

Připravení na stáří

Jak plánovat a zajistit péči pro sebe a blízké

Když se řekne DOMÁCÍ HOSPIC, co to znamená?

Mnozí z nás slovo hospic nechtějí slyšet a připomínat si tak jeho význam. Je to přirozené, dokud jej nepotřebujeme. Pokud však nás, nebo někoho blízkého ohrožuje na životě vážná nemoc, je dobré vědět, že taková zařízení existují a jejich pomoc je výrazná. Stále totiž převládá počet těch, kteří chtějí trávit své poslední dny doma se svými blízkými.

Informace o domácí hospicové péči získáte od praktického lékaře, ošetřujícího lékaře v nemocnici nebo sociálního pracovníka nemocničního paliativního týmu. Nebo také od sousedů, známých, spolupracovníků, kteří už službu využili a učinili s ní nezapomenutelnou zkušenost. O jaké zkušenosti mluvíme? O setkání s konečností života. O mnohdy prvním setkání se smrtí, které díky podpoře hospicových pracovníků není děsivé, ale přes prožívanou bolest ze ztráty může být i krásné. Mluvíme o hrdosti, kterou zakouší pečující, když udělali vše, co mohli pro své nejbližší udělat, když splnili jejich přání. Mluvíme o vyčerpání, které péče přináší, a o pomoci, kterou mohou od hospicového týmu čerpat ve chvílích doprovázení i ztráty blízkého.

Tým domácího hospice je složen ze zdravotních sester, lékařů, sociálních pracovníků, kaplanů, duchovních a psychologů nebo psychoterapeutů. Hlavním posláním celého týmu je zajistit naplnění všech potřeb nemocných, kteří mají před sebou velmi omezený úsek života, a také podpořit pečující rodinu. Nejdůležitější je ošetřit příznaky vyplývající z onemocnění, zejména zajistit, aby pacient netrpěl nesnesitelnou bolestí. Umožnit, aby nemocný



mohl prožívat důstojnost lidské bytosti i v těžkých chvílích nemoci a aby nebyl v těchto chvílích sám, lze právě jen ve spolupráci s rodinou nemocného. Rodina je pro hospicový tým nepostradatelným partnerem. To je také jedna z podmínek poskytování domácí hospicové péče: aby u nemocného byl stále někdo z blízkých, kdo zavolá potřebnou pomoc.

Aby se pečující nevydali ze všech sil, je také vhodné využít terénní sociální služby. Pečovatelská nebo asistenční služba mohou v péči o nemocného výrazně odlehčit na fyzické rovině, zvláště je-li potřeba péče intenzivní. Tyto spolupracující služby pomůže zprostředkovat sociální pracovník. Ten také informuje rodinu o využití dávek nemocenského pojištění, dávek sociálního zabezpečení (například ošetřování člena rodiny, dlouhodobé ošetřování, příspěvek na péči...) a pomůže s jejich vyřízením. Sociální pracovník poskytuje rodině podporu

i po úmrtí blízkého a dle potřeby nabízí další pomoc.

Součástí týmu je hospicový kaplan či duchovní z různých denominací, pokud chce nemocný nebo rodina v průběhu doprovázení rozhovor nebo udílení svátostí. Pomoc psychologa nebo psychoterapeuta může též využít pacient i rodina při doprovázení i při ztrátě.

Zdravotní sestry a lékaři navštěvují nemocné při pravidelných

návštěvách. Sestra ve službě pak přijede, kdykoli je potřeba, a poskytuje pomoc dle ordinace lékaře hospicového týmu.

Služba je dosažitelná nepřetržitě, 24 hodin denně, 7 dní v týdnu. Rodina pacienta se kdykoli dovolá o radu, či si vyžádá návštěvu. Dojezd služby je zpravidla do 30 kilometrů od základny. V některých hospicích je služba částečně hrazená pečující rodinou (příspěvek na poskytnutou službu pro ta zařízení, která nemají smlouvu s pojišťovnou). Případná zhoršená sociální situace rodiny však není překážkou k poskytnutí péče. Tato úhrada může být prominuta. Též všechny zdravotní pomůcky, které umožňují a usnadňují péči v domácím prostředí, jsou pacientům zapůjčovány přímo hospicovým zařízením.

