše děti rozhýbat a probudit v nich radost z této činnosti. Součástí každého setkání je i pravidelné pohybové cvičení s říkadly pro rodiče s dětmi.

CO NÁS ZAJÍMÁ A CO DĚLÁME, KDYŽ SE SEJDEME

- **Tvoření** - zapojujeme i ty menší děti, respektujeme roční období, pracujeme tématicky, slavíme svátky.
- **Pohyb** - podporujeme dětskou touhu po pohybu, hrajeme si, běháme, skáče, chodíme na společné procházky, cvičíme nejen na hřišti.
- **Příroda** - podporujeme u dětí pozitivní vztah k přírodě, za zvířátky jezdíme i na okolní farmy, jezdíme na konicích, navštěvujeme oboru s vzácnými dravci a bílymi jeleny.
- **Zdraví** - máme snahu utužovat naše zdraví, v zimě a na jaře navštěvujeme solnou jeskyni.
- **Kultura** - plánujeme s dětmi v zimních měsících navštívit nějaké divadelní představení určené právě dětem.

DALŠÍ AKTIVITY

- Besedy s dětským lékařem - Nejčastější choroby v dětských kolektivech, Jak posilovat imunitu a předcházet onemocnění, Kdy léčit doma a kdy navštívit lékaře, První pomoc.
- Návštěvy solné jeskyně v zimních měsících, díky spolupráci se SRC Lihovar.
- Den otevřených dveří na Den Charity.
- Pořádáme výlety na Statek u Holcmanů, kde se děti mohou svést na koni, do Městského muzea v Čáslavi a na Babiččin dvoreček v Licibořicích a oblíbené dobývání hradu Lichnice.



Tamara Jirků

vedoucí Rodinného centra Koutek

737 661 499

rckoutek@seznam.cz

@kouteknahrani

**Galerie Antonína Chittussiho, Čáslavská 309
538 42, Ronov nad Doubravou**



KLUB DĚTÍ

KLUBÍK

Třetím rokem nabízí Kateřina Pospíšilová dětem klientů Služeb pro rodiny s dětmi milé společenství v Klubu dětí, který se pravidelně schází každé pondělí.

„Cílem klubu je vytvořit příjemné a bezpečné prostředí, do kterého se děti mohou vracet a zprostředkovat jim zážitky, ke kterým by se jinak nedostaly“, uvedla Kateřina Pospíšilová.

Klub dětí během roku umožnil dětem zažít dobrodružství i na dvou víkendových pobytech. Děti spaly pod stany, vařily, učily se poskytovat první pomoc, prozkoumávaly okolí pomocí dronu a učily se starat samy o sebe.

Před Vánoci si děti připravily vystoupení pro klienty charitních odlehčovacích zařízení. Babičky a dědečky potešily krásnými koledami a zpřijemnily jim čas i svou přítomností. Klubík, jak jej děti pojmenovaly, by se neobešel bez obětavé práce dobrovolníků Barbory Hálové, Jany Mikulecké a praktiček z Univerzity Pardubice, kterým náleží velký dík za pomoc při schůzkách, víkendových akcích, Dni dětí a příměstském táboře.

PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR

Na třetím příměstském táboře s názvem „Vesmírná expedice aneb dotkněte se hvězd s Malým princem“ se děti vydaly prozkoumávat nejen vzdálený vesmír, ale i to, co můžeme spatřit jenom srdcem. Navštívily i hvězdárnu a planetárium a vydaly se na vodní planetu – do aqua centra. Díky dárcům je účast na táboře bezplatná a děti ze sociálně znevýhodněného prostředí tak mohou zažít to, co jejich vrstevníci.



DALŠÍ SLUŽBY

PŮJČOVNA KOMPENZAČNÍCH POMŮCEK

Usnadňují péči, **přinášejí větší komfort** pacientům i pečujícím. Lidé se sníženou soběstačností mohou zůstat součástí přirozeného prostředí a plnohodnotně žít v kruhu blízkých.

Pardubice

Ivana Rejkubová

☎ **466 335 026, 775 296 843**
pondělí – pátek 7:00 – 15:00

Holice

Bc. Dana Fiferová, DiS.

☎ **466 681 654, 775 296 831**
po předchozí domluvě



Půjčujeme antidekubitní matrace, francouzské hole, infuzní pumpy a stojany, kyslíkové koncentrátory, WC nástavce, polohovací postele, sedačky do vany, mechanické vozíky, chodítka, toaletní židle a další.

DOPROVOD A DOPRAVA OSOB

- Poskytujeme dopravu speciálně upravenými automobily pro **bezpečnou přepravu osob se sníženou soběstačností**.
- Doprovodíme Vás k lékaři, do místa poskytování sociálních služeb, na návštěvy za rodinou, přáteli nebo za kulturou.
- Zajistíme **asistenci při přesunu** z domácnosti do vozidla, například do sanity.

Zajišťujeme také dopravu do ambulantních a pobytových odlehčovacích služeb, dovoz kompenzačních pomůcek a montáž polohovacích postelí.



DOMÁCÍ PRÁCE VŠEHO DRUHU

instalatérské práce * montování a oprava nábytku *
zahradnické práce * úklid domácnosti, sněhu

**Garantujeme solidní jednání
a vstřícný přístup.**

pondělí – pátek 7:00 – 15:00

Ivana Rejkubová

☎ **466 335 026, 775 296 843**

info@charitapardubice.cz

V Ráji 732, 530 02 Pardubice

DALŠÍ SLUŽBY

SOCIÁLNÍ ŠATNÍK

Shromažďujeme **oblečení a obuv pro dospělé i děti v nouzi** z Pardubic a okolí, nábytek a věci potřebné pro domácnost (lůžkoviny, ručníky atd.), hračky, školní potřeby, kočárky i autosedačky.

