



ROUŠKA

ročník 23

číslo 4/20

Vydává Charita Bohumín, Štefánikova 957, Bohumín
tel: 593 035 046, mobil: 736766021, email : info@bohumin.charita.cz

ZMĚNA

Slovo změna je jedním z fenoménů, který nás v tomto období provází. A to až dokonce tak, že při všech vyhlášováním opatření a jejich uvolňování už ani nevíme, jak se zachovat. Zažili jsme, jak změny mohou velmi nekompromisně vstoupit do našeho běžného života a ať se nám to líbí nebo ne, zařadují v navyklém pořádku, vezmou, na co jsme zvyklí, dokonce některé věci učiní nemožnými – dovolené, kulturní a sportovní akce, setkání v rodinách apod.

Myslím si, že změny nemáme rádi a podvědomě si hlídáme to „své jisté“, svůj svět, na který jsme zvyklí a cítíme se v něm dobře. Ale co když ten svět jde nesprávným směrem? Kdo nebo co nás přesvědčí? Musíme připustit, že jsou to změny, skrze které se nám dostává nových příležitostí i nového poznání. Vzpomínám si na svou vojenskou základní službu. První rok jsem byl v kasárnách v Popradě. Z okna jsem se koukal na Vysoké Tatry a velmi jsem si přál, abych tam mohl ještě druhý rok zůstat. Dokonce i z některých slov velitele čety jsem usuzoval, že to bude možné. Jaké bylo mé zklamání, když jsem uslyšel v rozkazu, že se stěhují do Žatce. Tato změna mi však přinesla krásná přátelství s věřícími spolubojovníky a hlavně osobu pana děkana P. Jan Svatka, premonstráta, který nám vojákům (a také chmelovým brigádníkům) dával promyš-

lené katecheze, takže nás upevnil ve víře a dodnes z jeho katechezí čerpám i rozdávám. Člověk často hledí pouze na to své.

Je asi normální, že člověk, dotčen změnou, v první chvíli zakouší hněv, cítí v sobě odpor či vzdor a obrací se jím vůči tomu, co se prolamuje do jeho života, s touhou to vytěsnit, ubránit se, případně hledat viníka. Většinou se však musíme s tím smířit, vyrovnat. V menších věcech to jakž takž lze. Horší je to, když jsou věci nad naše možnosti.

Příčin změn je celá řada a potýkáme se s nimi takřka denně. Duchovní otcové často radí, jak se s nimi vypořádat. Jedna rada zní, nereagovat v prvních momentech, když nás ovládá hněv. Pokusit se o větší nadhled. To platí zejména ve vztazích, kdy jsme zraněni nějakou nepříjemností z druhé strany. Lépe hledat důvod tohoto jednání a pak teprve řešení. Třeba je nalézt v odpuštění a v modlitbě za dotyčného, za uzdravení kořene, ze kterého jeho zraňující jednání vychází. Jsou změny klimatické – přílišné horko, velké lijáky. Rada duchovních otců zní: snažit si vytvořit indiferentní postoj – snášet je, tak jak to jde. Netrápit se tím. Asi nejtěžší je to s vážnou nemocí, která způsobí mnoho dalších změn, a nemocný zakouší nejen bolesti a nepříjemnosti léčby, ale silně se jej dotýkají ztráty, které nemoc přináší. Myslím (snad to není ode mne troufalé), že vyrovnání se nese často v nejrůznějších etapách. Od touhy „vrátit se“ k dřívějšímu životu, přes snahu porozumět smyslu této události v mém životě, až po ty nejhlubší výzvy ukryté v roušce bolesti a beznaděje. Václav Ventura v knize *Daruj krev a získáš Ducha* píše: ***Vše, co člověk prožívá, má svůj význam v Božím plánu a může se stát léčebným prostředkem. Každou zkoušku, každou změnu je dobré číst v tomto smyslu. Pak v nich můžeme zahlédnout Boží lásku, jeho vedení a nalézt tak vnitřní sílu a pokoj.***

Jedno rčení říká: Změna, je život. Je pravdivé v tom, že vše živé se mění. Rostlina roste. Kde je růst, tam je život. Schopnost růstu je jednou z charakteristik života. Mrtvé věci nerostou. Některé změny nesou cha-

rakter pšeničného zrna. Něco musí odumřít, aby mohl růst život. Nako-
nec je v tom celá naše budoucnost. Musíme zemřít, abychom mohli žít
věčně. Buď se budeme držet sebe a „svého světa“ anebo „se pustíme“,
abychom spočinuli v Boží náruči. Už nyní a jednou i na věky. Změny, ty
drobnější i ty vážné, jsou toho dobrou školou.

Aleš Ligocký

VŠEOBECNÝ ÚMYSL CHARITY

**Za Boží přítomnost při změnách,
které čekají naši ekonomiku, společnost, přírodu
i každého z nás.**

KONKRÉTNÍ ÚMYSLY

- * O trpělivost pro všechny pracovníky charity a jejich klienty při zvládání různých opatření proti nákaze.
- * Za nové pracovníky pro služby Charity Bohumín.
- * Za ženu před bolestivým lékařským zákrokem.
- * O pomoc Ducha sv. k trvalému usmíření bratrů.
- * Za dívku, která je svými rodiči přehlížena a cítí se být opuštěná.