V Královéhradeckém kraji je domácí hospicová péče velmi podporovaná a díky tomu i dobře rozvinutá. Pokud se kdokoliv rozhodne doma pečovat o nevléčitelně nemocného, je pro něj služba dostupná. V situacích, kdy není možné využít domácí hospicovou péči, lze doporučit pobyt a pomoc v lůžkovém hospici. |

Foto: Domov U Biřičky

Poskytovatelé hospicové péče v regionu

Domácí hospic Duha – www.hospic-horice.cz

Domácí hospic Setkání – www.hospicrychnov.cz

Oblastní charita Hradec Králové – www.charitahk.cz

Oblastní charita Červený Kostelec – cervenykostelec.charita.cz

Oblastní charita Červený Kostelec (Hospic Anežky České)

– www.hospic.cz

Oblastní charita Trutnov – trutnov.charita.cz



Spolufinancováno
Evropskou unií

Příloha je podpořena z Operačního programu Zaměstnanost plus, individuálního projektu Rozvoj regionálního partnerství v sociální oblasti na území obcí Královéhradeckého kraje III, reg. č. CZ.03.02.02/00/22_006/0000241.

Domov, kde je bezpečno: Pomoc seniorům s demencí v každodenním životě

Stárnutí přináší mnoho změn, fyzických i psychických. Jednou z nejzávažnějších je rozvoj demence, která ovlivňuje paměť, myšlení, schopnost rozhodování i orientaci v čase a prostoru.

Včasné rozpoznání příznaků a úprava domácnosti mohou výrazně přispět k tomu, aby senior mohl zůstat co nejdéle ve svém přirozeném prostředí a zachoval si co nejvyšší míru soběstačnosti. Demence obvykle přichází pozvolna a nenápadně. Zpočátku si lidé i jejich okolí změn často ani nevšimnou, případně je považují za běžné projevy stárnutí. Může jít o zapomínání jmen, opakování již řečeného, nedostavení se na domluvenou schůzku nebo zapomenutí návštěvy u lékaře. Tyto projevy bývají často zlehčovány s tím, že „každý občas něco zapomene“.

Postupně se ale začínají projevovat další zvláštnosti — člověk mění své návyky, domácnost není udržovaná jako dřív, objevují se stopy po zapomenutých jídlech na plotně nebo přetékajícím dřezu. Mění se i fyzický vzhled — člověk může výrazně zhubnout, přestává o sebe pečovat, hromadí se špinavé prádlo a vzniká chaos v běžném denním režimu.

V některých případech si senior své potíže uvědomuje a je otevřený řešení, v jiných případech je zcela bez náhledu a jakoukoliv pomoc odmítá. Právě proto je velmi důležité, aby si okolí těchto změn všimlo, nebálo se o nich mluvit a vyhledalo odbornou pomoc, například prostřednictvím praktického lékaře, nebo přímo sociálních služeb, které mají zkušenosti s péčí o osoby s kognitivní poruchou a dokážou poradit i v otázkách bezpečnosti a každodenní podpory v domácnosti.

Známé prostředí podporuje samostatnost

U lidí s demencí je klíčové, aby mohli zůstat ve svém domácím prostředí co nejdéle. Známé

prostředí jim pomáhá s orientací, posiluje pocit bezpečí a podporuje zbytky soběstačnosti. Zároveň je ale potřeba domácnost přizpůsobit měnícím se schopnostem.

Úpravy by měly být prováděny citlivě a postupně. Je důležité vnímat, jak senior na změny reaguje, co využívá, co mu pomáhá a co naopak působí rušivě. Není vhodné provádět radikální změny, které by mohly seniora dezorientovat nebo mu způsobit stres.

