

JAK VIDÍM SENIORY V ROCE 2020?

Při přemýšlení o tomto tématu jsem si instinktivně vzpomněla na Julese Verna a jeho krásné knížky, kde představoval své vize budoucího světa. Pokud bych se měla zamyslet, co se změní v životě seniora za pouhých 6 let, bude toho jistě daleko víc, než si dokážu představit. Nejen seniorům, ale nám všem svět ukazuje, jakou rychlostí je možné vše kolem nás vylepšovat, inovovat, modernizovat. A senioři? Celá řada odborníků se přiklání k názorům, že senioři nezvládnou moderní technologie, budou stát na druhé koleji a z pozdálky pozorovat tu závratnou modernu, které nerozumí. Já si to nemyslím. Tak jako senioři zvládli elektronizaci života za posledních 10 let, zvládnou i tu další.

Z mého pohledu je nejdůležitější komunikace. Moje babička za vrchol techniky považuje barevnou televizi a mobilní telefon, i když slovo mobilní je silný výraz, protože mobilně se nachází na stole v kuchyni a maximálně je vložen do tašky. Moje maminka a babička mých dcer je s technikou daleko větší kamarád. Zvládá počítač, moderní technické pomůcky do kuchyně, jezdí autem a počasí kontroluje na internetu. Přesto jsou jí některá slova (cloud, wifi apod.) zcela neznámá. Já sama jsem také babička a je pravda, že i já se vedle svého vnuka cítím trochu pozadu. Sice si náš malý klouček neumí zavázat tkaničky, ale s dotykovým displejem mého tabletu je velký kamarád. Jsem ráda, že jako babička mu můžu ukázat historii, pro jeho generaci asi i právě, když mu čtu pohádky z papírové

knížky a pečou chleba v troubě.

Často mám pocit, že senioři prostě nezatažují své životy těmi nejmodernějšími, umí používat to, co je pro jejich život důležité a rádi se naučí nové technologie používat, pokud je potřebují. Vědí, že důležité je být člověkem a žít život v kontaktu s ostatními lidmi osobně. Ráda se setkávám s akčními senioři, kteří cestují, fotí, chodí do kurzů a vzdělávají se a dokazují tak, že stáří jsou jen čísla v kalendáři a život si lze užít opravdu od začátku do konce. A pokud seniora trápí nějaký ten neduh, právě i moderní technologie mohou zvýšit pocit bezpečí a jistoty, jak se dočtete v tomto čísle Ledax NOVINY.

Autorka: Mgr. Petra Zimmelová, Ph.D.,

*Katedra klinických a preklinických oborů,
Zdravotně-sociální fakulta Jihočeské univerzity
v Č. Budějovicích*



Komunikace s prarodiči přes Skype už není exotikou

DOMÁCNOST, KTERÁ ZMĚŘÍ TLAK, HLADINU CUKRU A POHLÍDÁ I NEVYPNUTÝ VAŘIČ

Chytrá domácnost představuje bydlení, v němž mohou obyvatelé na dálku sledovat a ovládat nejrozumnější zařízení včetně kuchyňské či spotřební elektroniky. Pomocí moderních technologií je možné sledovat zdravotní stav pacientů nebo jejich pohyb v prostředí s cílem vyhodnotit například pád, dezorientaci či podezřelou dlouhou dobu bez pohybu. Tak mohou mít uživatelé díky senzorům a internetu na dálku pod dohledem nejen příbuzní, ale i lékaři.

Problematiku pokrývají dva nové obory. Asistivní technologie - souhrnné označení pro pomůcky, které pomáhají zlepšit fyzické nebo duševní funkce osobám, které mají tyto funkce z různých důvodů sníženy, a personalizovaná medicína - která se zaměřuje na zkoumání zdraví jednotlivce a jeho individuálních potřeb a zabývá

se jak individuální prevencí, tak i diagnostikou, léčbou a následnou péčí. Této problematice se již několik let věnuje společnost PHJ s.r.o., která zřídila zajímavé technologické centrum pro personalizovanou medicínu a Školici středisko Technologického centra Zájazek v Chlumu u Třeboně. Ve středisku se můžete detailně

(...pokračování na str. 2)

Téma tohoto čísla:

SENIOR 2020

Milí čtenáři, téma tohoto čísla je pro mne celkem náročné. Bez papírového bloku a diáře, kde mám vloženou „verzátiku“ bych prostě nemohla existovat. Noviny a knihy čtu zásadně v papírové verzi, protože ty druhé – elektronické – nevoní a záložka na nich taky moc nedrží... O ručně psaném dopisu nemluvě. Email nebo SMSku si prostě nevložíte do zatuchlé dřevěné krabičky, kam můžete jen vy... a vaši případní vyvolení dědicové. I když se s novými technologiemi setkávám každý den a tlak na to, abych s nimi uměla zacházet, se zvyšuje – částečně odolávám a to samozřejmě nejen z mého přesvědčení, ale i z neschopnosti pochopit, uchopit, někdy i zapnout. Zároveň mě však svět moderních technologií naprosto fascinuje. A to právě nejvíc v oblasti, která se týká nás všech: medicíny a péče o seniory a zdravotně postižené. Když vidím nové možnosti v kompenzaci smyslových vad, žasnu. I celá oblast protetiky je pro všechny potenciální potřebné velmi nadějná. Mám radost i z nových „domácích“ pomůcek, které vám umožní zůstat co nejdéle v domácím prostředí bez obav a bez hrožících výčitek vaší rodiny, že když se „to“ stalo... zrovna tam nikdo nebyl. Všechno jsou to pokroky, které přijímám tedy spíše s pokorou než s obavou, že nás technika odcizuje a čím dál tím víc nahrazuje vzájemný lidský kontakt. To nám ostatně potvrdili i pořadatelé konference o moderních technologiích INNOVAge, kteří vedle představení všech novinek v oblasti péče o seniory přiznali i fakt, že „lidský“ aspekt je v celém systému stále nepostradatelný a nenahraditelný. Uf!

Dana Kalistová, šéfredaktorka

Jednu z „domácích“ pomůcek může vyzkoušet i výherce křížovky uveřejněné v tomto čísle. I když upřímně doufám, že pomoc v „tísni“ výherce, ani kdokoliv z vás, nebude v následujících měsících potřebovat.

seznámit právě s asistivními technologiemi a osobními zdravotnickými systémy (Personal Health Systems) v prostředí vzorové „chytré domácnosti“.

Návštěva v chytré domácnosti v Chlumu u Třeboně

V obývacím pokoji vzorové domácnosti, který se vybavením nijak zásadně neliší od toho, na co jsme běžně zvyklí, dominuje velký monitor, který je vybaven systémem domácího televizního počítače. Jeho ovládání je jednoduché i pro uživatele, kteří mají málo zkušeností s používáním standardních osobních počítačů a přesto chtějí být v kontaktu se svým okolím (např. rodinnými

příslušníky). Jednotka velikosti set top boxu připojená k domácí televizi a ovládaná speciálně navrženým dálkovým ovladačem dává celý obraz o zdravotním stavu uživatele. Ložnice je vybavena polohovatelným lůžkem a stacionárním dohledovým zařízením, které dokáže monitorovat přítomnost uživatele v místnosti a umožňuje stiskem tlačítka oznámit stav nouze. V koupelně najdete tlačítko pro oznámení stavu nouze, tělesnou váhu zabudovanou do podlahy, infrastruktura je připravena i pro bezdotykový senzor na měření tepu, krevního tlaku a teploty. WC je vybaveno senzorem pro vyšetření rizika rakoviny tlustého střeva a konečníku. Varná

deska v kuchyni pak umožňuje monitorování jejího zapnutí a její provoz. Uživateli asistivních technologií a metod jsou především senioři, chronicky nemocní pacienti a hendikepovaní. Významnou roli ale hrají i v celé řadě dalších oborů lidské činnosti a s tím se rozvíjí i jejich využití. Lidé si přejí prožívat svůj život kvalitněji, což do určité míry rozvoj a dostupnost moderních informačních a komunikačních technologií umožňuje, a roste také tlak na účelnost a efektivitu vynakládaných prostředků a času ve zdravotnictví a sociálních službách.

Autor: Jiří Potůček, PHJ s.r.o.

PŘÁNÍM BYLY LEVNĚJŠÍ SLUŽBY, OPAK BYL PRAVDOU

Na Občanskou poradnu se obrátil pan Petr (84 let) s problémem zdražení služby pevné linky. Společnost, u které si nový tarif sjednával, ho přesvědčovala, že volá zbytečně drazé a že mu jejich nabídka ušetří peníze a on navíc získá další výhody.