PALIATIVNÍ PÉČE

Když jsem se zamýšlela, co napsat do tohoto čísla Roušky, napadlo mě,
že už dlouho dobu mám v hlavě téma, které je smutné, ale zároveň
přirozené. Je to téma o umírání, které je součástí nejen mé práce, ale
také součástí běžného života.

V minulých desetiletích byla smrt institucionalizovaná, ale bylo tomu tak vždy? Nebylo. Nejen proto je v posledních letech často skloňován termín paliativní péče a hospiců, jež tento přístup aplikují.

Dle definice WHO je paliativní péče přístup zlepšující kvalitu života lidí a jejich rodin, kteří jsou vystaveni problémům spojeným s život ohrožující nemocí, prostřednictvím předcházení a zmírňování utrpení pomocí včasného zjištění, vyhodnocení a řešení bolesti a dalších fyzických, psychosociálních a duchovních potíží.

Paliativní péče vnímá proces umírání jako přirozenou součást života, k němuž by se mělo přistupovat podle individuálních potřeb člověka. Vychází z toho, že každý člověk závěrečnou část svého života se všemi jejími fyzickými, psychickými, sociálními, duchovními a kulturními aspekty prožívá individuálně. Klade proto důraz na **empatický přístup, respekt k nemoci i rozpoložení člověka.**

V paliativní péči je důraz kladen především na multidisciplinární tým (zdravotníci, sociální pracovníci, psychologové, duchovní), který poskytuje péči umírajícímu a jeho rodině. Kvalitní a koordinovaná paliativní péče je podmíněna spoluprací zmíněného týmu mezi sebou a zároveň s rodinou, která je jeho nedílnou součástí.

Na tomto místě bych ráda zmínila webové stránky umirani.cz, které se tomuto tématu věnují velmi citlivě, a naleznete zde spoustu přínosných informací.

Paliativní péče nebo lidštěji řečeno, doprovázení ke konci života, je součástí také naší každodenní práce v domově pro seniory. Zakládáme si na tom, aby závěr života našich klientů byl co nejpříjemnější, nejklidnější a v prostředí, které je klientům důvěrně známe. Naše pracovnice svými zkušenostmi, lidským přístupem a v neposlední řadě křesťanskou láskou umí vytvořit takové podmínky, aby poslední chvíle života byly láskyplné a svým způsobem i radostné...

Michaela Mičová
sociální pracovnice domova pro seniory

BAZÁLNÍ STIMULACE

Spolu se zaměstnanci ze středisek Domu sv. Kláry a Domova pokojného stáří sv. Františka se ve dnech 11 a 12.6.2020 jsem měla možnost zúčastnit se kurzu bazální stimulace. Koncept bazální stimulace se využívá v ošetrovatelské péči především u klientů, kteří jsou upoutáni na lůžko. Často používanými prvky jsou doteky, správné polohování, koupele, masáže, vestibulární stimulace (informuje pacienta o jeho poloze a pohybu) nebo kontaktní dýchání.

Obsah kurzu byl pomyslně rozdělen na dvě části – teoretickou a praktickou. První den jsme vstřebávali základní teoretické poznatky a pomocí zážitkových cvičení si uvědomovali, jak mohou některé pečovatelské úkony klienti vnímat.



Byli jsme vždy rozděleni na skupinu pečovatelů a klientů. Klienti museli mít zavřené oči a čekali, co se bude dít. Cvičení, kdy jsem byla v roli klienta, pro mě byla silným zážitkem. Je to z části proto, že pracuji jako sociální pracovnice a tak mi chybí praktické zkušenosti z každodenní péče o klienta. Zažila jsem si, že není příjemné, když někdo byť i s nejlepšími úmysly např. bez varování odkryje deku nebo se mě bez předchozího upozornění jakkoli dotýká. Měla jsem také možnost poznat, že po půlhodině ležení bez pohybu člověk jinak vnímá své tělo.

Druhý den jsme si zkoušeli praktické postupy, které můžeme využít v praxi. Učili jsme se, jak se mohou svaly aktivovat a jak naopak uklidnit. Ukázali jsme si, jak polohovat do tzv. „hnízda“ tím, že ohraničíme celé tělo a pomůžeme klientovi ho zase vnímat jako celek. Zkusila jsem si zklidňující masírování a další techniky. Praktická část mě moc bavila také proto, že jsem na vlastní kůži vyzkoušela, jak jsou jednotlivé postupy příjemné.

Věřím, že jsme si z kurzu každý do praxe něco odnesli a doufám, že se nám podaří něco z toho, co jsme se naučili promítnout do naší každodenní práce.

