

## Dobrá pečovatelka se může stát ideální spojnicí mezi seniorem a vnějším světem

rozhovor



PhDr. Rostislav Nesnídal  
Psycholog a ředitel Střediska pro rodinu a mezilidské vztahy

Rodina často řeší dilema, zda stárnoucí babičce či dědečkovi zajistit pomoc pečovatelské služby nebo se péči o seniora pokusit zvládnout vlastními silami. Českobudějovický psycholog Rostislav Nesnídal, který je už řadu let ředitelem Střediska pro rodinu a mezilidské vztahy, tvrdí, že taková placená pomoc může být přínosná pro obě strany. Důležité je ovšem zachovat některá předem dohodnutá pravidla.

### V jakém vztahu by měla rodina s pečovatelkou být?

Jsem přesvědčen, že by se s ní nejprve měli seznámit ti, kteří o babičku či dědečka zatím sami pečují. Je dobré, když za nimi pečovatelka poprvé přijde právě v doprovodu někoho z blízké rodiny. Berme v úvahu, že staří lidé bývají často velmi nedůvěřiví, a když jim do bytu najednou přijde vlastně cizí člověk s tím, že jim bude pomáhat, mohlo by je to zaskočit.

Navíc každý z nás je jistým způsobem konzervativní a dělá věci určitým způsobem. Vadí nám, když i někdo z rodiny dělá v našem bytě něco jinak. Pokud pečovatelce rovnou řekneme, jak babička či dědeček třeba rádí trávit volný čas nebo usedají ke stolu, usnadní jí to navázání kontaktu a také druhá

strana pak nevnímá pečovatelku jako vetřelce.

**Jak je možné, že si někdy ale senioři do bytu bezstarostně pustí úplně neznámého člověka a ten je připraví o úspory. Mám na mysli podvodníky, kteří se vydávají třeba za kontrolory plynu nebo tvrdí, že nesou peníze za nespotřebované energie.**

Tito podvodníci zvládají velmi dobře umění sociálního tlaku. Kdysi jsem posuzoval muže, který byl jen absolventem zvláštní školy, ale ošidil kdekoho. Dokonce na jednom policistovi vylákal zálohu na byt a na dalším peníze na dovoz auta ze zahraničí. A to byl dokonce policista z dopravního inspektorátu.

Někdo má zkrátka dar slovy působit na city a jsou lidé, kteří toho zneužívají k osobnímu obohacení. Když je taková babička doma stále sama jen ve společnosti televize a nemá s kým komunikovat, snadno pak podlehne výřečnému podvodníkovi.

**Jste psycholog a i z tohoto pohledu zřejmě považujete za důležité, aby si měli senioři šanci s někým si popovídat.**

Máte pravdu. Starší člověk potřebuje, aby ho někdo poslouchal a reagoval na to, co řekne. Na naší

linku důvěry často volají právě senioři, kterým stačí, že se vypovídají ze svého problému. Když staré paní zemře její pes, je to pro ni tragédie, s níž se potřebuje někomu svěřit. Její děti ale mají své starosti a mnohdy ani nemají čas si s ní o tom popovídat. Proto je tak podstatné, aby pečovatelky byly verbálně velmi zdatné a dokázaly i naslouchat. Víím, že většina z nich si uvědomuje, že nestačí dát člověku najíst a podat mu léky. A dají těm lidem pocit, že jsou tady právě pro ně.

Důležité také je, aby se senioři potkávali i spolu. Zavzpomínají na dávné časy, připomenou si určité události a ten kontakt není pasivní, jako když se jen dívají doma sami na televizi. Třeba už jen to, že si zajdou někam společně na kávu znamená vlastně určitou formu aktivizace.

**Radíte tedy neuzavírat se mezi čtyři stěny domova.**

To rozhodně. Už jen to, že senior vyjde z bytu a udělá pár kroků venku, je pro něj přínosné. Navíc, když jde na procházku s někým známým, má větší pocit jistoty, což ho velmi posiluje. Pokud se totiž člověk uzavře sám do sebe, je to velmi škodlivé. Propadá se do hloubky a ztrácí schopnost bojovat o sebezáchovu. Řekne si: proč bych si oblékal něco pěkného, umýval se, když tady stejně budu celý den sám. I proto je tak důležité, aby se rodina obrátila na pečovatelskou službu včas. Tedy ještě ve chvíli, kdy naše babička či dědeček mají schopnost a chuť přijímat podněty zvenčí. Dobrá pečovatelka se tak může stát ideální spojnicí mezi seniorem a vnějším světem. Světem, který jim předtím nepřinášel tolik radosti, kolik by si zasluhovali a potřebovali. Takovou péči bych opravdu všem ze srdce přál.

