

Nová budova centra – jako zámek působí zvenčí a také interiéry jsou vzdušné, útulné. Byty jsou bezbariérové, jednotlivá patra jsou pro usnadnění orientace odlišena barevnými odstíny.

# Aktivní stáří

**Motto:**

*„Plujeme všichni na lodičce života. Nikdo z nás neví, zda se ta bárka brzo nepřevrátí, nikdo z nás neví, jak daleko dopluje. Ale každý by měl znát, že cesta jednou končí a že nám v nouzi pomáhají ti, kteří, stejně jako každý z nás, na pevnině nestojí.*

*Budeme tápat, hledat, smát se i plakat, mýlit se a dívat se pravdě do očí a budeme všemi úskalími lépe proplouvat tehdy, když budeme na blízku cítit podanou ruku člověka. Ať profesionála, či laika. Vždyť jde o poučený návrat člověka k člověku, a nikoliv pouze v situaci nemoci, nýbrž obecně. Pro život, pro ten, který žiješ, pro dny, které leťtí a které jsou spočteny, pro jejich dění, aktivitu a naplnění, poslouchej, člověče, co se děje v situacích, kterým ani ty neujdeš.“*

» Šťastný je ten starý člověk, který si s přirozeností své povahy nachází ve svém okolí stále něco nového, něco k potěšení. S věkem ale sil opravdu ubývá, navíc životní zkušenosti mohou být tak tíživé, že změní úhel pohledu na svět kolem, smutek nad ztrátami přeroste v beznaděj či rezignaci a uzavře stárnoucího člověka v krunýři nespokojenosti, nostalgie či kritiky hektické současnosti. Takový člověk potřebuje pomoc, někoho, kdo mu otevře dveře ke znovuprožití těch krásných pocitů, které s sebou zážrak života přináší. Protože každá doba v sobě má kvality krásy a ošklivosti. Ne rezignace, ale moudrost smíření může být kvalitou stáří. Ne lehkomyšlnost, ale lehkost, radostné očekávání nového, nadšení a naděje jsou hodnotami mládí.

V historickém středu Chrudimi, v malebném zákoutí, je místo, kde se senioři mohou setkávat s mladistvou stránkou svých osobností. V budově sídlí Centrum sociálních služeb a pomoci. Úroveň sociální a pečovatelské péče je v Chrudimi taková, že sem přijíždějí pro inspiraci zástupci z mnoha dalších českých měst. Zdá se, že za tím stojí především jedna žena, laskavá, přesná, vědomá si svého cíle – naplnit motto, které pro své klienty vybrala. S Ivanou Bohatou, ředitelkou Centra a členkou asociace pečovatelských služeb, jsme se sešly v den, kdy probíhaly závěrečné zkoušky Univerzity třetího věku, v budově se scházeli „studenti“ a jejich téma, rozechvění, zodpovědnost a poslední listování ve skriptech prozrazovaly, jak málo je skutečných rozdílů mezi starým a mladým člověkem.

### **Paní ředitelko, od kdy funguje a co všechno zajišťuje vaše centrum?**

1. 1. 1993 na základě doporučení městské rady byla u nás v Chrudimi zřízena příspěvková organizace Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim (dále jen CSSP). Tato organizace byla zřízena k realizaci služeb v sociální oblasti. Chrudim má tři domy s pečovatelskou službou



Ve společenské místnosti probíhají závěrečné zkoušky Univerzity třetího věku. Čerství absolventi jsou šťastní jako osmnáctiletí maturanti, uprostřed je zkoušející MUDr. Čermák, spokojený s úrovní znalostí svých studentů, vpravo paní ředitelka Ivana Bohatá, která má laskavé slovo pro každého svého klienta.

s kapacitou 72 bytů. Dostavujeme čtvrtý dům s pečovatelskou službou (dále jen DPS), který bude mít 25 bytů. Dům, kde si teď povídáme, slouží jako středisko služeb pro ostatní domy s pečovatelskou službou a pro všechny potřebné obyvatele města. Je rozdělen na dvě části, jedna část je právě dům s pečovatelskou službou s 30 byty - z toho je šest bezbariérových pro vozíčkáře a dva pro dvojice. Druhá část domu jsou malobyty pro seniory a invalidní důchodce – tuto část nemáme jako CSSP na starosti, ale samozřejmě kdo potřebuje péči, může o ni požádat. Obyvatelé této části k nám přicházejí i na aktivizační programy, které CSSP pořádá - stačí zazvonit a spojovací chodba umožní využívání služeb a účast na těchto aktivitách. Tato budova byla koncipována tak, aby nesloužila pouze pro obyvatele domu, ale mohla být využívána širokou veřejností.