- Čisté, nepoškozené oblečení a spárované boty zabalené v igelitovém pytli nebo tašce můžete nosit do charitních kontejnerů na textil.
- Spolupracujeme s organizacemi zaměřenými na **pomoc osobám v nouzi**, nemocným nebo osobám ohroženým sociálním vyloučením.

po telefonické domluvě
pondělí – pátek 7:00 – 15:00

Michal Boháč

☎ 466 335 026, 775 296 844

mbohac@charitapardubice.cz

Pichlova 1573, 530 02 Pardubice



Pardubice IV
Staročernská
(Slovany točna MHD)

Pardubice V
Chrudimská 145
Pichlova 1573
(u výměníku tepla)

CHARITNÍ KONTEJNERY NA TEXTIL:

Pardubice I
nábřeží Závodu míru
(parkoviště u ZŠ)

Pardubice II
Varšavská x Prodloužená
(za prodejnu COOP)
Partyzánů
Okrajová 297
Sedláčkova u č. p. 433
Valčíkova u č. p. 327
Družby za č. p. 379
Grusova - parkoviště

Pardubice III
Jana Zajíce
(u Penny Marketu)
Bartoňova u č. p. 839
Na Drážce u č. p. 1558

Holice
Palackého
(u záchranné služby)

Lázně Bohdaneč
Šípkova
(naproti středisku Charity)

satnik@charitapardubice.cz

SKLAD POTRAVINOVÉ POMOCI

Již třetím rokem provozujeme sklad Potravinové pomoci a pomáháme osobám nacházejícím se v tíživé životní situaci, kterou se snaží řešit ve spolupráci se sociální službou (např. městský úřad, ÚP ČR, nezisková organizace). Pomoc žadatelům je předávána vždy na základě sociálního šetření a po vydání „Poukazu na potravinovou a materiální pomoc“ humanitárním pracovníkem na výdejním místě Oblastní charity Pardubice v Pichlově ulici. Pro doporučení klienta sociálním pracovníkem je třeba kontaktovat vedoucí Služeb pro rodiny s dětmi PhDr. Karolínu Šilarovou.

Děkujeme všem, kteří tuto formu pomoci potřebným podpořili při potravinových sbírkách a společně jsme pomohli těm, kterým nezbyvají prostředky na to nejzákladnější. Oblastní charita ráda přijme trvanlivé potraviny do skladu pomoci potřebným, kontaktní osobou je Michal Boháč. Děkujeme, že nám pomáháte pomáhat.



POTRAVINOVÁ POMOC

Oblastní charita Pardubice je zakládajícím členem **Potravinové banky PARDUBICE**, z. s., která je součástí České federace potravinových bank.

www.potravinovabanka.cz



Cíle:

- obnovení solidarity mezi lidmi
- zabránit plýtvání potravinami a současně pomoci odstranit chudobu a hlad
- získávat potraviny a zajišťovat jejich distribuci potřebným

Ve spolupráci se sociálními pracovníky ostatních organizací a institucí **zajišťujeme vydávání potravinové pomoci potřebným.**

PhDr. Karolína Šilarová

☎ 461 100 445, 777 296 826

potravinovabanka@charitapardubice.cz

Pichlova 1573, 530 02 Pardubice

ZE ŽIVOTA OBLASTNÍ CHARITY PARDUBICE

POTRAVINOVÉ SBÍRKY

Oblastní charita Pardubice přijímala potraviny od laskavých dárců při K – potravinové sbírce, Národní potravinové sbírce a Sběrce potravin pořádanou Českou federací potravinových bank. Díky dárcům byl sklad Potravinové pomoci doplněn o 4.091 kg drogerie a potravin, které jsou na základě doporučení sociálních pracovníků státních i neziskových institucí vydávány potřebným na Pardubicku.



CHARITNÍ PLES

Pod záštitou vicehejtmána Pardubického kraje Romana Línska se konal již 6. charitní ples na podporu domácí hospicové péče. Podpořit úsilí pardubické Charity a vyjádřit uznání jejím zaměstnancům přišla i senátorka Miluše Horská a poslanec Marek Výborný. Jak uvedla ředitelka Oblastní charity Pardubice Marie Hubálková: „V poslední době si stále více uvědomuji, že je nutné o službě umírajícím a jejich rodinám veřejně mluvit a jsem ráda, že na letošní ples přišlo také hodně mladých lidí.“ Příští, již sedmý Charitní ples se bude konat v sobotu 22. 2. 2020 ve Skautském centru Vinice v Pardubicích.



MILÁ VĚRO, DĚKUJEME

Ve věku 83 let nás opustila paní Ing. Věra Novotná, která se více než dvacet let podílela na společném díle pardubické Charity jako dobrovolnice, organizátorka a konzultantka. Svým pravdivým lidským přístupem, svou energií a optimismem pozitivně ovlivnila životy lidí ve svém okolí i v zahraničí. Skoro deset let stála za prací skupiny dobrovolníků seniorů, kteří třídili poštovní známky, jejichž prodej pomáhá financovat misijní projekty v Africe, Asii a Latinské Americe. Jako dlouholetá charitní dobrovolnice byla několikrát oceněna za svou práci, nyní bychom chtěli říci jenom prostě: „Milá Věro, děkujeme...“

KONCERTY TŘÍKRÁLOVÉ SBÍRKY

V rámci Tříkrálové sbírky se uskutečnil opět koncert Chráněného sboru a orchestru sv. Bartoloměje pod vedením profesora Jiřího Kuchvála a koncert Spolku pěveckých sborů Pernštýn – Ludmila – Suk pod vedením Martina Berana. Na slavnostním zahájení sbírky vystoupila Adéla Krátká a chlapecký sbor Bonifantes pod vedením Jana Míška.