Autorka rozhovoru:  
Mirka Nezvalová



Vážení čtenáři,  
nedávno jsem jedné paní seniorského věku pomohla do autobusu s těžkou taškou, a když vystupovala, vynesla jsem jí ten nemalý náklad až na chodník. Děkovala tolikrát, až jsem se styděla. Přitom je to přece samozřejmá věc pomáhat. Ve škole jsme se také učili, že místo na sezení máme vždy uvolnit starším a také jsme to tak dělali. Teď jsem sama v seniorské kategorii, občas bych si raději v autobuse sedla a nikoliv balancovala na tyči, ale žádný školák s taškou na zádech se rozhodně aktivně nezvedá. Možná to ještě ve škole neprobírali.

Když jsem nastoupila před časem zároveň s pánem s hůlkou a u té tyče jsme balancovali oba, požádala jsem pro něj o místo tak patnáctiletého juniora. Tvářil se sice ne příliš příjemně, ale sedadlo uvolnil. A možná to už příště udělá i sám, protože poděkování pána ho jistě potěšilo.

Když se zlobíme na to, že nám nikdo nepomůže, možná je tak trochu chyba i v nás. Umíme vůbec požádat o pomoc? Někomu to může připadat trapné, když si o ni sám řekne. Na druhé straně ale dáváme signál svému okolí, že pomoc opravdu chceme a potřebujeme. Tak do toho, přátelé. Někdo s tou výchovou přece začít musí.

Mirka Nezvalová, redaktorka

# Tipy a triky v domácnosti i na zahradě

## Jako čerstvě upečené

Kynuté buchty jsou vynikající, bohužel brzy tvrdnou a okorávají. Tomu lze poměrně snadno předejít. Ve sklenici smíchejte ve stejném poměru rum a vodu, přidejte dvě lžičky cukru a tímto voňavým a sladkým roztokem potřete povrch ještě horkých buchet hned po upečení. Kynuté buchty zůstanou měkké a vláčné skoro týden.

## Růžím chutná pivo

Aby vám růže na zahrádce dlouho a krásně kvetly, dopřejte jim jednou za měsíc pořádnou skle-

nici piva. S touto netradiční zálivkou nemusíte čekat až na první poupě, ale můžete začít hned zjara. „Tekutý chléb“ dodá výživu i kořenům.

## Vodní kámen nemá šanci

Rychlovarnou konvici zbavíte vodního kamene, když do ní nalijete po okraj ocet a necháte přes noc působit. Potom konvici opláchnete horkou vodou a před použitím v ní několikrát necháte převařit čistou vodu.

Zdroj: Ona Dnes



## Doporučujeme knihu Tamary Tošnerové, psychiatričky a odbornice na život seniorů, o seniorech pro seniory: „Jak si vychutnat seniorská léta“



Kniha poutavým způsobem provází několika tématy ze života seniorů.

Chcete se i v pokročilém věku cítit šťastní, spokojení a obklopení blízkými lidmi? Autorka otevřeně píše o manželství i mimomanželských vztazích mezi seniory, poradí vám, jak se vyrovnat se ztrátou blízké osoby či s odchodem dospělých dětí, jak pečovat o nemocné. Vynecháno není ani téma mezigeneračních vztahů, výměna rolí v rodině a mnohá jiná témata: jak vybrat vhodný dárek pro seniora, bydlení seniorů, zvířecí miláčky, vztah seniorů k módě, možnosti vzdělávání seniorů. Dotýká se i tak závažných oblastí jako je péče o blízkou osobu, postavení vdov či způsob vyrovnání se s úmrtím partnera.

Doporučená cena knihy: 229 Kč

## Exekuce na důchod

Občanskou poradnu nedávno vyhledala starší žena, která má již několik měsíců exekuci na důchodu, protože nezvládá splácet půjčky tak, jak si ve smluvních podmínkách půjčky sjednala. To ovšem nevěděla, protože jí z důchodu pravidelně odcházelo cca 400 Kč.

O exekuci na důchod se dověděla, když si šla do banky pro výplatu důchodu a zjistila, že k němu nemá přístup. Pracovnice na přepážce jí stroze sdělila, že má exekučně obstavený účet a k penězům na něm se nyní nedostane.