- Pro bezpečný pohyb je vhodné odstranit z bytu nestabilní nábytek, koberečky či další překážky, které by mohly způsobit pád. Doporučuje se sjednotit podlahové krytiny a odstranit výrazné vzory, které mohou při zhoršeném vnímání způsobit bludné představy nebo působit dojmem překážek.
- Pro lepší orientaci v prostoru pomáhají popisky na dveřích

Další informace k tématu je možné nalézt v brožurách vydávaných Českou alzheimerovskou společností. Ty nabízejí srozumitelné a praktické informace o demenci, možnostech péče i podpory pro rodiny a jsou zdarma ke stažení na webových stránkách: www.alzheimer.cz/publikace/brozury



do místností, stejně jako označení zásuvek a skříněk. Předměty, které senior běžně používá, by měly být dobře viditelné a snadno dosažitelné. Naopak věci, které nemá používat, je vhodné zakrýt nebo uložit mimo jeho dosah.

- Domácí spotřebiče představují zvláštní kapitolu. Je vhodné nahradit plynový vaříč bezpečnější indukci, troubu mikrovlnkou, klasické kohoutky bezdotykovými bateriemi. Bezpečnost domácnosti zvýší také instalace detektorů kouře a vody.
- V noci je dobré mít zapnutá tlumená světla, která pomohou seniorovi s orientací při případném nočním vstávání. Vhodné je také upravit atmosféru v bytě. Závěsy mohou zmírnit rušivé stí-



ny z ulice, které by jinak mohly vyvolávat úzkosti či představy o hrozbě.

Pečující by neměli být na péči sami

Součástí podpory je i sdílení péče. Pečující by neměli zůstat na péči sami. Zapojení dalších členů rodiny, sestavení rozpisu návštěv a využívání dostupných

bě. Pobytová odlehčovací služba umožňuje dočasné umístění seniora do zařízení na předem domluvenou dobu, například na týden či měsíc. Terénní forma naopak spočívá v tom, že pracovník služby dochází přímo do domácnosti a péči zajišťuje tam. V obou případech se jedná o profesionální podporu, která pomáhá zachovat bezpečí a komfort člověka v péči a zároveň umožňuje pečujícím načerpat síly.

V neposlední řadě může být užitečná i tísňová péče, která umožňuje pomoc na dálku pomocí náramku nebo tlačítka SOS. Systém dokáže zaznamenat pád, neobvyklý pohyb nebo dlouhodobé opuštění domácnosti. Kombinace cílených úprav prostředí, moderních technologií a individuálně nastavených služeb umožňuje i lidem s náročnou péčí zůstat v domácím prostředí, aniž by bylo nutné přistupovat k pobytové formě péče.

Sousedé jako důležitý článek podpory

Máte-li doma seniora s demencí, je vhodné o jeho potřebách informovat i sousedy. Zde je nutné překonat stud a otevřeně jim situaci vašeho blízkého popsat. Sousedé se tak mohou stát důležitým článkem podpory, zejména při zajištění minimalizace rizika v důsledku pádu, požáru či odchodu z bytu. Pomoc sousedů pak je pro vaše blízké ta nejprůběžnější.

Včasné rozpoznání příznaků demence a citlivá úprava domácího prostředí představují klíč k důstojnému stáří a zachování maximální možné soběstačnosti. Pečující by neměli zapomínat ani na sebe — říct si o pomoc není slabost, ale síla, která umožní dlouhodobě a udržitelně podporovat své blízké. Pomoc existuje — jen ji neodkládejte na poslední chvíli. |

Jana Heczková,

Oblastní charita Hradec Králové

a Lukáš Khýn,

Královéhradecký kraj

Aby péče nevyčerpala: Podpora neformálních pečujících

Všichni občas potřebujeme pomoc. Ať už se jedná o nemoc, stáří nebo zdravotní postižení blízkého člověka, často se o něj s láskou a obětavostí stará někdo z rodiny či přátel. Tito neformální pečující, často rodinní příslušníci, zajišťují nezastupitelnou roli v systému péče. Bez jejich každodenní práce by systém sociálních služeb jen těžko zvládal rostoucí potřeby obyvatel.

Jak podpora péče v praxi probíhá a jaké jsou zkušenosti?

