

Virová onemocnění ve stáří – MUDr. Jan Reban

O infekční onemocnění u člověka se jedná v případě, kdy je přenášeno z jiného člověka, ale i ze zvířete či zevního prostředí, a jeho příčinou je bakterie, virus, nebo parazit. V souvislosti s infekčními chorobami pak mluvíme o epidemiích, které znamenají zvýšený výskyt infekce na omezeném území v určitém časovém období. V naší republice vyhlášíme epidemii v okamžiku, kdy se onemocnění vyskytne u více než 2000 osob ve stotisícové populaci. Termín pandemie označuje výskyt infekce bez prostorového omezení, a tudíž šíření infekce v podstatě po celém světě. (Pandemie virem prasečí chřipky začínala pozvolně a teprve v současnosti dochází k masivnějším infekcím velkého počtu lidí téměř

po celém světě.) Z těchto dvou definic vyplývá, že dnes, kdy globalizace přinesla ohromnou migraci lidí, se pandemie chorob vyskytují podstatně více, než kdykoliv předtím.

Virus, v překladu z latiny zlá síla, je infekční částice na pomezí mezi živým a neživým. Viry nejsou schopné samostatné existence, a proto se rozmnožují pouze v buňkách napadeného jedince. Vzhledem k jejich velikosti – jsou velmi malé – je jejich šíření snadnější, a to jak v zevním prostředí, tak i v organizmech, které jsou jimi nakaženy. U člověka patří mezi nejběžnější virové choroby zejména onemocnění zevních cest dýchacích jako jsou napří-

klad rýma či chřipka. Příznaky všeobecně známé jako bolesti ve svalech, bolest hlavy, únava a zvýšená teplota následují několik dnů po nakažení jedince. Období od okamžiku, kdy se s infekcí setkáme, do vypuknutí prvních příznaků onemocnění nazýváme inkubační dobou, a u chřipky trvá asi dva až tři dny. Virové onemocnění je nebezpečné hned ze dvou důvodů: pokud zaútočí na člověka oslabeného jinou nemocí, může dojít ke zhoršení této choroby. Ve druhém případě může docházet ke komplikaci a zhoršení průběhu virového onemocnění bakteriálním onemocněním.

Celý článek k přečtení na: www.ledax.cz

H. Haškovcová: Fenomén stáří, Panorama 1990

(více v článku „Fenomén stáří“ na str. 2):

Prof. RNDr. PhDr. Helena Haškovcová, CSc. (nar. 19. srpna 1945, v Praze) je česká biologka a filosofka, profesorka lékařské a zdravotnické etiky. Helena Haškovcová vystudovala biologii a filosofii na Univerzitě Karlově, pracovala v různých zdravotnických zařízeních a zabývá se hlavně lékařskou a zdravotnickou etikou. Dalšími tématy je paliativní péče, psychologie onkologických pacientů a umírajících vůbec, informovaný souhlas a thanatologie. Přednášela na 3. lékařské fakultě, na Husitské teologické fakultě a od roku 2000 na Fakultě humanitních studií UK. Publikovala řadu monografií, odborných statí, učebnic a příruček („manuálků“) pro zdravotní sestry a lékaře.



Dobrý den,

v tomto čísle poprvé uveřejňujeme článek jednoho z Vás, našich čtenářů: Miloslav Kohout, manžel uživatelky Pečovatelské služby Ledax o.p.s., se ve své úvaze, která vznikla při práci na školní semestrální práci na Univerzitě třetího věku v Českých Budějovicích, zamýšlí nad stářím a procesem stárnutí. Jeho studium je velmi motivující: panu Kohoutovi je totiž 88 let.

Věřím, že i Vy se věnujete zajímavým koníčkům, navštěvujete krásná místa, čtete inspirativní knihy a rádi byste se s ostatními podělili o své myšlenky, pocity a obavy. Budeme velmi rádi, pokud nám zašlete svůj příspěvek – a my se postaráme o jeho uveřejnění v Ledax NOVINÁCH. Možná budete nakonec právě Vy tím motivačním prvem pro ostatní začít studovat, jet na pěkný výlet s rodinou anebo jen tak popřemýšlet nad tématy, která se nás všech bezprostředně týkají. A to přeci stojí za to.