Zázemí DPS umožňuje poskytovat služby pedikéra i kadeřníka, máme zde středisko osobní hygieny, kde je možné vyžít perličkovou masáž celého těla, dále maséra. Naše zázemí umožňuje potřebným obyvatelům i praní, žehlení a opravu prádla. Pro aktivizační programy slouží tělocvična, kde se cvičí podle postižení klientů na židlích, míčích, na ži-

něnkách nebo při hudbě. Dále pak společenská místnost, která je využívána jako modlitebna, kavárnička, učebna Docházejí sem klienti, kteří mají zájem o cvičení paměti, na muzikoterapii, do čtenářského kroužku. Pořádáme zde besedy, přednášky, např. „Křeslo pro hosta“, je využívána i jako Klub seniorů. Dále slouží jako učebna pro „Chrudimskou univerzitu třetího věku“.

Pro další aktivizační program nám slouží místnost pracovní terapie, kde pracujeme s papírem, barvami, hlínou nebo vyšíváme....

Všechny vyjmenované aktivity a nebo péči navštíví až 290 seniorů měsíčně.

Kromě domů s pečovatelskou službou provozujeme terénní pečovatelskou službu, kluby seniorů, zajišťujeme domácí ošetrovatelskou péči (home care) a dále provoz azylového domu, ústavu pro mentálně postiženou mládež s denním pobytem, jeslí a půjčovny kompenzačních pomůcek. Pod CSSP je i projekt Zdravého města (koordinátorka je zaměstnankyně CSSP).

Denně se staráme přibližně o 700 klientů na všech vyjmenovaných úsecích. Činnosti vykonává 60 zaměstnanců v pracovním poměru, na dohody a pomáhají nám i muži vykonávající civilní službu.

**>> Jaká cesta vedla k tomu, aby takové Centrum mohlo vzniknout? Jaké byly začátky?**

V roce 1993 jsme začínali v jiných podmínkách, než vidíte v Chrudimi dnes - delimitace v roce 1992 se týkala dvou domů s pečovatelskou službou a klubu seniorů. V domech s pečovatelskou službou bylo 44 bytů – snad to nebyla ani čtvrtá kategorie.... Jeden DPS byl dům jakéhosi vojenského typu - společné WC na chodbě, jedna natíraná vana byla jedinou možností vykoupaní 33 klientů tohoto DPS a sloužila též jako středisko osobní hygieny pro potřebné obyvatele města. Dle mého názoru péče o klienty byla naprosto nedostačující - spočívala v zabezpečení nákupu, rozvozu oběda a úklidů.

Při nástupu do funkce jsem si osobně dala za úkol poskytovat služby tak, že potřebná péče bude probíhat ve třech rovinách, a to jak o domácnost, tak o tělo a psychiku klientů. Při naší činnosti bude zachována důstojnost člověka, respektováno soukromí klienta. Rozsah služeb CSSP měl být takový, aby umožnil každému setrvat co nejdéle v jeho domácím prostředí.

Přes značný odpor původních zaměstnanců bylo nutné změnit zavedené pracovní stereotypy, přijmout nové pracovníky místo těch, kteří se nedokázali přizpůsobit novým metodám práce v zajišťování péče o klienty. Rozběhli jsme první aktivizační program. Každý víme, že na pohyb je vázána veškerá činnost člověka, proto také naše první aktivitou bylo kondiční cvičení. Pod CSSP již v té době patřila domácí ošetrovatelská péče, tzn. zdravotní sestry, které mají kurzy jednoduché rehabilitace, takže tuto aktivizaci vedla vrchní sestra domácí ošetrovatelské péče. Cvičení bylo v té době pouze pro obyvatele DPS, průměrný věk byl asi 82 let, většina obyvatel měla sníženou nebo omezenou pohyblivost - takže jsme začínali cvičit na židlích. A dnes, po deseti letech, cvičíme 5x v týdnu, na židlích, na žínkách, na míčích, při hudbě, chodíme plavat a cvičíme ve vodě.