Paní se nejprve obrátila s žádostí o radu na obecní úřad, odkud ji poslali právě do Občanské poradny: *“Vždyt' nemám na zaplacení nájmu v domě s pečovatelskou službou ani zakoupení jídla a léků.”*

Poradce klientku vyslechl a vysvětlil jí, že situace je sice vážná, ale neřešitelná a doporučil klientce tyto varianty řešení:

1. Klientka se opět obrátí na bankovní dům, kde jí sdělili, že z účtu jí žádné finanční prostředky nevyplatí vzhledem k tomu, že je

exekučně obstaven. Poradce jí vykopíroval výňatek z občanského soudního řádu, kde je v § 304b výslovně uvedeno, že výkon rozhodnutí příkázáním pohledávky (obstavení účtu), nepodléhá peněžní prostředky do výše dvojnásobku životního minima jednotlivce. Banka je proto povinna vyplatit částku 6 820,- Kč. Zároveň poradce klientku upozornil, že tuto částku jí banka vyplatí pouze jedenkrát.

2. Klientka kontaktuje Českou správu sociálního zabezpečení (ČSSZ) na telefonním čísle 257 062 860, kde si

vybere z předvolené nabídky: informace o exekučních srážkách na důchodu (2). Po spojení s pracovníkem ČSSZ tomuto sdělí své rodné číslo a dohodne se na zaslání urgentního požadavku na výplatu důchodu na poštu. Tento požadavek je nejlépe zaslat prostřednictvím faxu, např. z pošty.

3. Jakmile klientka uskuteční tyto kroky, doporučuje poradce, aby navštívila Úřad práce, oddělení hmotné nouze a zde zažádala o sociální dávky pro období, kdy nebude mít žádné příjmy.

I když klientku čeká těžké období, odcházela z poradny spokojenější, protože věděla, jak nepřijemnou situaci řešit.

Autorka: Miloslava Hanousková, ředitelka Občanské poradny



Občanská poradna při Jihočeské rozvojové o.p.s.

Riegrova 51, 370 01 České Budějovice

tel.: 387 222 838, 606 720 095

e-mail: poradna@jr-spolecnost.cz, web: www.obcanskeporadenstvi.cz

POMŮČKA: KOI	JEDEN Z APOŠTOLŮ	SLITINA MĚDI A ČINU		ŘÍMSKÝCH 1006	ZNAČKA SPORTOVNÍHO OBLEČENÍ	ODSUNUTÍ		LÁZEŇSKÁ PROMĚNADA	TÝKAJÍCÍ SE OPŮ	KREV STROMŮ	USEKNOUTI		INICIÁLY HERCE VETCHEHO	LIDOVÝ HUDEBNÍ NÁSTROJ	SPZ Kladna	AMERICKÝ TENISTA ANDRE ???	ZÁKLADNÍ ORGANIZACE ZKR.
INICIÁLY HERECKÝ BREJCHOVÉ			CITOSLOVCE VÁHAVÉHO SOUHLASU				OTÁZKA 3. PÁDU					DAR					
CHEM. ZN. ARGONU			SLOVESNÁ KATEGORIE				OPOJIT ALKOHOLEM					PŘEZDÍVKOU ZASTAR.					
			LIKNEVEC				FÁZE CHUZE					KÚLNA NÁREČNĚ					
1. DÍL TAJENKY													OZNAČENÍ POKRMŮ DIABETIKŮ				MINISTER. PRO MÍSTNÍ ROZVOJ ZKR.
MODEL FIATU				OZNAČENÍ PRO EVROPU				ČÁSTI HMOTY							CHEM. ZN. SAMARIA		
				PLANETA				UŠNÍ, NOSNÍ, KRČNÍ							PŘÍSTŘEŠKY AUT		
CITOSLOVCE BZUČENÍ					CITOSLOVCE OHRAZENÍ					ZNAČKA LEPENKY					SKUP. MOB. TELEFONŮ		
					TKANÍM VPRAVIT					KAPROVITÁ RYBA					PORUŠENÍ DUTINY		
	ODPÁLENÍ	SHLUK LIDÍ				KOST. VZOR NA LÁTCE							PEČOVATEL O DĚTI				
		SLŮVKO ZAKLENÍ				JAPON. KAPR							HOKEJ. KLUB ANGL. ZKR.				
							REST						DRAMA K. ČAPKA			AMERICKÝ HEREC ROBERT DE ???	POVZDECHNUTÍ
							RÁNA NA JAMKOVIŠTI V GOLFU						BÝV. JEDN. JASU				
INIC. ZPĚV. ROLINS			ŠLÁPOTA						KYANID DRASELNÝ					PANENKA DĚTSKY			
			PŘEDPOVĚĎ						SPODEK NÁDOBY					ADVENT ZKR.			
VÝMĚŠEK TĚLA				VÝKONNOSTNÍ STUPEŇ V DŽUDU				DECLITR				2. DÍL TAJENKY					
				ZÁPORKA				AKADEMIE VĚD ZKR.				ZNAČKA CERU					
PUČÁLKO-VIC ŽIRAFA						RYTMICKÝ POHYB							POTOMEK				
SPOJOVAT LEPIDLEM							TVÉ						PŘEDLOŽKA			ČÁST VOZU	