Dlouhá zima, nedostatek sluníčka a procházky komplikované kopciemi sněhu, namrzlými chodníky a padajícími rampouchy: to vše se již pomalu stává minulostí. Jaro je před námi, a mne by proto velmi zajímalo, jak se vám během zimních měsíců dařilo bojovat proti špatné náladě. Je to z mé strany taková malá anketa na dálku. Odpovědi můžete napsat na kousek papíru a předat Vaší pečovatelce nebo poslat k nám do redakce. V dalším čísle shrneme Vaše tipy a nápady a vstoupíme tak společně pozitivně do sluneční části roku. Již teď se těším na Vaše odpovědi. V květnu opět nashledanou.

Za redakci Ledax NOVIN

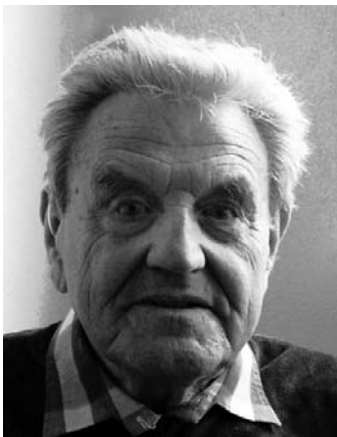
Dana Kalistová



V tomto díle putování po jižních Čechách hledáme název vesničky v krásném přírodním prostředí, civilizací téměř nedotčeném: nachází se asi 17 kilometrů severozápadně od Českého Krumlova, poblíž obce Brloh, která je známá troskami hradu a kláštera (viz obrázek). Původně zde byl královský hrad ze 14. století, který pobořil roku 1395 Jindřich z Rožmberka. Roku 1495 sem Petr IV. z Rožmberka povolal mnichy řádu sv. Františka z Pauly, aby zde založili paulánský klášter. Klášter s jednolodním kostelem Sv. Ondřeje nebyl nikdy dokončen a kolem roku 1530 byl opuštěn. Během třicetileté války osiřelé klášterní budovy zcela pobořila švédská vojska. Z trosk budov si místní obyvatelé v okolí postavili domky, neboť užívali zbytků zdiva jako stavebního materiálu.

(Kuklov)

Fenomén stáří: Miloslav Kohout



Jsem absolventem Univerzity třetího věku – programu Péče o člověka a jeho zdraví - při Zdravotně sociální fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Začal jsem studovat v roce 1998, ve svých 76 letech.

Při studiu materiálů k semestrální práci „Stárnutí, stáří, umírání a smrt“ mě zaujaly

myšlenky Prof. PhDr. RNDr. Heleny Haškovcové v knize „Fenomén stáří“. Uvedu některé z nich, které jsou obsaženy v úvodu a závěru této knihy. V předmluvě prof. Haškovcová mimo jiné píše: „*O stáří a jeho kvalitě rozhodujeme mnohem dříve, než se samo přihlásí ke své faktické vládě nad námi. Stárneme již od narození, už s příchodem na svět jsme zahájili cestu, která nemá jinam trasu než dojít tam, kde střídá náš růst a životní vzlet někdy tichý, jindy dramatický, ale vždy neúprosný životní sestup.*“ A další citát: „*Kůň je jednou hříbětem, ale člověk dvakrát dítětem, praví lidová moudrost, ale nedodává, že to druhé dětství nemá perspektivu vzletu, nýbrž pádu.*“ A ze závěru knihy prof. H. Haškovcové stojí za zmínku výrok: „*Protože úgrazně vzrostl počet starých*

lidí ve světě, problém, jak všestranně zajistit toto postproduktivní obyvatelstvo, se stal starostí celé společnosti.“

