

Přípravení na stáří

Jak plánovat a zajistit péči pro sebe a blízké

Návrat seniora z nemocnice je nezbytné promyslet

Mnozí z nás tu situaci zažili. Jiní ji pravděpodobně ještě zažijí. „Vašeho tatínka propustíme z nemocnice, ale bez pomoci už zůstat nemůže,“ oznámí ošetřující lékař. Začínáte přemýšlet o nejvhodnějším způsobu podpory. Co bude nejlepší pro vás jako pečujícího, co bude nejlepší pro tatínka? Pomůžeme vám vůbec někdo, nebo na péči zůstaneme sami? Zvládneme to? Tyto a další otázky nám nedají spát.

V první řadě je vhodné se obrátit na sociální pracovníci nebo na sociálně-zdravotního pracovníka dané nemocnice, který vám poradí, jaké sociální služby můžete čerpat a poskytnou vám také informace o dalších možnostech pomoci. V zásadě jsou dvě základní možnosti. Buď hledat vhodný domov pro seniory, případně domov se zvláštním režimem, který je určen pro lidi s demencí, nebo hledat možnosti podpory v domácím prostředí.

Domácí prostředí seniory posiluje

Z průzkumů víme, že většina seniorů chce stáří strávit doma. „To že se člověk vrátí do jemu známého prostředí mu přináší psychickou pohodu. Často pak dochází ke zlepšení jeho stavu a posílení jeho samostatnosti,“ říká Tomáš Magnusek, ředitel Společných cest v Náchodě, které poskytují osobní asistenci v domácnostech více jak 80 seniorů na Náchodsku a Novoměstsku.

Péče o seniora v domácím prostředí je však velmi náročná. Může trvat několik měsíců nebo let. Jedná se o fyzicky, ale především psychicky a emocionálně velmi náročnou záležitost a je zapotřebí být na tuto situaci dopředu připra-



ven. Takové rozhodnutí ovlivní nejen vás, ale chod celé rodiny.

Podporu s péčí v domácnosti poskytnou sociální služby i domácí zdravotní péče

„Ideální je, když má pečující někoho, kdo ho v péči vystřídá nebo se o péči podělí. Může to být někdo z rodiny nebo sociální služba,“ říká Michaela Hamzová, sociální pracovníce Společných cest. „Sociální

služby mohou zajistit významnou část péče o seniory, ať už ty, které dojíždějí do domácností seniorů – především osobní asistence nebo pečovatelské služby, nebo služby denních stacionářů, které poskytují péči a dohled nad seniorem mimo bydliště,“ dodává Hamzová.

Sociální služby také pomohou radou. Nejvhodnější je obrátit se na poskytovatele osobní asistence nebo pečovatelské služby nejbližší k místu bydliště. Sociální pracov-



níci služeb poskytnou informace, které se týkají dávek pro osoby se zdravotním postižením, dávek státní sociální podpory nebo ustanovení zvláštního příjemce důchodu. Nejvýznamnější finanční podporu představuje příspěvek na péči, který poskytuje Úřad práce. Příspěvek slouží na úhradu sociálních služeb či nákladů na zajištění dopravy seniora.

Důležitý je kontakt s praktickým lékařem

Důležitý je i kontakt s praktickým lékařem či odborným lékařem, se kterým se budete domlouvat ohledně předepisování léků, inkontinenčních pomůcek a případných rehabilitací v domácím prostředí. Lékař zajistí také domácí zdravotní péči, která bude podávat léky, případně píchat injekce nebo ošetřovat rány.

Nezbytností je také zajistit prostředí, ve kterém bude opečovávaný trávit čas. Téměř nutností je zajistit polohovací lůžko, kompenzační pomůcky a upravit prostředí tak, aby se po bytě mohl pohybovat a být, co nejvíce soběstačný. Součástí úpravy prostředí by mělo být snížení nebo odstranění prahů včetně ostatních bariér v obývaných místnostech a úprava koupelny či samotné toalety. Jak upravit domácnost pečujícímu, poradí sociální pracovníci terénních služeb.

Dobré rozhodnutí vyžaduje cit, porozumění a intuici. Rozhodnutí není jednoduché a je vhodné se o své starosti s někým podělit. Přínosné je zapojovat se i do svépomocných skupin, které můžete najít i v online prostředí. Informace o dostupných službách získáte na www.socialnisluzbykhk.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.