Tajenkou je citát římského básníka a satirika Aula Persia Facca. Správné znění pošlete na adresu: **Ledax o.p.s., Riegrova 1756/51, 370 01 České Budějovice**. Obálku či korespondenční lístek prosím označte heslem „Ledax NOVINY“. Správné odpovědi budou slosovány a výherce obdrží knihu od Tamary Tošnerové „Jak si vychutnat seniorská léta“. **Uzávěrka soutěže je 30. dubna 2012.**



Luštění křížovek přináší odměnu, tentokrát pro výherkyni v Ledax Novinách paní **Jiřinu Vrbovou z DPS Dačice** Bratrská 221/1, 380 01. Výhru předaly vedoucí střediska a sociální pracovnice PS Ledax o.p.s. Dačice. Přejeme paní Vrbové mnoho úspěchů při dalším luštění.

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

### Středisko Jindřichův Hradec

Koncem roku jsme v DPS Větrná společně oslavili Vánoce milým zpíváním koled s úžasným kytarovým doprovodem pana Michala.

Mexiko autenticky – pod tímto názvem se v DPS Růžová skrývalo poutavé vyprávění s vůní dalek a nevšedních cestovatelských zážitků a zajímavostí v podání pana Ing. Vojtěcha.

Víte co je Šmorn aneb vaření a ochutnávka staročeské kuchyně – to všechno se dověděli senioři v DPS U Nemocnice a navíc si užili vyprávění starých pověstí z J. Hradce v podání paní pečovatelky Pešlové.



### Středisko Trhové Sviny

V prosinci jsme si užili v DPS T. Sviny vánoční posezení, za doprovodu kláves jsme zpívali koledy a oslavovali Vánoce, jedli cukroví, povídali si o starých zvycích a některé jsme si i vyzkoušeli. Pouštěli jsme si svítící lodičky s ořechů a zkusili jsme i zajímavý zvyk - lití olova.

V lednu jsme se společně sešli v kulturní místnosti v DPS T. Sviny k výrobě svíček ze včelího vosku – hromniček. Počáteční obavy ze zdánlivé „náročnosti“ výroby rychle vystřídala radost z vlastnoručně vyrobených svíček. Práce s přírodním materiálem a hotová díla všechny potěšila. Odpoledne jsme ukončili pohoštěním.

### Středisko Týn nad Vltavou

V lednu jsme ve spolupráci s firmou Depend pro seniory připravili přednášku o inkontinenci a diabetu mellitu. Všichni si odnesli cenná poučení i rady a navíc si užili i různé soutěže.

Na začátku března jsme s našimi klienty oslavili Mezinárodní den žen a to hudbou tancem i něčím dobrým na zub.

### Středisko Dačice

V březnu nás navštívila paní Hanka Kocmálová a potěšila nás První setkáním s literaturou - Nejen o osudech chudých dětí v díle Charlese Dickense a z dopisů Boženy Němcové (literární výročí roku 2012).

### Zajímavost ze střediska Týn nad Vltavou

Jedním z dlouhodobých uživatelů pečovatelské služby je pan František Korbel ze Smilovic, vesničky vzdálené několik kilometrů od Týna nad Vltavou. Tento vitální pán oslaví v letošním roce již 86. narozeniny. Čas od času se stalo, že paní pečovatelce, která mu dováží obědy, nabídl výborný zákusek. Teprve nedávno jsme se ale v pečovatelské službě dozvěděli, že tyto vynikající sladkosti peče on sám: „*Péct jsem začal až po smrti manželky, aby mi nebyla dlouhá chvilka, a nyní je to můj veliký koníček. Pečení mě moc baví, jenom síly mi stále ubývá. Mám rád sladké, tak pečů hlavně pro sebe, ale rád nabídnou i rodině i paní pečovatelkám. Nikdo mi s pečením nepomáhá, mám to jako zábavu. Nejraději a nejčastěji pečů kremrole, vosí hnízda, ořechy, kokosky, bebe řezy a další. Do pečení se ještě nyní pustím tak jednou za měsíc.*“



František Korbel s pečovatelkou Marií Hronkovou.