Lidský život jsme se naučili dělit na dětství, ranou dospělost, zralý věk a stáří. Každému úseku životní cesty jsme přidělili určitá pozitiva. Avšak stáří se obáváme. Ale i ve stáří jsou věci, které nabývají na kráse i na významu. Můžeme dělat to, co chceme, a nikoliv to, co musíme. Člověk má tedy i ve stáří určité možnosti. Měl by zůstat aktivní a využívat své pozdní svobody ke kvalitnímu životu. Je nutné ale vědět, že nemůže žádat nemožné. Pěstujeme vzdelanost, snažme se o dosažení moudrosti. A moudře, dospěle přistupme k fázi života, která má své radosti i strasti. Nelze nemít nic, ale není nutné mít všechno. Člověk by neměl být

trápen bolestí, i když může být nemocen. Nemusí být genius, ale musí mít zachovány základní psychické funkce zaručující, že se v tomto světě bude orientovat přiměřeným způsobem. Nemusí být bohatý, ale musí mít určité zázemí, které je předpokladem hmotného nestrádání. A pak už člověk musí mít jen „kus moudrosti“, která ho dovede k umění žít. To v sobě zahrnuje i umění stárnout. Stáří je kus života a smrt je jeho logickým zakončením. Nevzpírejme se tomuto faktu, stejně jej nezměníme. Nelitujme a neplačme, že naše dny jednou skončí. Radujme se, že i ve stáří ještě nějaké máme, a moudře s nimi zacházejme. Nejlépe tak, jak to říkali staří antičtí filozofové: „Carpe diem!“ (tzn. „Uživej dne!“, Horatius). „Dum vivimus vivamus!“ (tzn. „Dokud žijeme, užijeme!“, Vergilius).

Nesprávně vypočítané regulované nájemné

Zvedám telefon a slyším mužský hlas, který se mne ptá, zda dovedeme poradit v otázce bydlení a nájmu. Sděluji, že samozřejmě ano, domlouváme si tedy schůzku: doporučuji tazateli donést na ni nájemní smlouvy a vše, co se bytu a nájmu (zejména korespondence s pronajímatelem) týká. Pán přichází ještě tentýž den: „Podívejte se, co mi ten syčák - v zastoupení svého právníka - zaslal. Píše, že mi v souladu se zákonem od 1. 11. 2009 zvedá nájemné. Dokonce mi do dopisu okopíroval nějakou tabulku, která jeho torzení zaručuje. Už se na něj zlobím, dělá si v domě co chce, do nájmu mi započítává položky, kterým nerozumím. Proto jsem přišel za Vámi - poradit se a zeptat se, jaká jsou má práva. Vždyť přeče i pronajímatel se musí držet zákonů! Kdybych však nezaplátil nájemné - a pokud bude takto vysoké, nebudu ho moct platit - tak mě může bez náhrady vystěhovat. To se člověk na stará kolena dozvídá pěkné věci! Lze se vůbec proti podvodnému jednání pronajímatele bránit?“

Poradce viděl, že je klient počínáním majitele domu velice znepokojen a má strach, že jeho nájem bude příliš vysoký. Klient byl ve své snaze podpořen a pochválen, že s sebou přinesl vše potřebné a měl veškeré dokumenty v naprostém pořádku. Jeho pečlivá evidence poradci velmi pomohla. Společně pročetli všechny listiny – smlouvy, výpočty nájmu a korespondenci s maji-

telem. Po prostudování poradce potvrdil, že okopírovaná tabulka, která je k dispozici na stránkách Ministerstva pro místní rozvoj, je správně vyplněná. Majitel však vypočtenou částku mylně přičetl k původnímu nájmu, a tím se cena neúměrně zvýšila. Dále poradce klienta upozornil, že si majitel domu účtuje k nájmu i pojištění domu a daň z nemovitosti. Tyto náklady, které se pojí

s vlastnictvím, si majitel nesmí k nájmu připočítávat. Navíc oznámení o zvýšení nájemného nebylo doručeno v zákonem stanovené době – tj. 3 měsíce předem (pokud zvýšení nájmu bude účinné od listopadu 2009, musí nájemce obdržet dopis o zvýšení nejpozději 31. 7. 2009). Poradce spolu s klientem nakonec naplánovali postup, jak celou situaci řešit. Pokud se i Vy potýkáte s určitým problémem a rádi byste získali odbornou radu, naváhejte a navštivte Občanskou poradnu při Jihočeské rozvojové o.p.s. v Českých Budějovicích, kde na Vás čekají vyškolení občanskí poradci. Těšíme se na Vás!