Zkušenosti z praxe ukazují, že když pečující dostanou potřebnou podporu, zvládají svou roli lépe a déle a zároveň se zvyšuje kvalita života i samotné osoby, o kterou pečují. Podpora pečujících může mít různou podobu — od vzdělávacích kurzů a poradenství přes psychologickou pomoc až po odlehčovací služby, které umožní pečujícím si na chvíli odpočinout.

Důležitou roli hraje také sdílení zkušeností mezi pečujícími, možnost získat praktické informace nebo jen vědomí, že na to nejsou sami, například prostřednictvím svépomocných skupin. Zkušenosti pečujících jsou však často smíšené. Mnozí si cení možnosti pečovat o své blízké v domácím prostředí a prožívají s nimi silné pouto. Zároveň však často čelí značnému fyzickému a psychickému vyčerpání, sociální izolaci nebo finančním problémům.

Organizace, které se věnují podpoře pečujících

V Královéhradeckém kraji existuje řada organizací, které se věnují podpoře pečujících. Patří mezi ně i Diakonie ČCE Středisko Světlo ve Vrchlabí, která poskytuje službu osobní asistence.

„Už při prvním sociálním šetření klademe důraz na potřeby pečujících. Ptáme se, kde je pro ně péče náročná, co jim chybí a jak jim můžeme ulevit. Věříme, že aby mohl člověk dlouhodobě pečovat o druhého, musí mít dostatek síly i času pro sebe — stejně jako v le-



„Při pravidelných návštěvách v domácnostech pomáháme pečujícím s praktickými otázkami: jak bezpečně přemístit člověka z postele, jak vybrat správnou pomůcku, jak předcházet proleženinám, jak přizpůsobit koupelnu nebo jak nastavit denní režim tak, aby ho zvládli oba - klient i pečující.“

Barbara Tauchmanová Omrtová, ředitelka střediska Světlo



tadle nejprve nasadíte kyslíkovou masku sobě, pak pomůžete ostatním. Při pravidelných návštěvách v domácnostech pomáháme pečujícím s praktickými otázkami: jak bezpečně přemístit člověka z postele, jak vybrat správnou pomůcku, jak předcházet proleženinám, jak přizpůsobit koupelnu nebo jak nastavit denní režim tak, aby ho zvládli oba — klient i pečující,” uvedla ředitelka střediska Barbara Tauchmanová Omrtová.

Na podporu pečujících se soustředí i v Oblastní charitě Hradec Králové.

„V rámci podpory pečujících poskytujeme poradenství o možnostech úpravy domácnosti tak, aby byla přizpůsobená člověku se sníženou soběstačností — např.

vhodné kompenzační pomůcky, bezbariérové úpravy bytu. Je možné se domluvit na schůzce přímo u nich doma a ukázat prakticky, jak bezpečně manipulovat s jejich blízkým nebo jak jej umýt. Dále pořádáme kurzy a workshopy, kde se mohou dozvědět více o službách s různou mírou podpory v ambulantní i terénní formě, ale vyzkoušet si i polohování, hygienu na lůžku nebo bezpečné přesuny klienta. Pokud se jejich blízkému změní zdravotní stav, mohou využít služeb zdravotní konzultantky, která je seznámí s praktickými dopady na každodenní život a pomůže jim případně zajistit specialistu z oblasti zdravotnictví,” popsala podporu pečujících v rámci pečovatelské služby Oblastní charity Hradec Králové její vedoucí Jana Heczková.

Je zřejmé, že podpora neformálních pečujících není jen projevem lidskosti a solidarity, ale představuje klíčový prvek pro udržitelnost celého systému péče. Investice do jejich pohody a zároveň schopností a dovedností se přímo promítá do kvality života jejich blízkých. Příklady dobré praxe ukazují, že aktivní přístup k potřebám pečujících a nabídka konkrétní pomoci, ať už v podobě poradenství, praktických nácviků či psychologické podpory, má reálný dopad na jejich schopnost dlouhodobě a kvalitně pečovat.