DEN DĚTÍ

Tradičně nejen dětem nabízí pardubická Charita zábavu i informace o své práci v rodinných center Holoubek v Holicích, Dar Luže a Koutek v Ronově nad Doubravou. Zábavu na Den dětí připravily i sociální pracovníce Služeb pro rodiny s dětmi. Mezi další aktivity tohoto střediska patří víkendové pobyty, setkávání pěstounů, sbírka školních potřeb a vánočních dárců pro děti ze sociálně znevýhodněného prostředí.

ADVENTNÍ VĚNCE

Charita každoročně pořádá benefiční akci Adventní věnce pro domácí hospic. Záměrem o společné vyrábění jsme přivítali v Salesiánském klubu mládeže, na farách v Holicích a Sezemicích, na Univerzitě Pardubice, v ČSOB Pojišťovně a v dalších firmách. Děkujeme všem, kteří věnce vyráběli, prodávali, kupovali, přispěli do sbírkové pokladničky, nebo nás podpořili darem.



CHARITA SE PŘEDSTAVOVALA

Vždy je lépe vědět a nepotřebovat než být později bez informací, kam se obrátit o pomoc. Informace o naší práci a nabídce služeb jsme poskytovali na Veletrhu sociálních služeb, Dni Země, na akci Komunitního plánování Víte jak pomoci?, na Dni Charity a Dni (pro) pěstounství. S představením práce Charity jsme zavítali i na Univerzitu Pardubice a do základních a středních škol.



NÁVŠTĚVY V OBLASTNÍ CHARITĚ

Jsm rádi, že i letos jsme mohli v našich střediscích přivítat návštěvy nejen z charitní rodiny, konkrétně z Městské charity České Budějovice, Farní charity Litomyšl a Oblastní charity Liberec, ale mohli jsme představit svou činnost i početné návštěvě z Ministerstva práce a sociálních věcí ČR.

Děkujeme malířce Ivě Chvojkové Růžičkové za darování krásného na místě tvořeného obrazu a Službám města Pardubic, které na oslavě 95 let pardubického krematoria jeho koupí v následné benefiční dražbě podpořily Domácí hospicovou péči Oblastní charity Pardubice.



MARIE HUBÁLKOVÁ O DOMÁCÍ HOSPICOVÉ PÉČI

- pokračování ze strany 1 -

Proč jste zvolili jméno pro hospic právě Andělů strážných?

Jsem v Oblastní charitě od roku 1996. Vidím, že zaměstnanci hospice, nejen zdravotní sestry, jsou andělé našich pacientů. Každý člověk má svého anděla. Obzvláště na konci života ho moc potřebuje. Myslím, že je to ten nejlepší název pro náš mobilní hospic.

Veřejnost má určité povědomost o takzvaných kamenných hospicích. Jaký je rozdíl v péči v zařízeních a v domácím prostředí?

V každém kraji je kamenný hospic. A je to moc dobře, protože existuje spousta lidí, kteří nikoho nemají a nemohou tak umírat v domácím prostředí. Až 80% lidí by si přálo ale zemřít doma, být do poslední chvíle s lidmi, kteří Vás mají rádi, s kterými se cítíte dobře a které máte rádi. Lidé se potřebují rozloučit, říci si, co k sobě cítí a dořešit a odpustit si různá zranění a nedorozumění a na to je domácí prostředí nejlepší. Přáli bychom si, aby tuto možnost mělo co nejvíce lidí.

Dá se spočítat kolika lidem, rodinám za dobu své existence Oblastní charita Pardubice poskytla služby domácí hospicové péče?

Nedá. Rozdělenou evidenci jsme začali počítat až od roku 2009 a od té doby jsme poskytli domácí hospicovou péči zhruba tisícovce pacientů.

Proč je hospicová péče pro Charitu a Vás osobně tak důležitá?

Oblastní charita pomáhá rodinám, které o někoho pečují. Je to naše poslání. Pro mě osobně je hospicová péče srdeční záležitostí. Dvanáct let jsem se jí moc ráda osobně věnovala a takto pomáhat rodinám mě naplňovalo radostí.

Určitě se jedná o psychickou zátěž pro pečující osoby, pro rodinu.

Ano, rodina má strach, zdali to zvládne. Většinou nemá čas se na tuto situaci připravit. Proto je jí k dispozici tým odborníků, na které se může kdykoli obrátit. Umožnit svému blízkému zemřít v domácím prostředí je velmi důležité i pro pozůstalé. Úmrtí blízkého člověka je

největší trauma, které v životě musíme prožít. Není nad to, když tuto zátěž prožijeme bez psychických následků.

Jak je to s financemi, s nákladností péče?

Domácí hospicová péče je, pokud jde o pacienty a pečující rodiny, hrazena ze zdravotního pojištění. Pro nás, jako poskytovatele péče, je to pokud jde o finance zatím náročné, proto jsme požádali o grant ministerstvo zdravotnictví, abychom měli na rozjezd Mobilního hospice Andělů strážných a doufáme, že se nám podaří financování vylepšit, aby nebyla taková zátěž na benefiční akce, sponzory a donátory.

Co Oblastní charita připravuje v této oblasti do budoucna, na co byste se chtěli zaměřit nejvíce? Kde dnes vidíte možnosti jak zlepšit povědomí a přístup společnosti k posledním věcem člověka po více než 27 letech práce pardubické Charity v oblasti domácí hospicové péče?

To je náš nejtěžší úkol. Konečnost života se v české společnosti vytěsňuje. Lidé si nepřipouští, že lékaři nejsou všemocní, nechtějí slyšet, že se nedá už nic dělat, jen paliativní péče. A pak nemají čas se na tuto situaci připravit a po úmrtí blízkého velmi trpí. Chceme se zaměřit na práci s rodinou. Doprovázet ji i po úmrtí pacienta. Chceme se zaměřit na zviditelnění hospicové péče a jejích možností, na práci s praktickými lékaři, nemocnicemi, s veřejností.