Na problémy nejste sami

Občanská poradna realizuje společně s ICOS Český Krumlov projekt **MÁTE PRÁVO NA SVÁ PRÁVA**, který je podpořen grantem z Islandu, Lichtenštejnska a Norska v rámci Finančního mechanismu EHP prostřednictvím Nadace rozvoje občanské společnosti. Hlavním cílem projektu je prosazování práv a povinností osob v individuálních případech diskriminace a porušování lidských práv.

Doporučení, jak vyjednávat s pronajímatelem:

Pokud se problém týká více lidí v domě, oslovte je, a stanovte si společný postup.

Pokuste se nejprve věc řešit smírnou cestou – dohodou - nejlépe doporučeným dopisem (kopie korespondence si pečlivě uschovejte!).

Vyhledejte někoho, kdo Vám poradí, jak dál postupovat (Občanskou poradnu nebo Sdružení na ochranu nájemníků).

Jedněte včas!



Proní výherkyně mobilního telefonu se stala paní Miroslava Chvátalová z Jindřichova Hradce. Na fotografii s Ing. Karlem Chalupou, ředitelem Pečovatelské služby Ledax o.p.s.



Na fotografii výherkyně křížovky z Ledax NOVIN č. 2 Vlasta Kalasová se sociální pracovnící společnosti Ledax o.p.s. Bc. Michaelou Jarošovou.

POMŮCKA: PTENÍ, TAP, ULE	NÁRODNÍ ŠKOLA ZKR.	LETITĚJŠÍ	SEVRĚNÁ DLANĚ	VEGETAČNÍ PÁSMA	DRUH PTÁKA	INIC. HERCE NOVEHO	FOSFID TANTALU		TOKY	OTÁČNÁ ČÁST MOTORU	JIZVA	YDAVATEL TISKOPISU		OBEC OKR. PROSTĚJOV	STÁT SEVERNÍ AFRIKY	ČÁST ÚLU
NEMOCNICE S POLIKLINIKOU ZKR.				KRÁTKÝ TV VSTUP					OBVATEL PRUSKA					POMOČNÉ TECHNICKÉ PRAPORY ZKR.		
1. DÍL TAJENKY									ÚLOHA					TECHNICKÁ UNIVERZITA LIBEREC		
	AMER. LYŽ. STŘEDISKO								PŘEDLOŽKA					OKOPANINY		
	PORADEN. FIN. FIRMA															
DŮLNÍ PŘEDEK				OSOBNÍ ID. ČÍSLO ANGL. ZKR.				UMĚLECKÁ DVOJICE				BÍLÝ SPORT				
				NÁR. PĚVEC				ČIVA				DROBNÁ ŽENSKÁ OZDUBKA				
VYSOKÁ ŠKOLA ZKR.				ČES. FOTBAL. PEPI ?					TRS TRÁVY S HLINOU					ČÁST MOTORU		
				3. DÍL TAJENKY					PLOD MANDLONĚ					INIC. BRANK. ČECHA		
NOUZE					LÉKAŘSKÉ STRÍKAČKY									PŘEDLOŽKA		
					JEHLIČNAN									KRKONOŠ. NÁRODNÍ PARK ZKR.		
	ÚMRTÍ	SONDA ZELENINOVÝ POKRM				DRUH PAPOUŠKA								KUJNÝ MATERIÁL		
						DRUH ÚPRAVY SKLA								SEČNÁ ZBRAN		
ČMUCHAL						VNADNÁ ČÁST TĚLA								INIC. ZPĚV. ROTTROVÉ		VYSOKÉ KARTY
						KUSY LEDU								POHÁDKOVÝ PES		TMEL
BEZKMENNÁ DŘEVINA					SEKNUTÍ			PODLE TOHO						POUŠŤNÍ LIŠKA		
					INICIÁLY ZPĚVÁKA HEJMY			O CO						ŠKOLNÍ DIVADLO		
MALÉ OKO						4. DÍL TAJENKY										
JMÉNO AMERICKÉHO SPISOVAT. GORDONA						LATĚ								REMÍZA V ŠACHU		

Tajenkou je citát od španělského vojáka a spisovatele, který žil v letech 1547–1616 a proslavil se zejména svým románem Důmyslný rytíř Don Quijote de la Mancha.