Monika Adámková, sociální pracovnice Domova sv. Kláry

CHARITNÍ OPĚKÁNÍ

Už skoro tradičně jsme se s klienty Noclehárny sv. Martina a nízkoprahového denního centra sešli u letního opékání. Letos byla akce o to bohatší, neboť potraviny byly z Potravinové banky Ostrava, která již několik let úspěšně zlepšuje život sociálně potřebných. Například při poslední dodávce potravin jsme obdrželi mimo uzenin určených ke grilování také mléčné výrobky, těstoviny, salámy, sušenky, a mnoho jiných dobrot, které jsme mohli poskytnout našim klientům.



Letošní opékání bylo ve znamení setkání všech pracovníků noclehárny i denního centra včetně zaměstnanců, kteří aktuálně v našem zařízení nepůsobí. Velkou radost jsme měli z přítomnosti p. Marty, která si užívá poslední dny své rodičovské dovolené, i p. Karin, která se chystá po krátké zdravotní dovolené obohatit řady zaměstnanců Úřadu práce v Bohumíně.

I když nám předchozí dny vydatně přšelo a vypadalo to, že na grilování nebude dostatek suchého dřeva, zajistili jsme dřevo vlastní a akce byla zachráněna.

Nově jsme vyzkoušeli uzeniny grilovat, místo tradičního opékání na ohni, což zlepšilo kvalitu pokrmů a „minimalizovalo“ ztráty (pád opečeného buřtíku do ohně umí hezky pozlobit nachystané chuťové pohárky ☺). Pro tento účel mužská část zbudovala provizorní grilovací prostor z bílých cihel a rošty byly použity ze sporáků v zařízeních. Dámy se postaraly o přípravu uzenin, od krájení až po servírování již hotových pochutin.

Nutno dodat, že celé setkání bylo zakončeno velkou spokojeností klientů i zaměstnanců a obohatilo tak ještě více dobré vztahy, které jsou pro nás to nejdůležitější.

Tým Noclehárny sv. Martina.

OSOBY BEZ PŘÍSTŘEŠÍ

Pro osoby bez přístřeší se vžily výrazy jako bezdomovec, bezdák, houmlesák, troska, asociál apod. Musíme si všichni uvědomit, že jsou to lidé jako my všichni. Lidé, kteří se potýkají se svými nočními můrami, různými osobními problémy, závislostmi a v neposlední řadě odsuzováním ze strany společnosti. Lidé, kteří mají svá přání, kteří mají své vnitřní představy o lepším životě. Důležité je uvědomit si, že u každého z nás může jednou nastat situace, kdy se náš život obrátí naruby, a my přijdeme o vše, oč jsme do té doby usilovali. Budeme bez prostředků na ulici, bez možností do té doby triviálních a samozřejmých věcí jako je například vlastní postel, koupelna, čisté prádlo, teplé jídlo. Budeme úplně sami bez přátel a rodiny.

S osobami bez přístřeší pracuji krátkou dobu v rámci sociálních služeb poskytovaných v noclehárně a nízkoprahovém denním centru. S problémem bezdomovectví se seznamuji přímou prací s těmito osobami. Je to práce velmi rozmanitá, která vyžaduje velkou dávku trpělivosti a

empatie. Tato práce nejde provádět od stolu s tím, že si o této problematice jen něco nastuduji. Touto cestou se nevydávám a věřím, že v tomto případě je praxe vysoko nad teorií. Snažím se naslouchat životním osudům jednotlivých klientů a pochopila jsem velmi brzy, jak málo stačí, abychom se sami ocitli na jejich straně.

Mezi klienty našich služeb jsou osoby dlouhodobě nezaměstnané, se závislosti na alkoholu, drogách, osoby s psychickými problémy, osoby, které se vrátili z výkonu trestu, osoby které nezvládli rozvod a odloučení od svých dětí, osoby, které nemají možnost získat finančně dostupné bydlení, ale v neposlední řadě i osoby, kterým tento způsob života vyhovuje, a nemají potřebu ho měnit. Jsou zde klienti, kterým stačí v noclehárně vykonat osobní hygienu, nechat si vyprat oblečení, kdykoliv se napít teplého čaje, vyspat se v čisté posteli. Ví, že ráno mohou přejít do denního centra, kde dostanou teplé jídlo, čaj a kávu, kde si mohou odpočinout, popovídat si a v případě, že nemají dostatek oblečení, je jim nabídnuto oblečení z charitního šatníku. Aby byly u klientů zachovány alespoň základní pracovní návyky, jsou klienti v rámci noclehárny povinni vykonávat tzv. pracovní terapie. Jedná se převážně o úklid prostorů noclehárny nebo úklid kolem budovy noclehárny. V rámci denního centra jsou tzv. pracovní terapie dobrovolné, ale i přesto se najde pár klientů, kteří se do pracovních činností s radostí zapojí. Pomohou s úklidem, pomohou v kuchyni, posekají trávu na zahradě nebo zajistí drobné opravy.

Co říct na závěr? Jsem ráda, že mám možnost díky práci v Charitě Bohumín poznat i lidi, kteří žijí na okraji společnosti a díky kterým mohu získat jiný úhel pohledu na problematiku bezdomovectví a v rámci svých možností jim pomáhat.

*Miriám Hanáková, sociální pracovnice noclehárny
a nízkoprahového denního centra*