Když technologie pomáhají doma: řešení pro seniory i pečující

Mnoho rodin dnes hledá cesty, jak co nejdéle a nejbezpečněji umožnit svým blízkým — seniorům nebo osobám se zdravotním omezením — zůstat doma, ve známém a pohodlném prostředí. Domácí péče je často přirozenější, citlivější a levnější než pobyt v zařízení, zároveň ale může být psychicky i fyzicky náročná. Pomocníkem se v posledních letech stávají moderní technologie, které dokážou usnadnit každodenní péči, poskytnout větší klid pečujícím a zvýšit bezpečí seniora.

Technologie pro každodenní domácí použití

Asistivní technologie — tedy nástroje, zařízení nebo aplikace, které podporují samostatnost a zajišťují dohled — se stále častěji objevují i v běžných domácnostech. Mnohé z nich lze snadno používat bez větších technických znalostí nebo stavebních úprav.

Mezi nejvyužívanější patří zařízení, která umožňují přivolat pomoc stiskem tlačítka. Ta mohou mít podobu jednoduchého přívěsku nebo chytrých hodinek, které zároveň sledují pohyb, měří srdeční tep nebo lokalizují polohu uživatele. Některá zařízení umí rozpoznat i pád nebo dlouhou nehybnost a automaticky odešlou upozornění rodinnému příslušníkovi nebo pracovníkům služby tísňové péče, kterou v této



Centrum asistivních technologií sídlí v Hradci Králové ve Věkoších.

příloze U nás v kraji také představujeme.

Do domácnosti je možné umístit i nenápadná čidla, která sledují pohyb v místnosti, otevření dveří nebo třeba únik vody. Pokud zaznamenají něco neobvyklého — například že se senior delší dobu nepohnul, otevřel v noci vstupní dveře nebo zapomněl zavřít vodu —, vyšlou upozornění. Díky těmto technologiím mohou pečující lépe kontrolovat situaci i na dálku a s větším klidem odejít do práce nebo na nákup.

V některých domácnostech, zejména tam, kde je vyšší míra rizika, se uplatní také kamerové systémy. Lidé se jich někdy obávají kvůli narušení soukromí, existují však řešení, která zobrazují jen siluety nebo rozmazaný obraz — dostatečné pro základní přehled,

ale bez zásahu do důstojnosti sledovaného.

Pokročilá řešení pro náročnější péči

Nad rámec běžné domácí péče existují i technologie, které se používají spíše v lůžkových a zdravotnických zařízeních, ale v některých případech mohou najít uplatnění i v domácnosti. Jde například o tzv. telemedicínské systémy — chytré podložky do postele nebo náramky, které kontinuálně měří zdravotní údaje jako srdeční tep, tlak nebo hladinu kyslíku v krvi. Výsledky se ukládají, a pokud se objeví změna, lze je sdílet s ošetřujícím lékařem nebo zdravotní službou. Takové technologie jsou užitečné zejména u lidí

s chronickým onemocněním nebo v domácí paliativní péči.

V pobytových zařízeních pro seniory nebo osoby se zdravotním postižením se pak stále častěji využívají rozsáhlejší dohledové systémy, které jsou propojené s vnitřní infrastrukturou zařízení. Sledují pohyb klientů po budově, upozorňují personál na nestandardní situace a zajišťují rychlou reakci v případě potřeby.

Centrum asistivních technologií v Hradci Králové

V Královéhradeckém kraji vzniklo nové **Centrum asistivních technologií**, které nabízí možnost poznat různá technická řešení v praxi. Prostor simuluje běžný byt vybavený celou škálou technologií — od jednoduchých tlačítek až po telemedicínské systémy a kompenzační pomůcky. Centrum je určeno široké veřejnosti, pečujícím osobám i odborníkům ze sociální a zdravotní sféry. Kromě konzultace s odborníky je v budoucnu plánována i možnost zapůjčení některých pomůcek.

Centrum se nachází v Hradci Králové na adrese Jana Černého 8, návštěvu je možné domluvit telefonicky na čísle 910 440 113.

Technologie nenahrazují péči, ale významně pomáhají

Asistivní technologie nejsou náhradou lidského kontaktu ani osobní péče. Přinášejí však nástroje, které umožňují zůstat co nejdéle v domácím prostředí bez zbytečného rizika, ulevují pečujícím a posilují samostatnost těch, kdo podporu potřebují. Moderní technika tak přispívá nejen k větší pohodě, ale i k zachování důstojnosti a kvality života. |

Viktor Kubát,

předseda Dohled na dosah, z. s.