Formy cvičení máme rozpracované do přednáškové formy, takže se

můžeme dělit o své zkušenosti. V rámci Zdravých měst České republiky jsme s aktivizací seniorů oslovili i další města. Zástupci těchto měst měli v Chrudimi své první setkání a například za loňský rok nás navštívili zástupci 40 měst.

V tomto DPS jsme pátý rok, byl vybudován za podpory státu a finančně se na něm podílelo i město. I DPS, kde jsme začínali, je po rekonstrukci,



*Společný nácvik hudebního vystoupení s dětmi v mateřské škole*



*75 leté paní se pod jejím vedením rozrůstá kroužek vyšívání. Fotografie je z přípravy velikonočních kraslic zdobených vyšívkou.*



*Ze setkání na „Veselých sportovních hrách pro seniory“*



*Práce s keramikou je radostná především proto, že přináší seniorům do života zcela novou zkušenost.*

kteřou celou financovalo město, a obyvatelé zde bydlí v dnešní době v bytech I. kategorie.

***Vaši specialitou je také to, že jste dům s nepřetržitou službou.***

Ano, v naší republice bohužel není běžné, aby dům s pečovatelskou službou měl nepřetržitý provoz, což vidím jako velkou chybu. Podle mého názoru, když už se vkládají nemalé finance do výstavby domů zvláštního určení (což jsou právě domy s pečovatelskou službou), měl by také tak sloužit a provoz v něm by neměl být omezen. U nás je provoz zajištěn tak, že pomoc klientům je dostupná 24 hodin denně 365 dnů v roce, rozsah služeb dnes máme takový, že umožňuje klientům setrvat v DPS co nejdéle, umístění do domova důchodců se stává pouze výjimkou.

***Co nabízíte klientům dalšího kromě pohybových programů?***

K dalším aktivizačním programům, které dnes u nás běží, patří muzikoterapie, čtenářský kroužek, cvičení paměti, pracovní terapie, keramická dílna, kavárny, besedy, přednášky, křeslo pro hosta a Chrudimská univerzita třetího věku, kterou navštěvuje 120 seniorů.

Nikomu aktivitu nevnucujeme, každý si vybere tu, která je mu blízká. Tyto činnosti mají na starosti zaměstnanci Centra a snažím se, aby se i pečovatelky na aktivizačních programech podílely.

***V čem spočívá muzikoterapie?***

Je to hodinový program, při kterém každý účastník dostane svůj zpěvník, který má dostatečně velké písmo.

To je jedna část hodiny.

Druhá část je částečně zaměřena i na cvičení paměti. Vybere se skladatel, některé jeho dílo, které si společně účastníci hodiny poslechnou, a pak dochází k volnému rozhovoru o skladbě a skladateli - které další skladby znají, co v nich vyslechnutá skladba evokuje, občas používáme i barvy a papír k zachycení pocitů. Zkoušíme stále nové formy, aby hodiny byly zábavné a zajímavé.

>> Působivá byla příprava společného zpívání s dětmi z mateřské školy.

### Co si můžeme představit pod pracovní terapií?

Je to v podstatě rukodělná činnost, kdy tvoříme z papíru, z textilu, pracujeme s barvami. Daří se nám při výrobě keramiky (například jedna vítězná práce na výstavě Šikovné ruce seniorů v Lysé nad Labem byla právě naše keramika). Pro mnohé je to opravdový zážitek, je to něco, co dělají v životě poprvé.