Oblastní charita má ve dvou střediscích profesionální zdravotní sestry. Kdo dále pomáhá při péči o umírající?

Hospicový tým se skládá ze zdravotních sester, lékařů, sociálního pracovníka, pracovníka v sociálních službách, psychoterapeuta a duchovního.

Existuje něco, co byste mohla, chtěla jako ředitelka Charity říct lidem, kteří jsou postaveni před skutečnost, že jejich blízký odchází?

Podle vlastní zkušenosti - aby měli odvahu svým blízkým umožnit zemřít v domácím prostředí, uprostřed rodiny. Bude je to těšit po zbytek života. Co víc udělat pro milovaného člověka, který musí odejít?

ZAHRAŇIČNÍ POMOC

JOYCE JDE DO DEVÁTÉ TŘÍDY



Již řadu let zaměstnanci Oblastní charity Pardubice mezi sebou organizují finanční sbírku na pomoc indické dívky Joyce a pomáhají jí tak na cestě za vzděláním a lepší životní šancí v rámci programu Adopce na dálku Diecézní katolické charity Hradec Králové. Celou pardubickou charitní adoptivní rodinu vždy potěší zaslaný dopis i kopie vysvědčení od Joyce. Jsme rádi, že takto můžeme společně na dálku v dobrém ovlivnit jeden mladý život.

Další informace naleznete na adopce.hk.caritas.cz

POMOC ZAKARPATII

Ve spolupráci s Pardubickým krajem Oblastní charita Pardubice materiálně pomáhá nemocnicím na Zakarpattii v Nerestnici a Tjačivu. Zdravotnické potřeby, lékové přebytky, povlečení, ručníky, jednorázové pleny a kompenzační pomůcky jsou předávány přímo potřebným, díky podnikateli a rodákovi z této oblasti. Jako dar příspěvkových organizací Pardubického kraje putovaly na Ukrajinu také polohovací postele, zdravotnické oblečení pro personál, ložní povlečení a zdravotnické přístroje. Vrchní sestra Markéta Vašková, iniciátorka této pomoci, uspořádala také přednášku o Zakarpattii v Seniorcentru v Moravanech a setkání s lékaři z nemocnice v Tjačivu.

DOMÁCÍ HOSPICOVÁ PÉČE V PARDUBICÍCH

- pokračování ze strany 3 -

Vždycky říkám, zítra přijedu znovu, napište si, na co jste se třeba zeptat zapomněli...

Je také dobré vědět, že stát umožnil před rokem pečujícím vzít si až tři měsíce volno, protože dříve lidé stáli před volbou...

Blanka ...jestli dosloužit bližnímu a nechat se vyhodit z práce.

Jitka Takhle se nemusí bát, že kvůli péči o odcházející finančně ohrozí rodinu.

Jitka Často se také setkáváme s tím, že když lidé umírají, tak přestávají jíst a rodina dost často řeší proč a pacienta pobízí, aby jedl...

Blanka Přistupují k tomu tak, že člověk dokud jí, tak žije...

Jitka Takže vysvětlujeme, že to k tomu stavu prostě patří.

Blanka Jsou i onkologické nemoci žaludku, střev, kdy to prostě možné není.

Jitka Sestra i ostatní z hospicového týmu nikdy neodejdou, dokud si nejsou jistí, že dali dostatek informací, pomohli, jak nejlépe v dané situaci mohli.

Blanka Pro nás, sestry v terénu je strašně důležité, že máme za sebou lékaře a můžeme zavolat s tím, že spolupracující lékaři jsou ochotní kdykoli nám ten telefon vzít a komunikovat s námi, kdežto ta rodina sama při zhoršení stavu tu možnost nemá, volají na ambulanci, doktor je třeba na vizitě, soukromé číslo na lékaře dostat nemůžou a když já mám na telefonu přímo paní doktorku, tak jsou šťastní, klidnější...

Jitka Pro rodinu je důležitá i fyzická přítomnost lékaře u nich doma na vizitě.

Blanka Když propustí pacienta z nemocnice domů, je to naplánované tak, aby tam mohl přijít náš lékař a nastavit léčbu a teprve potom je přijat do naší hospicové péče.

Jitka Důležité je také to, aby pacient měl už z nemocnice nastavenou nějakou bolest tišící léčbu, což ne vždy bývá, občas pacient nemá ani recept, nebo rodina léky zapomene, nestihne v lékárně vyzvednout a to je potom průšvih, musí se to rychle řešit.

Blanka V domácím hospici nabízíme také pomoc našich pečovatelů, půjčení pomůcek, například polohovací postele, antidekubitní matrace, podložní misky, velice často je potřeba oxygenátor. Informujeme, že přijde také náš sociální pracovník, který je zároveň psychoterapeut a duchovní a který má, právě díky svým osobním kvalitám, velké pochopení pro situaci.

Jitka Nabízíme pomoc psychologa, psychiatra, je to práce celé Charity a hospicového týmu, nejen sestřiček.

Blanka Tišení bolesti je nejdříve pomocí tabletek, náplastí, později injekcí třeba dvakrát denně. Když se ta bolest stupňuje, dává se automaticky infuzní dávkovač, který se jednou za den mění. Jakmile vstoupí pacient do domácí hospicové péče, jsme na telefonu 24 hodin denně, když by byla potřeba pomoc právě třeba kvůli bolesti.

Jitka Je potřeba odcházet od pacienta s vědomím, že je zabezpečený a že jsme pro něj i pro rodinu udělali maximum. Teď byly dva případy, kdy ta péče byla častější a intenzivnější a musely jsme to hodně řešit s lékařem, často vyjždět.

Blanka I na psychiku sester je to hodně náročné.