Měřiče hladinu oxykysliční krve velmi pomáhají.



V hradeckém centru je možné si vyzkoušet i půjčit třeba chodítka nebo invalidní vozík.

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

Když už péče v domácím prostředí nestačí. Co vás čeká a jak vybrat tu správnou službu pro další péči?

Pobytové sociální služby jsou určeny pro lidi, kteří už nezávládnou žít sami doma, i když se jim snaží pomáhat rodina nebo terénní služby. Jde o ty, kteří potřebují nepřetržitou péči 24 hodin denně. Mezi tyto služby patří domovy pro seniory a domovy se zvláštním režimem. Ty se obvykle zaměřují na péči o lidi s demencí nebo psychiatrickými potížemi.

Kvalitní služba je především individualizovaná. To znamená, že respektuje potřeby a přání každého jednotlivého uživatele. Nepřistupuje k lidem jako k „případům“, ale jako k osobnostem s vlastním životním příběhem. Kvalitní zařízení je **partnerem** nejen pro své uživatele, ale i pro jejich rodiny. Mělo by garantovat pravidelné návštěvy lékaře, nepřetržitou přítomnost odborného zdravotnického personálu a sester. Zprostředkování pomoci dalších specialistů — od geriatra přes diabetologa, nutričního terapeuta, neurologa až po psychiatra a paliativního lékaře.

Sociální pracovníci jsou v pobytových službách klíčoví. Jsou pro klienty **zdrojem informací, ochránci jejich práv a důvěrníky**. Pomáhají s kontaktem s rodinou, úřady a dalšími institucemi. Důležitou součástí pobytových služeb je také **nabídka aktivizačních činností**. Ty pomáhají uživatelům najít smysl a seberealizaci, ať už formou skupinových aktivit nebo individuální práce. Moderní zařízení navíc umožňují klientům uspokojovat i jejich **spirituální potřeby**, zprostředkovávají kontakt s duchovními, kaplany nebo psychology, vždy v souladu s přáním uživatele.

Pro zajištění individuální péče se v pobytových službách využívají různé odborné metody. V **Domově Oáza pracují u uživatelů s demencí s konceptem autobiografické anamnézy**. „Zjednodušeně řečeno je to poskytování péče v souladu s jeho životním příběhem.

Každý klient má s pomocí rodiny vypracovanou autobiografickou anamnézu, která postihuje základní informace o jeho mládí, povolání, rodině, zvyklostech, zálibách, oblíbených chutích a vřnách, případně i těžkých životních situacích a traumatech. Znalost těchto informací nám pak pomáhá se naladit na prožívání klienta s demencí a najít tak způsob, jak ho uklidnit, aby se cítil v bezpečí,“ popisuje autobiografický koncept péče ředitelka Domova Oáza v Novém Městě nad Metují Jana Balcarová. Tento přístup umožňuje personálu lépe porozumět světu člověka s demencí a poskytovat mu péči, která je mu blízká a pomáhá mu cítit se v bezpečí a pohodě.

Důsledná práce s klientem

Tomáš Kolátor, ředitel Sociálních služeb města Jičína, popisuje jiný přístup: „**V domově pro seniory v Jičíně pracujeme s konceptem bazální stimulace**, který se zaměřuje na podporu vnímání, komunikace a pohybu u lidí s poruchami vědomí, komunikace nebo hybnosti. Cílem je zlepšit kvalitu života uživatelů cílenou stimulací smyslů a podporou zachování životních návyků. Tam, kde není možné používat logické myšlení a sluchový vjem je kvůli snížené orientaci pro uživatele nesrozumitelný, působíme na jiné smysly, jako je třeba hmat, chuť, čich. Tak umožňujeme našim uživatelům jejich seberealizaci, naplnění.“ Bazální stimulace je obzvláště důležitá pro klienty, kteří mají potíže s verbální komunikací nebo jsou zmatení. Pomáhá jim vnímat svět skrze jiné smysly a udržet si kontakt s realitou.