Za několik dní přišli k panu Petrovi technici a namontovali zařízení, které si objednal. Pan Petr měl radost, že se může těšit na nižší účty za volání. Opak byl však pravdou. Účet byl oproti předešlému vyšší o více než 400 Kč. Pan Petr nevěděl, co má dělat, navíc se ke všem problémům přidala ještě nemoc, která mu na klidu nepřidala. Poskytovatel telefonní služby mu nedokázal vysvětlit, kde se stala chyba a proč je nyní účet dražší. Pouze mu sdělil, že podle smlouvy musí jeden rok platit takto nastavený tarif a pak může požádat o tarif jiný, který by mu více vyhovoval.

V tomto okamžiku se pan Petr obrátil na Občanskou poradnu. Byl velmi nešťastný, s manželkou byli oba nemocní a peníze, které museli vydat navíc, velmi zatěžovaly jejich rozpočet. Pan Petr pořád opakoval: „Jak je tohle možné? Takhle přece nemohou lidi balamutit! Kde se stala chyba?“

Poradce Občanské poradny všechny dokumenty pečlivě pročetl a zjistil, že pan Petr si nevědomky přiojednal k pevné lince i balíček s internetem, který mu služby o tuto částku zdražil. Z faktury bylo prokazatelné, že služby za telefon se opravdu snížily, ale internetové připojení částku za služby o 400 Kč navýšilo.

V tuto chvíli se klient zeptal: „Co je to ten internet?“ Poradce mu vše vysvětlil a zeptal se, zda má pan Petr doma počítač či jiný přístroj, na kterém by internetové připojení využil. Pan Petr odpověděl: „Nic takového já doma nemám! Nikdy jsem počítač neměl a ani jsem ho neplánoval kupovat! Vždyť této technice ani nerozumím!“



Uzavírat smlouvy na ulici nebo přes telefon není bezpečné

Smlouva mezi poskytovatelem a klientem byla uzavřena na jeden rok a nešlo ji bohužel bez sankcí zrušit. Jediným řešením bylo s poskytovatelem telefonní linky vyjednat s cílem nevýhodnou smlouvu co nejdříve vypovědět. Ze strany Občanské poradny následovalo zaslání několika dopisů, telefonické kontaktování operátora, konzultace s Českým telekomunikačním úřadem v Českých Budějovicích. Vše s jediným cílem, co nejdříve zrušit nevýhodnou smlouvu, což se nakonec po nějaké době podařilo. Za 6 měsíců přišli do bytu pana Petra technici a „kouzelnou“ krabíčku si odnesli. Smlouva byla vypovězena a příběh pana Petra měl šťastný konec.

Také v tomto případě se potvrdilo pravidlo, že nic není zadarmo!

SJEDNÁVÁTE SI NĚCO? MĚJTE STÁLE NA PAMĚTI:

1. ČTĚTE SMLUVNÍ PODMÍNKY - ideálně V KLIDU DOMOVA!
2. NEROZUMÍTE NĚČEMU? PŘIJĚTE SE PORADIT NEBO NIC NEPODEPISUJTE!

Pokud nevíte na koho se obrátit, přijďte do Občanské poradny při Jihočeské rozvojové o.p.s., Riegrova 51, 370 01 České Budějovice, kde vám zkušený poradci pomohou s řešením vašich problémů.

Zpracovala: Občanská poradna při Jihočeské rozvojové o.p.s. - www.obcanskeporadenstvi.cz

Poradenství bylo realizováno Občanskou poradnou při Jihočeské rozvojové o.p.s. v rámci projektu spotřebitelského poradenství, které je podporováno Ministerstvem průmyslu a obchodu ČR. Občanská poradna dále realizuje bezplatné dluhové poradenství, které je podpořeno společností Československé obchodní banky a.s. a Era Poštovní spořitelny.



MALÁ KRABIČKA S CHYTRÝM TLAČÍTKEM

Vzpomínáte si na kouzelné sluchátko, které dokázalo žákům Šebestové a Machovi splnit každé přání? Zjistila jsem, že podobné existuje nejen v pohádce, ale doopravdy. Je to krabička s jediným tlačítkem a umí pomoci lidem zůstat aktivní do pozdního věku. Pořád nevěříte? Vymyslel a zkonstruoval ji tým Radka Fialy ze společnosti CleverTech a právě s ním si dnes o této vymoženosti budeme povídat.

Moje 82letá maminka zatím nemá žádné problémy, takže asi žádné chytré tlačítko zřejmě nepotřebuje. Nebo se mýlím?