Jitka Soustředíme se na to, abychom práci po odborné stránce udělaly perfektně a člověk samozřejmě situaci prožívá s rodinou.

Blanka Ano, za prvé jestli jsi udělal vše, jak má být a za druhé samotné úmrtí, které je stresové nejen pro blízké, ale i pro nás. Člověk si pak říká, ten život je příliš krátký na to, aby se zabýval hloupostmi a zapomněl prožívat hezké věci, že je potřeba čas dobře využít... Uteče to jak voda a člověk stojí u dveří... Z mého pohledu, a nikomu jej nevnucuju, je přijímání života i smrti pro věřícího člověka snazší. Vědomí, že to smrtí nekončí, mi dává naději a odchod blízkého se tak nese snáz. Je normální, že člověk cítí smutek a když pak hospicová sestra jede po Pardubicích a okolí a vzpomene si,

kde všude umřeli lidé, kterým pomáhala, říkám si, že by bylo hezké vidět to i z té druhé strany a pracovat třeba v porodnici.

Jitka Samozřejmě se v hospicové a běžné domácí zdravotní péči střídáme a i naše vrchní sestra o nás pečuje tak, že nás včas pro střídá.

Blanka Já třeba nejsem schopná tu práci dělat trvale a vyhovuje nám, že po dvou až třech týdnech hospicové jdeme dělat běžnou zdravotní péči.

Jitka Je taky dobře, že máme dobrý kolektiv zdravotních sester, střídáme se, předáváme informace.

Blanka Když hospicová péče odchodem pacienta končí, tak rodina, příbuzní jsou za naši práci velice vděční... Jsou sice často strašně unavení, ale šťastní, že tomu dotyčnému mohli osobně doma dosloužit.

Jitka Ano... Například nedávno mi paní mi volala, že manžel zemřel a že si mám ještě vyzvednout své věci. Když jsem přijela, ptala jsem se, zda chce ještě nějak pomoci. Než přijela pohřební služba, ještě jsem jí pomáhala pána mýt a strojit a pak jsme si chvilku povídaly a byla ráda, když jsem jí řekla, že udělala pro manžela maximum a že byl určitě šťastný, že mohl být do poslední chvíle doma s ní. Pro blízké pozůstalé je strašně důležité ujištění a vědomí, že udělali všechno, jak mělo být a je to vlastně krásné, smířlivé...

Blanka Byla jsem u úmrtí mladšího pána a příbuzní byli smutní a začali řešit, co všechno měli, mohli udělat, udělat jinak... Bylo pro ně důležité, že jsem si s nima o těch jejich výčitkách a pochybnostech povídala a ukázala, že opravdu všechno dělali správně a nic navíc by stejně realitu nezměnilo. Vnitřní smíření je důležité a já byla taky ráda, že v nich ty pochybnosti, výčitky nezůstaly.

Jitka Udělali všechno, co mohli... Podle svých zkušeností si navíc myslím, že je rozdíl, když člověk umře v nějakém zařízení a když umře doma, tak má úplně jiný výraz v obličeji...

Blanka ...takový klidný, spokojený.

Odejít z tohoto světa doma je pro většinu lidí nejlepší a snažíme se o zvýšení povědomí o domácím hospici, ale jsou i situace, kdy je na místě i pokračování péče v kamenném hospici, kdy jsou doma třeba malé děti a ten dotyčný potřebuje hrozně moc energie, aby před rodinou skrýval své obtíže, protože nechce, aby ho viděli trpět.

Jitka Mám i vlastní profesní zkušenosti z kamenného hospicu. Tam při posledních chvílích držíte za ruku vlastně cizího člověka, který je rád, že není sám... To je strašně důležitý... V domácí péči je to rodina a vždycky by u toho člověka měl někdo být, držet jej. Pacient vypadá, že nevnímá, ale je to jen zdání.

Blanka To rozloučení, odpuštění, poděkování, i když ten člověk už třeba nekývne nebo se na vás nepodívá, je moc důležité.

Říká se, že to vnímání pokračuje i po smrti... Nebo jsou pro nás zajímavé zkušenosti, když nám ty lidi povídají o tom, že vidí přícházet do pokoje své příbuzné, kteří už zemřeli...

Jitka S tím jsem se taky setkala, že je někdo provází, převádí... Nebo ten dotyčný pacient vidí svoje tělo zvenčí...

Blanka Jedna pacientka říkala: "já vidím ve dveřích, jak tam jsou příbuzní...", že ji vítají, mávají na ni... Pak říkala: "já je vidím v místnosti, v pokoji", potom, že si k ní sedají na postel a pak nic neříkala, potom už odešla...

Jitka Je to dost často...

Blanka Často, není to ojedinělé... Občas takové věci ale příbuzní nechťejí slyšet.

Nebo takzvaně milosrdně skrývají diagnózu a pravý stav věcí a před pacientem, který to ovšem ví a potřebuje si s někým otevřeně promluvit a všem se velice uleví, když se mlčení prolomí.

Jitka Je důležité si mezi blízkými říct, jak to je a rozhodnout se, jak zbývajícím časem naplnit. Pro všechny je to příležitost...

Navíc pacient otevřeně může říct, jak to chce, jestli opravdu chce být doma. Důležité je respektovat přání odcházejícího blízkého, nechat mu svobodný prostor pro rozhodnutí.

Blanka Setkala jsem se i s tím, že pečující byli tak přehnaně pozorní, že vlastně otázkami – nechceš napít, podložit, něco..., kdykoli se pacient pohnul, otočil hlavu, vlastně tomu svému blízkému ani nedávali prostor v klidu odejít. Přijela jsem tam na převaz a pán rezolutně řekl: „Dneska už ne!“ Příbuzné jsem poprosila, aby si šli dát kávu a nechali nás, pán potom, řekl, ať ho taky nechám o samotě a v tu chvíli v klidu zemřel... Každý to má jinak, někdo chce držet za ruku, někdo vydat na cestu sám...