Dobrá pobytová služba se snaží uživatelům vytvořit **skutečné domácí prostředí**. To znamená atmosféru, ve které se člověk cítí jako doma, s klidem a bezpečně, v kruhu blízkých a známých tváří. Jen tak může prožít závěrečné období svého života plnohodnot-



Domov U Biřčiky plánuje kraj zrekonstruovat.

ně. Důležitou součástí moderních domovů je také **paliativní péče**, která pomáhá zmírňovat utrpení a zlepšovat kvalitu života lidem v pokročilém stadiu nemoci. Kvalitní zařízení ji nabízí ve spolupráci s klientem, rodinou a odborným zdravotnickým a sociálním personálem jako přirozenou součást svých služeb.

Velkým tématem je **propojování pobytových a terénních služeb**. Ředitel Sociálních služeb města Jičína, Tomáš Kolátor, vysvětluje výhody takového systému: „V Jičíně je velmi prospěšné, že kromě služby domova pro seniory poskytujeme i pečovatelskou službu a službu denního stacionáře pro seniory. Pečovatelská služba poskytuje své služby tak, aby její uživatel mohl co nejdéle důstojně žít svůj život ve svém domácím prostředí. Pokud už to není úplně

možné, lze péči kombinovat s pobytem v denním stacionáři, kde se klient zabaví a bezpečně prožije pod dohledem větší část dne. Následně pečovatelská služba může opět dopomoci s podáním večere a uložením ke spánku. Pokud je i toto vše již nedostatečné, je možné využít komplexní služby našeho domova pro seniory. Velkou výhodou tohoto provázání služeb je, že dlouhodobě víme o našich uživateli, poskytujeme jim služby a oni nás znají.“ Tato provázanost umožňuje plynulý přechod mezi různými typy péče a zajišťuje, že klient dostane přesně tu podporu, kterou v danou chvíli potřebuje. Zvyšuje to kontinuitu péče a pomáhá klientům i jejich rodinám v náročných životních situacích. |

Martin Scháněl,
ředitel Domova Černožice



Kraj ve spolupráci s městem nedávno zrekonstruoval Domov pro seniory v Broumově.

Pomoc v tísní je na dosah jediného stisknutí tlačítka

Obava z pádu či náhlého zdravotního kolapsu je u seniorů často důvodem k tomu, že vyhledávají přítomnost rodinného příslušníka, případně vyhledávají pobytové zařízení. S dohledem však může pomoci služba tísňové péče.

Pomocí technologie instalované v bytě tak senior může přivolat pomoc téměř okamžitě, a minimalizují se tak situace, kdy zůstává dlouho bez pomoci. V Královéhradeckém kraji poskytují moderní technologie jistotu více než 250 seniorům a zdravotně postiženým. Jejich počet každoročně přibývá.

Jak služba funguje?

Tísňová péče je určena především seniorům a osobám se zdravotním postižením. Základem je zařízení, které uživatel nosí neustále při sobě — nejčastěji ve formě náramku nebo přívěsku. V krizové situaci stačí stisknout tlačítko a spojit se s dispe-



činkem, kde je k dispozici vyškolený operátor. Ten vyhodnotí situaci a podle potřeby přivolá pomoc — ať už blízkou osobu, zdravotnickou záchranou službu nebo výjezdového pracovníka.

Právě výjezdové skupiny jsou specifickým organizace Život Hradec Králové, o. p. s. Pohotovostní pracovník může být u klienta během krátké doby — typicky v řádu minut. Právě tato přímá návaznost na terénní zásah činí ze služby nejen bezpečnostní prvek, ale i skutečnou oporu v běžném životě.

Systém může být pevně instalovaný v domácnosti, nebo mobilní, což umožňuje větší flexibilitu například při pohybu mimo domov. Součástí služby je i obousměrná hlasová komunikace, která zajišťuje, že se operátor s klientem dorozumí i bez telefonu.

Pro koho je služba určena?

Tísňová péče není určena pouze seniorům — využívají ji i lidé se sníženou pohyblivostí, chronickým onemocněním nebo ti, kdo chtějí zvýšit svou bezpečnost a samostatnost. Pro rodiny znamená tísňová péče klid a jistotu, že jejich blízcí nejsou v případě potřeby sami.

Služba je dostupná 24 hodin denně, každý den v roce, a její financování lze často pokrýt například z příspěvku na péči.

Zvažujete tísňovou péči pro sebe nebo své blízké?