Díky cíleným aktivitám sociálních služeb i Královéhradeckého kraje se tak rozvíjí podpora pečujících na všech úrovních s cílem zajistit, aby ti, kteří s láskou a obětavostí pečují o své blízké, nebyli na svou náročnou roli sami. |

Foto: Domov U Biřičky

Další aktivity na podporu pečujících jsou za přispění Královéhradeckého kraje realizovány ve městech Dvůr Králové nad Labem, Kostelec nad Orlicí, Náchod, Trutnov, Vrchlabí a na území MAS Hradecký venkov. Od podzimu roku 2025 dále také ve městech Broumov, Hořice, Nové Město nad Metují, Rychnov nad Kněžnou a na území Dobrovolného svazku obcí POCIDLINSKO. Pro bližší informace či harmonogram aktivit se obraťte na místní odbor sociálních věcí.

Péče o bližního je nejvyšší smysl lidského bytí aneb Proč byly, jsou a budou sociální služby nadevše potřebné

Zní to jako náborové téma do kláštera, nicméně je to pravda. Nejvyšší aspekt, na kterém jsou založena společenství planety Země, je láska k druhému člověku ve všech podobách. V následujících řádcích je krátká úvaha, jak vznikly sociální služby, proč jsou tolik potřební lidé, kteří v nich pracují, a čím je tato práce skvělá.

Odpradávná lidská společenství pečovala o příslušníky svého druhu a kruhu. V pravěku měl každý kmen své ochránce, lovce, sběrače i pečovatele. Ve středověku vznikaly spolky a církevní řády se zaměřením na péči o chudé, staré a opuštěné jedince. Odpradávná je ženám dáno ošetřovatelství. Nejedno děvče si vybralo pobyt v klášteře, kde kromě duchovních povinností také pečovalo v přilehlém špitále o všechny, kdo péči potřebovali.

Domovské právo zajišťovalo nejchudším stravování takzvanou střídou, tedy střídáním po domácnostech. V postmoderním období vznikala velká ústavní zařízení, často odloučena od místního obyvatelstva, snad aby nikdo na starce a idioty nehlédl (pozn.: idiot je zastaralý a v odborné veřejnosti nepoužívaný výraz pro člověka s těžkým mentálním postižením, zde zvoleno záměrně s důrazem na záměrné vylučování tehdy nežádoucí skupiny lidí).

Nové tisíciletí přineslo kvalitativní změny v sociální péči, jiné vnímání péče o potřebné. Součástí záchranné sociální sítě jsou pojištění, dávky, sociálně právní ochrana dětí, veřejné opatrovnictví a sociální služby (pozn.: výčet není úplný).

K dispozici je více jak třicet druhů sociálních služeb reagujících na téměř všechny tíživé životní situace. Pomáhají tomu, kdo je bez-

mocný kvůli stáří či zdravotnímu postižení, tomu, kdo je bez domova, bez peněz, bez rodiny, ohroženým dětem, pěstounským rodinám. Jsou to služby vysoce profesionální, se zaměstnanci vybavenými vzděláním, informacemi, odvahou a schopností vytvářet a dodržovat nastavené procesy vedoucí ke spokojenosti všech a dovedností spolupracovat v týmu.

Spidermani sociálních služeb

Ano, jsou spidermani sociálních služeb, lidé se silou, rychlostí a srdcem tam, kam ho vložil Bůh (schopnost lézt po stěnách jako oblíbená komiksová postavička z roku 1962 tito lidé nemají, ale kdo ví... za pár let...). Armáda pečovatelů pečuje o armádu starců, a to slovo armáda nevystihuje množství, které mám na mysli, neboť Armáda České republiky má v tuto chvíli 23 600 vojáků, zatímco stejný počet nejkřehčích seniorů žije v péči domovů se zvláštním režimem (určených pro lidi s demencí) a dalších 34 tisíc žije v domovech pro seniory. A další davy našich nejstarších se blíží, jak se posouvají demografickou křivkou vytrvale dopředu.

Rostou i další skupiny potřebných, jak kolísá životní úroveň a s ní počet lidí na hranici chudoby. V nejbližších desetiletích tedy bude potřeba dalších šikovných a odvážných rukou, dalších spidermanů, neboť tahle práce nikdy neskončí.