Jitka Každý život i každá smrt je jiná... Jako hospicové sestry se dostáváme velice blízko celé rodině a je důležité, aby se v téhle situaci příbuzní semkli, pomohli si, případně si odpustili a péče ne-

ležela na jednom člověku, protože stačí jedna probdělá noc a pečující se může i psychicky sesypat.

Blanka Často ten, na kom je ta největší tíha, je partner a setkala jsem se i s tím, že sami byli po léčbě rakoviny a když je takový člověk na pokraji sil... Je důležité, aby se v péči střídali minimálně dva lidi, čím víc členů rodiny se zapojí, tím líp.

Důležité je i emoce nést společně. Nabízíme pomoc psychologa, často však lidem stačí, že je s porozuměním vyslechneme, že je někdo, kdo ví, čím procházejí a to hospicové sestry, které se dostávají rodině nejbliž, určité jsou.

Z LÁZNÍ BOHDANEČ

- pokračování ze strany 7 -

Markéta Tobiášková Svoji práci děláme poctivě, je náročná a přihodí se nám, že musíme jednat, upozornit na zhoršení zdravotního stavu, protože klienty vidíme skoro každý den a poznáme změnu. To je i případ paní, ke které chodíme dlouhodobě pomáhat s hygienou, koupat a všimla jsem si, že paní se i s dopomocí hůř pohybuje, zhoršila se jí řeč, pravou nohu nezvedá a v obličeji se mi zdála strnulá. Po upozornění se opravdu potvrdila mozková příhoda a už je naštěstí v péči lékařů.

Kateřina Šťastná Je moc důležité dobře si předávat informace o klientech mezi sebou, jsme tady malý přátelský kolektiv a nejlépe se domluvíme osobně, ústně, popovídáme si o problémech a řekla bych, že to tady funguje skoro jako v rodině. O to víc mě mrzí, když například u jednoho klienta, kam jezdíme ráno vyměňovat inkontinenční pomůcky, pomáháme s hygienou, připravujeme snídani a podáváme oběd, jsou rodinné vztahy narušené, a i když se všichni snaží, bylo by potřeba, aby se ta rodina semkla a třeba si odpustili.

V rodinách se začíná znovu objevovat to, co bylo dřív, když já jsem byla dítě. Prarodiče zůstávali přirozeně doma, třeba babička maminky byla u tety, protože ji nechtěli dát nikam do domova, i když ta péče byla opravdu náročná. Jezdíme do rodin, kde žije víc generací pohromadě a určitá pohoda, láska je poznat, už když člověk do té domácnosti vstoupí. Pod schodištěm je hodně bot a lidi žijou spolu. (smích) Ráda pomáhám lidem, jsem tu osm let a bez toho, že jsem se naučila oddělovat pracovní od soukromého, by to nešlo. Pamatuju



tady pět vedoucích a každá z nich to někam posunula, od každé jsem se něco naučila... Péče přibývá a je komplexnější, protože se o stále větší množství lidí chtějí jejich blízcí starat doma a nechtějí je dávat do nějakého zařízení. Máme tu i případ paní, která se před lety s naší pomocí starala o svého manžela a teď se zas starají děti o ní a my tam poskytujeme také péči.

Často se nám stává, že ještě dřív než se stačíte klienta zeptat, jak se máte, ptají se vás sami, jak se daří a slova „vždyť já na vás čekám, vy se vždycky usmějete a mě je hned líp“ vás potěší a utvrdí v tom, že ta vaše práce má smysl.

Pavlaína Hlaváčková Člověk je rád, když vidí i tu soudržnost na vesnici, kdy pomůžou sousedi a známí. Setkáváme se s různými osudy a potěší, když vidíme, že i ve vysokém věku člověk může být velice vitální a optimistický a má kolem sebe spoustu přátel, což je i případ devadesátiletého pána, klienta, kterému pomáháme s hygienou, s koupáním. Doma se pohybuje s chodítkem, rád chodí mezi lidi a po vesnici a do hospůdky jezdí s elektrickým vozíkem. Jednou se mu stalo, že se před hospodou vozík vybil a protože má hodně přátel, tak nebyl problém, aby mu ostatní včetně paní starostky pomohli. Člověk taky vyslechne spoustu zajímavých životních příběhů třeba z války, kdy v Novinsku schovávali vysílačku, v Bohdanči byl místo lázní německý lazaret a místní děti chodily do školy až odpoledne po Hitlerjungend. Slyšíme i spoustu dalších zajímavých osobních příběhů a člověk si uvědomí tu rozmanitost a bohatost života.

JAK TO VIDÍ METODIK ?

- pokračování ze strany 7 -

Pracovník v sociálních službách musí splňovat zákonem stanovené vzdělání. Nezáleží na tom, zda jste automechanik, švadlena či elektroinženýr a pokud do 18 měsíců od podepsání pracovní smlouvy absolvujete kurz pracovníka v sociálních službách, můžeme Vás přivítat v našich řadách.

Co pozitivního Vám může práce s potřebnými přinést? Senioři nemusí trávit podzim svého života v ústavních zařízeních, ale mohou zůstat ve svém přirozeném prostředí a máloco se vyrovná odměně v podobě úsměvu nebo díky člověka, který ví, že díky Vám zůstává doma.

Jako metodik sociálních služeb mám možnost účastnit se porad týmů, které se starají o blaho klientů. Z pracovníků sálá obrovská pozitivní síla a radost z vykonávané práce a informování

kolegů o úspěších v motivaci klientů je jedním z hnacích motorů služeb.