Pokud uvažujete o zvýšení bezpečí ve stáří nebo při zdravotních obtížích, může být tísňová péče jednoduchým, ale velmi účinným řešením. V Královéhradeckém kraji je poskytována zejména organizací **Život Hradec Králové, o. p. s.**, která má s touto službou dlouholeté zkušenosti. V případě nouze je schopna zajistit výjezd přímo do domácnosti uživatele — a to nejen v Hradci Králové, ale také v Novém Městě nad Metují, Náchodě, Jičíně, Nové Pace, Trutnově, Dvoře Králové nad Labem, Vrchlabí a okolních obcích. Díky podpoře měst a obcí může organizace v případě potřeby nabízet službu napříč celým Královéhradeckým krajem. Více informací, včetně možností zavedení služby a ceníku, najdete na webových stránkách www.zivothk.cz.

Alena Bednářová,
sociální pracovníce

Život Hradec Králové, o. p. s.

Paliativní péče není jen o odbornosti, ale hlavně o lidskosti

Paliativní péče si v České republice postupně nachází své pevné místo jako důležitá součást zdravotní a sociální podpory lidí s vážným, nevyléčitelným onemocněním. Jejím cílem není vyléčení, ale zajištění důstojnosti, úlevy od bolesti, porozumění a psychologické podpory — jak pro samotné pacienty, tak pro jejich rodiny.

V Královéhradeckém kraji je několik pobytových zařízení sociálních služeb, která přistupují k péči o umírající s respektem k lidskému životu. Jedním z takových zařízení je i Domov důchodců Humberky. O tom, co je potřeba k takové změně, s jakými výzvami se domov potýká a co vše může taková péče přinést, jsme hovořili s jeho ředitelkou, **Šárkou Rutschovou**.

Paní ředitelko, co vás přivedlo k myšlence zavést v Domově důchodců Humberky prvky paliativní péče?

Všechno začalo jedním konkrétním případem. Přijali jsme

klienta z léčebny dlouhodobě nemocných a nikdo tehdy netušil, že trpí nevyléčitelnou nemocí — ani on, ani jeho rodina. Byl velmi nešťastný a celá situace nás přiměla přemýšlet, jak podobné chvíle zvládat citlivěji. Uvědomili jsme si, že nestačí jen poskytovat běžnou péči. Je potřeba také nabídnout podporu, lidskost a důstojné doprovázení na konci života.

Jaké konkrétní kroky jste podnikli, aby se paliativní péče stala součástí běžného fungování domova?

Začali jsme systematicky — prošli jsme řadou školení zaměřených na komunikaci, bazální stimulaci i práci s umírajícím člověkem. Navázali jsme velmi přínosnou spolupráci s Domácí hospicovou péčí Oblastní charity Hradec Králové. A také jsme vytvořili novou pozici koordinátorky paliativní péče. Její role není jen odborná — klíčová je empatie, naslouchání přáním klientů a podpora rodin.

Můžete přiblížit, co obnáší práce koordinátorky paliativní péče?

Kromě odborné podpory pomáhá klientům třeba sepsat dopis pro blízké nebo vést rozhovor o jejich přáních. Tyto momenty přinášejí často velkou úlevu. Snažíme se vytvářet prostor pro smíření, pro klid, pro možnost uzavřít důležité věci.

Jaké nástroje v péči využíváte?

Velmi důležitý je pro nás tzv. „průvodce budoucí péčí“. Je to dokument, který vzniká na základě rozhovorů s klientem a zachycuje jeho přání, potřeby i obavy. Tyto informace sdílíme v týmu a podle nich přizpůsobujeme plán péče. Výsledkem je individuální, mnohem citlivější přístup.

Spolupracujete i s odborníky mimo domov?

Ano, v případě potřeby se obracíme na paliativní lékařku, která nám poskytuje konzultace. Spolupráce

s hospicovou péčí je také velmi důležitá. Díky nim jsme posílili naše kompetence a získali potřebnou metodickou podporu.

Zmínili jste i něco, co zní velmi výjimečně — Sanitku přání. Co to je?

To je projekt, který klientům umožňuje splnit si jedno přání — třeba ještě naposledy navštívit milované místo nebo se setkat s někým blízkým. Pro klienty a jejich rodiny to bývají velmi silné okamžiky. Přinášejí radost i smysl. Jsou to chvíle, které se nezapomínají.

Jak vypadá rozloučení se zesnulým klientem?

Připravujeme smuteční setkání, kde nechybí řeč, vzpomínání ani společné posezení. Účastní se klienti, pozůstalí i personál. V domově jsme zřídili také pietní koutek — místo, kde si můžeme připomenout ty, kteří nás opustili. Je to způsob, jak vyjádřit úctu a poděkování. |