Jistě je fajn celý den v práci posedávat, čekat, až do krámků s čímsi z Asie zavítá tu a tam zákazník, mezitím okukovat kolemjdoucí a rolovat sociálními sítěmi. Je to fajn den či týden? Komu to na tomto světě přinese prospěch?

Jistě je fajn statečně celou pracovní dobu stát u výrobní linky



a lisovat neidentifikovatelné předměty. Za zády už čekají roboti, kteří pracovní sílu brzy nahradí, a v takových továrnách je to na místě.

Tohle robot nenahradí

Kde ovšem nikdy nenahradí stroj člověka, jsou sociální služby. Služby člověka pro člověka. Žádné pokusy o robůtky s umělou inteligencí nemohou nahradit jemnou teplou dlaň pečovatelky Marušky. A silné paže Jardy, který křehkou stoletou dámu nese v náruči do koupelny, aby ji Maruška krásně vykoupala a namazala.

Žádný počítač, umělá inteligence nedokáže naplánovat řešení zamotaného života mámy se čtyřmi dětmi bez chlapa, bez rodiny, výživného a střechy nad hlavou. Z takové situace ji vyvede jenom sociální pracovník Jirka.

Nic nedokáže nahradit Moniku, na kterou každý den čeká starý pán u vrátek, až mu donese nákup a pomůže mu do vany. Práce s člověkem je těžká práce. Mají ji těžkou lékaři, učitelé, sociální pracovníci, všechny pomáhající profese. Žádná jiná práce nepřinese tolik zátěže.

Lidé mnoho mluví, jsou často osamělí, rodinu mají v Praze, Brně, Aši. Také to kolem někdy není moc voňavé, často se musí na noční a je potřeba si dost věcí pamatovat, i s počítačem to umět. Ale také žádná jiná práce nepřinese tolik radosti, uspokojení z toho, že lidé,

o něž se starám, jsou krásně umytí, najedení, v klidu a teple. Nebo že ta máma, co žije v azyláku, je už konečně schopná udržet si práci, postarat se při tom o dvě děti a začít život v malém bytě.

Nabízet člověku jen dobro

Žádná jiná práce vám nevzene slzy do očí, když křehkou ruku starého pána tiše držíte, než odejde z tohoto světa s pocitem, že není opuštěný, otevřete okno a dáte jeho duši svobodu. Žádná jiná práce není každý den tak jiná, s jinými příběhy, porozuměním, soucitem, smíchem i pláčem.

Žádná jiná práce nepřinese pocit, že život zde má smysl, a příležitost říct si každý den: „Zase jsem byla dobrá“, a to vůbec ne v pojetí výkonu, ale v pojetí dobra poskytnutého druhým. Neboť úkolem každého člověka je dávat vše ze sebe druhým, naplnit podstatu lidství v nás. Proto nás ten nahoře stvořil a dal nám jméno člověk a slovo dobro.

Nechci dělat nic jiného, už 35 let

Na závěr moje zkušenost. Celý svůj pracovní život, 35 let, se věnuji sociálním věcem. Neumím si představit, že by můj život naplnilo něco jiného tak dokonale jako péče o lidi, o bezmocné, a o zaměstnance, kteří se o ty bezmocné neúnavně starají.

Nikdy jsem neměla chuť jít dělat jinou práci. Každý boží den se těším na lidi, kteří v práci se mnou žijí a pracují, a na každodenní běžné provozní problémy, které je třeba řešit. Tu práci miluji! A vy, spidermani, kteří přijдете mezi nás do armády pečovatelů, vy ji budete milovat taky. Neboť má smysl!

Daniela Lusková

Ředitelka Domova U Biřičky
www.ddhk.cz

Vše o sociálních službách v regionu, přehledně a na jednom místě. Pokud uvažujete o využití některé ze sociálních služeb, můžete se obrátit na místní sociální odbor nebo poskytovatele sociálních služeb ve vašem okolí. Pomohou vám zjistit dostupné možnosti, vysvětlí podmínky a poradí s financováním péče.

Přehled dostupných služeb ve svém okolí naleznete v on-line Katalogu sociálních služeb dostupném na adrese:

www.socialnisluzbykhk.cz