A zpět na začátek. Mohou si pracovníci v pečovatelské službě, domácí ošetrovatelské či hospicové službě dovolit chybovat? Inu, neměli by. I jedno pochybení může vést k diskomfortu klienta, který může ztratit zájem a resignovat na další budoucnost.

Možná výše popsané důvody vedou k neustálému personálnímu nedostatku pracovníků, s nímž se musíme potýkat. Rizika jsou v myslích uchazečů o zaměstnání ve větším zastoupení nežli jistoty. Pevně doufám, že se však karta brzy obrátí a na práci u nás „se budou stát fronty“, neboť jsem přesvědčen o tom, že člověka naplňuje činit dobro a radost ostatním. A co více může člověk dělat nežli pomáhat bližnímu svému?

Jaroslav Havlík

DOBROVOLNICKÉ CENTRUM

S ČÍM MŮŽETE POMOCI?

- **Práce s dětmi** – doučování dětí ze sociálně znevýhodněných rodin, akce pro děti.
- **Volnočasové aktivity se seniory** – procházky, rozhovory, čtení knih, luštění křížovek...
- **Jednorázové akce** – Tříkrálová sbírka, Sbírka potravin, výroba adventních věnců, ples aj.
- **Jiné** – šití kostýmů, technická výpomoc, roznos letáků.



Mgr. Miloš Lášek
koordinátor dobrovolníků

☎ 730 572 959

dobrovolnik@charitapardubice.cz

V Ráji 732, 530 02 Pardubice

FIREMNÍ DOBROVOLNICTVÍ

Podpora práce Charity společensky odpovědnou firmou a zaměstnanci:

- zaměstnanci - dobrovolníci investují úsilí, energii a náklady
- firma hradí náklady na čas zaměstnanců, případně pomůcky či materiál

Přínosy pro zaměstnance

- spokojenost, motivace a sebedůvěra zaměstnanců při konání užitečných činností
- rozvoj osobních dovedností
- dobrý pocit z pomoci a vykonané práce
- stmelení pracovního týmu, spolupráce s kolegy v novém prostředí a situacích
- inspirace a rozšíření obzorů, seznámení se s prací Charity
- vidí hned výsledek své pomoci

Přínosy pro firmu

- pomoc dobré věci a budování loajality zaměstnanců k firmě a vedení při společné práci
- spokojenost, motivace a sebedůvěra zaměstnanců při konání užitečných činností
- posílení dobrého jména firmy na trhu, publicita
- zviditelnění firmy v dané komunitě – lepší vztahy firmy s prostředím, ve kterém podniká
- firma dává okolí najevo, že neváhá obětovat část prostředků na smysluplnou pomoc tam, kde je to potřeba

POTŘEBA DOBROVOLNÉ POMOCI PRO MĚ A PRO TEBE

Jako dobrovolník pomáhám v Oblastní charitě Pardubice už pět let. Jedenkrát týdně doučuji některé z dětí sociálně slabých rodin, které potřebují pomoc i s učivem základní školy. Mám radost z každého sebemenšího úspěchu mého „žáka“. Kromě doučování jsem vypomáhala při mnoha dalších charitativních akcích. Každoročně doprovázím koledníky Tříkrálové sbírky. Často to jsou tři královny, mnohdy i polovina třídy ze škol, které se této akce, mnohdy po roky opakovaně, účastní. Písnička lidská srdce otevírá a to se skutečně děje. Děti mají pak velkou radost, když kasička, zavěšená na krku některého z nich, se začíná stávat těžkou. Pomáhala jsem také s počítáním obsahu pokladniček po jejich odpečetění, kdy se na výčetky pečlivě zapisuje počet všech bankovek i mincí. Charita pořádá zábavná odpoledne pro děti. I při těchto aktivitách jsem vypomáhala na přiděleném stanovišti. Odpoledne to byla popravdě zábavná, protože kde se baví děti, mají radost i dospělí. Každoročně probíhají v celé republice potravinové sbírky. I zde je potřeba pomoci dobrovolníků. Je milé slyšet z úst lidí, kteří předávají zástupců Charity

nakoupené zboží se slovy: „Není to mnoho, ale snad to pomůže.“ A pomůže to velmi. To přesně vědí zaměstnanci Charity, kteří tyto darované věci vydávají potřebným. V předvánočním čase se každoročně tvoří adventní věnce, jejichž prodejem se též získávají peněžní prostředky. Veškerý zdobící materiál má Charita předem připravený, v Salesiánském středisku mládeže se sejdou skupina dobrovolníků a pod jejich rukama vznikají přírodní adventní věnce, při jejichž zdobení se uplatňuje kreativita každého tvůrce. Účastnila jsem se také jako hosteska otevření rekonstruované fary v Mikulovicích pro účely odlehčovacích služeb pro seniory. Bylo hezké se dívat, jakou radost mají senioři z živé kapely, která slavnostně odpoledne provázela mnohdy letitými známými písničkami. Pochutnali si také na domácím pečivu, které bylo z domácích kuchyní dobrovolníků.

Dobrovolná pomoc je třeba stále a není jí nikdy nadbytek. Myšlenka pomáhat tam, kde je toho třeba, je pozitivní energií jak pro potřebného, tak pro poskytujícího.

Marie Pavlosková

JAK MŮŽETE PODPOŘIT NAŠI ČINNOST

MOBILNÍ HOSPIC

SBÍRKOVÉ KONTO 2300796054/2010 FIOBANKA, A. S.

Vybavení a zdravotní pomůcky nezbytné pro výkon domácí hospicové péče, které nehradí zdravotní pojišťovna:

- Koncentrátor kyslíku
- Dávkočerpáč morfia k tlumení bolesti
- Polohovací lůžko
- Antidekubitní matrace (proti proleženinám)
- Odsávačka
- Automobil pro přepravu hospicového týmu do domácnosti umírajícího



Budujeme
**AMBULANCI MOBILNÍHO
HOSPICE**

sloužící jako vhodné zázemí
pro poskytování péče o umírající a jejich rodiny.