Citát: „Kdykoliv nás postihne neštěstí, nechává... (doplnění v tajence).“

Celé znění tajenky pošlete na adresu: Ledax o.p.s., Riegrova 1756/51, České Budějovice, 370 01. Obálku či korespondenční lístek prosím označte napsím „Ledax NOVINY“. Správné odpovědi budou slosovány a výherce obdrží „vitaminový balíček“ v hodnotě 1000 Kč. Uzávěrka soutěže je 23. dubna 2010.

Výherkyně z minulého čísla Ledax NOVIN je paní Vlasta Kalasová z DPS v Nových Hradech (viz foto). Za Pečovatelskou službu Ledax o.p.s. srdečně gratulujeme!

Procvičte si logické myšlení se sudoku

Střední stupeň obtížnosti

9					7		4	1
	5				1			8
		2						
		6		2		5	1	
1				7				6
	2	4		6		8		
						1		
3				4				8
6	8		9					7

Informace o změnách

v Pečovatelské službě Ledax o.p.s.

Jak jsme avizovali na konci minulého roku, již od ledna 2010 se snažíme pracovat na zlepšování pečovatelské služby směrem k Vám, uživatelům této služby. V minulém čísle Ledax NOVIN jsme se Vám obecně představili tematikou **Standardů kvality sociálních služeb** (viz rozhovor s Mgr. Drahomírou Lencovou v rubrice Průvodce sociálními službami). Právě v návaznosti na toto téma bychom Vám rádi přiblížili, jak se zavádění Standardů kvality projevuje v praxi, jaké konkrétní změny v poskytování služby tento proces přináší, a jaké to má pro Vás důsledky.

Důležitou změnou, se kterou jste se již setkali anebo se s ní v průběhu roku 2010 setkáte, je úprava stávající **Smluvy o poskytování pečovatelské služby** (dále jen Smlouva). Snahou Pečovatelské služby Ledax o.p.s. bylo Smlouvu více individualizovat, tj. sepsat ji tak, aby jí uživatelé a rodinní příslušníci lépe rozuměli. Upravená Smlouva bude v tomto roce předložena všem stávajícím uživatelům, se kterými byla Smlouva uzavřena před 1. 1. 2010. Spolu se Smlouvou budou uživatelům předány i přílohy, které jsou její nedílnou součástí. Jedná se o nová **Vnitřní pravidla a Plán poskytovaných úkonů**, ale také **Sazebník činností a úkonů**, který však uživatelé již mají.

Výše zmíněný dokument **Plán poskytovaných úkonů** po změně obsahuje větší prostor pro přání a potřeby uživatelů: pracovníci Pečovatelské služby Ledax o.p.s., jednající se zájemcem o služby, zaznamenává jak úkony volené budoucím uživatelem, tak jeho individuální cíle či potřeby. **Sazebník** obsahuje základní činnosti dané zákonem, ale i doplňkové činnosti volené poskytovatelem dle přání uživatelů. Mezi doplňkovou činnost patří například **Společenské**



Dne 16. 2. 2010 se Pečovatelská služba Ledax o.p.s. v Dačicích zúčastnila maškarní merendy v DD Budíškovicích k poslechu a k tanci hráli p. Vlasák a masky měly rej jak se patří. Domů jsme se vrátili s veselou náladou a už přemýšlíme jakou maskou překvapíme příští rok. Za všechny zúčastněné: Marie Cimbůrková.

a kulturní akce, kdy pracovníci pečovatelské služby hledají společně s uživateli vhodná a zajímavá témata pro tyto akce - uživatelé mají možnost vyjádřit svá přání, navrhnout témata přednášek či projevů o tvořivou činnost.