Od nového roku je tu nový kroužek vyšívání, který vede jedna ze seniorek, (paní ředitelka mi ukazuje pár půvabných ubrousků – dokonalá, pečlivá a přesná práce). Tato žena se pět let vzorně starala o svého velmi nemocného muže, chodily jí pomáhat sestry z domácí ošetrovatelské péče. Po smrti jejího manžela jsem jí napsala dopis a nabídla pomoc – věděla jsem, že ve městě žije bez příbuzných. Sešly jsme se a při našem společném posezení jsem jí navrhla vedení kroužku vyší-

vání. Přistoupila na ten nápad a dohodly jsme termín, kdy naše seniorky seznámíme s novou aktivitou. Dnes k nám dochází cca 20 seniorek a tvoří velice krásné věci.

### Jaký je zájem o Chrudimskou univerzitu třetího věku?

Opravdu velký. Přednášíme dvě témata: Zdravý životní styl a Historii Chrudimi. Zdravý životní styl přednášejí lékaři a sestry a Historii Chrudimi erudovaní historici. Univerzitu navštěvuje 120 studentů - seniorů, z toho někteří chodí na obě témata. Každý semestr končíme malou slavností, při které absolventi dostávají certifikát.

CSSP zajišťuje i kluby seniorů, které běží 3x v týdnu.

Před 2 lety byla založena nezisková organizace - Společnost seniorů a jejich přátel, jejíž zástupci se mohou přímo účastnit řešení problémů ve městě.

Také si sami organizují různé programy a berou mezi sebe i klienty DPS.

### A co společenský život?

Letos jsme potřeťtí uzavírali plesovou sezónu plesem seniorů, na kterém bylo přes 400 lidí. Už první se setkal s velkým ohlasem. Zájem na mne velice zapůsobil, a tak jsem do rána vymyslela další aktivitu, která dostala název „Seznamte se prosím“ - jednou za měsíc se scházíme v Měšťanské restauraci a tancujeme.

Vzpomínám si na jednu úsměvnou příhodu. Asi po třetí takové seznamce mi večer volala domů jedna paní, která byla na našem programu, a upozorňovala mně, že akce byla špatně připravená. Když jsem se ptala, co bylo špatné a v čem se můžeme polepšit, dozvěděla jsem se, že paní je 78 let, je celkem zdravá a má se dobře, ale nemá pána. Toho si tam šla vybrat - a on tam pro ni žádný nebyl. Nakonec se ukázalo, že měla jednoho vyhlédnutého a chtěla, abychom ho příště pozvali...

Děkuji za rozhovor.

Hanka Havlová

## Trénink mozku vrací mládí

Jednou z aktivit v Centru je i trénink paměti. Odborníci potvrzují, že tzv. mozkový jogging je činností, která může skutečně omladit ducha. Jak to funguje? Princip se zdá být jednoduchý. Všichni víme, že svůj mozek využíváme jenom z velmi malé části. Z hlediska fungování se mozek projevuje jako každý jiný sval – čím více ho používáme a trénujeme, tím více ho „posilujeme“. Když začneme svůj mozek trénovat, učíme se využívat jeho kapacity, která doposud zahálela. A tady dochází k zajímavému efektu – získáváme zkušenost, že je ještě něco víc, něco nového za hranicemi, kterými jsme si vymezili náš svět. Opět se vracíme k vnímání dětí a mladých lidí, kteří mají důvěru v to, že na ně čeká množství zážitků a poznatků, o kterých sice ještě ani netuší, ale už teď v nich probouzejí zvědavost, touhu a vitalitu. Zaměstnankyně Centra absolvovaly speciální školení a cvičení paměti se seniory organizují buď skupinové nebo individuální (to u těch klientů, u kterých se projevuje nějaký stupeň demence a těžko by nesli, kdyby viděli, že pokulhávají za ostatními, že nestačí).

INZERCE

Poruchy sexuální výkonnosti

Operace

Cévkování

Obtížné močení až neschopnost vymočit se

A začátek?



... pouze obtěžuje.

Pánové! Chodíte často?

**GS Triomen**

Při potížích s prostatou.

- při častém nočním močení
- při obtížném začátku močení
- při močení s námahou a slabým močovým proudem

Žádejte GS Triomen ve své lékárně

**GS GreenSwan**  
pharmaceuticals