Náklady: 3 000 000 Kč

POTRAVINOVÁ POMOC

Přijmeme trvanlivé potraviny
k nasycení hladových v nouzi.

☎ 730 191 170

potravinovabanka@charitapardubice.cz



BUDKY PRO MOBILNÍ HOSPIC



Koupí budky podpoříte
Domácí hospicovou péči.

Cena: 500 Kč

POMOC HENDIKEPOVANÝM

SBÍRKOVÉ KONTO 2401340080/2010 FIOBANKA, A. S.



RODINY S DĚTMI V NOUZI

SBÍRKOVÉ KONTO 2800235245/2010 FIOBANKA, A. S.

Pomáháme rodinám s dětmi v nouzi, podporujeme funkčnost rodiny a předcházíme tak odejmutí dětí do ústavní péče.

Potřebujeme rozšířit
zázemí o místnost
pro jednání s klienty.

Cena přístavby: 800 000 Kč

ČÍSLO ÚČTU 1201207379/0800
VS 4700



RODINY PEČUJÍCÍ O SENIORY

ČÍSLO ÚČTU 1201207379/0800 VS 4444

POZNÁMKA: KONTAKT K VYHOTOVENÍ DAROVACÍ SMLOUVY

Vybavení středisek odlehčovacích zařízení
polohovacími lůžky a pečovatelskými křesly.



Cena: 20 000 Kč / ks

OJETÉ VOZY POMÁHAJÍ

O naše klienty pečujeme převážně v jejich domácím prostředí. K tomu potřebujeme vlastní vozový park, který je nutné pravidelně obnovovat. Proto rádi přijmeme darem funkční osobní a užitkové vozy s platnou STK k zajištění pomoci potřebným.



Zvažujete podporu Charity a chcete vědět více?
S paní ředitelkou se Vám rádi budeme věnovat.

Vojtěch Gottwald

☎ 733 161 618

gottwald@charitapardubice.cz

V Ráji 732, 530 02 Pardubice

V ROCE 2020 PODPOŘÍTE

- vybudování paliativní ambulance domácího hospice
- rozšíření Služeb pro rodiny s dětmi
- humanitární projekty v zahraničí
- pomoc při mimořádných událostech
- přímou pomoc lidem v nouzi



Sbírkový účet 66008822/0800 u České spořitelny
VS 5020 (Oblastní charita Pardubice)

ZAPOJTE SE DO TŘÍKRÁLOVÉ SBÍRKY

Přivítáme nové koledníky - rodiny, skupinky kamarádů i jednotlivce.

DĚKUJEME, ŽE NÁM POMÁHÁTE POMÁHAT



KONTAKT

Mgr. Miloš Lášek

☎ 730 572 959

dobrovolnik@charitapardubice.cz

V Ráji 732, 530 02 Pardubice

STŘEDISKA OBLASTNÍ CHARITY PARDUBICE

Pardubice

V Ráji 732, 530 02 Pardubice

☎ 466 335 026, 775 296 843

info@charitapardubice.cz

Češkova 1247, 530 02 Pardubice

☎ 461 100 445, 777 296 826

sanace@charitapardubice.cz

V Ráji 786, 530 02 Pardubice

☎ 735 726 954, 731 630 668

rvitek@charitapardubice.cz

Pichlova 1573, 530 02 Pardubice

☎ 775 296 844, 777 296 826

potravinovabanka@charitapardubice.cz

Lázně Bohdaneč

Šípkova 49, 533 41 Lázně Bohdaneč

☎ 603 459 486, 775 296 832

bohdanec@charitapardubice.cz

Holice

nám. T.G. Masaryka, 534 01 Holice

☎ 775 296 830, 777 296 822

vaskova@charitapardubice.cz

Palackého 1131, 534 01 Holice

☎ 466 681 654, 775 296 831

dfifernova@charitapardubice.cz

Moravany

nám. Hrdinů 13, 533 72 Moravany

☎ 775 296 831, 775 296 829

moravany@charitapardubice.cz

Mikulovice

Devotyho 1, Mikulovice

530 02 Pardubice

☎ 730 529 527, 730 549 252

abetlachova@charitapardubice.cz

Třebosice

Třebosice 10, 530 02 Pardubice

☎ 775 296 833, 733 161 617

trebosice@charitapardubice.cz

RC Koutek Ronov nad Doubravou

Čáslavská 309,
538 42 Ronov nad Doubravou

☎ 737 661 499

rckoutek@seznam.cz

RC DaR Luže

Družstevní 366, 538 54 Luže

☎ 731 604 075, 603 880 938

roddinnecentrum.dar@gmail.com

RVC Holoubek Holice

Dudychova 782, 534 01 Holice

☎ 733 141 960

holoubek@charitapardubice.cz

www.pardubice.charita.cz

@charitapardubice

CharitaPardubice

NAŠE SLUŽBY

Domácí zdravotní péče
Domácí hospicová péče
Pečovatelská služba
Osobní asistence
Odlehčovací služby
Služby pro pěstouny
Sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi
Půjčovna kompenzačních pomůcek
Domácí práce všeho druhu

Rodinná centra
Doprovod a doprava osob
Dobrovolnické centrum
Sociální šatník
Potravinová pomoc



Vydává jednou ročně Oblastní charita Pardubice

V Ráji 732, 530 02 Pardubice, info@charitapardubice.cz, 466 335 026
grafika a redakce: Radka Dostálová, Jan Lohynský, foto OCHP a Dita Valachová (str. 7)

DĚKUJEME PARDUBICKÉ TISKÁRNĚ WWW.FRONTE.CZ ZA DÁRCOVSKY PROVEDENÉ TISKAŘSKÉ PRÁCE.