Za naši další prioritu při komunikaci s uživatelem považujeme kladení důrazu na objasnění práv a povinností obou stran, tzn. připomínat, co uživatelé mohou a na co mají právo. Na každém středisku Pečovatelské služby Ledax o.p.s. pak mají pracovníci různá Pravidla dle Standardů kvality (např. Pravidla pro podávání a vyřizování stížností), do nichž může nahlédnout každý uživatel: budete-li mít zájem, sociální pracovník Vám tato Pravidla rád předloží, vysvětlí jednotlivé body a případně zaznamená námět ke zlepšení apod.

Domácí ošetrovatelská péče



ve většině případů indikována ošetrojícím lékařem (*praktikem či ošetrojícím lékařem z oddělení v nemocnici, odkud je pacient propuštěn do domácího prostředí*), který zároveň určuje její rozsah.

Domácí ošetrovatelská péče je poskytována v domácím prostředí klientů. Tuto odbornou péči poskytují vyškolené zdravotní sestry trvale odborně vzdělané. Hrazení této péče je možno dvěma způsoby. V případě, že je péče indikována registrovaným praktickým lékařem nebo ošetrojícím lékařem v nemocnici, je hrazena zdravotními pojišťovnami. Tato služba však může být provozována i na žádost klienta, poté se však poskytuje za přímou úhradu.

Systém domácí ošetrovatelské péče (*někdy je používán anglický termín Home Care*), je ve všech vyspělých zemích považován za nedílnou - a velice důležitou - součást zdravotního systému. Zdravotní domácí ošetrovatelská péče je směřována na podporu a udržení zdraví a prevenci nemoci. Pacienti jsou lidé s chronickým onemocněním, dlouhodobě nemocní, lidé po úrazech a pacienti v terminálním stadiu života. Domácí ošetrovatelská péče je

Příklady poskytované péče:

- sledování zdravotního stavu
- převazy
- měření krevního tlaku
- péče o ležící pacienty, prevence proleženin
- převazy a ošetření ran (*pooperační rány, bércové vředy, proleženiny*)
- ošetření stomií, katétrů
- injekce, odběry krve
- ošetrovatelská rehabilitace - kondiční a dechová cvičení - stavy po cévních mozkových příhodách
- podávání předepsaných léků,
- vyšetření glykémie glukometrem
- apod.

Mezi hlavní výhody domácí ošetrovatelské péče patří fakt, že umožňuje pobyt nemocného v domácím prostředí, posiluje rodinné vazby a v některých

případech oddaluje hospitalizaci, pokud není nezbytně nutná. Díky pobytu v domácím prostředí zlepšuje psychický stav, urychluje uzdravení a v neposlední řadě i snižuje náklady na zdravotní péči pacienta.

V tomto cyklu jsme Vám již představili **pečovatelskou službu**, která se řadí mezi služby sociální. S tímto typem sociální služby je v některých případech vhodné domácí ošetrovatelskou službu kombinovat. Právě i z tohoto důvodu plánuje společnost Ledax o.p.s. zavedení této služby pro své uživatele, a tím rozšíření a zkvalitnění nabídky služeb.

Další příhodnou kombinací ze sociálních služeb je služba **osobní asistence**, kterou Vám představíme v některém z dalších čísel Ledax NOVIN.

Dostaly se k Vám Ledax NOVINY náhodou? Máte zájem o jejich pravidelné zaslání? Pokud ano, zašlete e-mail na adresu: info@ledax.cz a nebo zavolejte na tel.: +420 389 604 338.

Ledax NOVINY - Bulletin společnosti Ledax o.p.s. (Občasník - ročník II).

YDAVATEL:

Ledax o.p.s., Riegrova 51, 370 01 České Budějovice

VEDOUcí REDAKTOR:

Dana Kalistová

ADRESA REDAKCE:

Riegrova 51, 370 01 České Budějovice

GRAFICKÉ ZPRACOVÁNÍ:

Protisk

TISK:

Tiskárna PROTISK, České Budějovice

Společnost Ledax o.p.s. je součástí skupiny

DFK
group ...