Naše teta původně krabičku, která se vejde do dlaně, také nechtěla. Má však zahrádku kousek od domu a začala se bát, že by tam mohla upadnout a zůstat bez pomoci. Všichni v rodině totiž bydlíme poměrně daleko. Nebýt krabičky, nakonec by se zahrádky musela vzdát. Místo zákazu zahrádky (a postupného nastartování dalších omezení) jsme jí ale pořídili tenhle speciální přístroj s jediným tlačítkem, a teta doslova pookřála. Ví, že kdyby se cokoliv přihodilo, okamžitě si může přivolat pomoc. Nejvíc jí ale těší, že se nemusela vzdát kvůli svým obavám velkého koníčka, kterým je právě péče o zahrádku. Klid to ale přineslo i nám. Víme, že i bez naší blízkosti by pomoc pro ni byla velmi rychlá. Ve stresu často ani mladý člověk neví, jaké číslo na mobilu pro pomoc vytočit. Obecně se dá říci: Čím dříve nastavíme kvalitní podporu, tím silnější má dopad na kvalitu života.

Jenže pokud by už k pádu došlo, než vaše teta operátorce na záchrance složitě vysvětlí, kde se zahrádka nachází, utíkají cenné minuty.

Právě na tohle naše krabička pamatuje. Tlačítko díky svému naprogramování umí určit polohu, kde se senior nachází, operátoři s ním mluví, v záznamech mají uvedené například i léky, které dotyčný bere. Vlastně stačí jen zmáčknout a člověk nemusí říkat ani jméno, operátor vše vidí na dispečinku. Zavolá záchranku nebo jen vyrozumí rodinu, že uživatelka upadla a potřebuje pomoc.

Proč jste se ve vašem týmu vlastně pustili do vývoje takové krabičky s chytrým tlačítkem?

Protože strašně rádi stárnoucím lidem dáváme pocit, že nepatří do starého železa. Těší nás, že naše práce má smysl. Nemusejí se vzdávat procházek, zahradničení, sbírání hub či dalších koníčků. Je vědecky dokázáno, že aktivní člověk má mnohem kvalitnější život. Proč se místo každodenního sezení u televizního seriálu raději nevydat na procházku s trekovými holemi do lesa? Rodina se o svou babičku či dědečka díky chytrému tlačítku



Využívání asistenční služby zbaví obav vás i vaše nejbližší

nemusí bát. Často je právě kvůli svým obavám o jejich zdraví a bezpečnost od aktivního života odrazují.

Pokud bych tedy pro svou maminku tuhle technickou vymoženost chtěla, jak mám postupovat?

Velké množství informací najdete na našich webových stránkách www.zustanfit.cz. Nebo je možné zavolat v pracovní dny od 9 do 17 hodin na naši linku 774 403 248 a tam vám zodpovíme každou otázku a doporučíme, jak krabičku nebo aplikaci pro mobil získat. Přístroj jsme vyvíjeli ve spolupráci s Lékařskou fakultou Univerzity Karlovy i Fakultou biomedicínského inženýrství. Stále ještě ho ovšem vylepšujeme. Jeho součástí je například i chytrý systém pro rozpoznání pádu nebo nehybnosti. Když například babička upadne a nereaguje na pípání, začne na ni z krabičky mluvit operátor a řeší okamžitě vzniklou situaci. Na vašem mobilu se zároveň objeví červená ikona, která upozorňuje na problém. Ve chvíli, kdy se řeší, je ikona oranžová a vyřešený problém signalizuje zeleně.

Předpokládám, že pořizovací cena asi bude hodně vysoká?

To rozhodně není. Krabička s chytrým tlačítkem stojí 4 800 Kč, mobil Vodafone Smart III s aplikací pak 2 377 Kč a pokud zvolíte mobil Aligátor, přijde na 899 Kč. K tomu se hradí

paušály od 275 Kč do 599 Kč měsíčně. Záleží na tom, jaký si zvolíte rozsah služeb. Například jestli budete po upozornění operátorem na krizovou situaci řešit problém sami nebo s jeho pomocí. Vzpomínám na nedávný případ, kdy paní v bytě zmáčkla tlačítko, operátorce sdělila, že je jí zle a pak už nereagovala. Ta přivolala záchranku a paní díky tomu přežila. Její rodina nám pak velmi děkovala. O chytrém tlačítku se dověděli pár měsíců předtím a s jeho pořízením trochu váhali. Teď ho naopak doporučují všem známým, kteří mají rodiče v seniorském věku.

Zkuste shrnout důvody, proč se o chytré tlačítko zajímat.

Když člověku v určitém věku začne chybět jistota, že zvládne všechno na jedničku, omezí často velkou část svých aktivit a následně poklesne velmi prudce i dynamika jeho života. Víme, že vinou toho dochází i k rychlému zhoršování zdravotního stavu, protože začne chybět zdravý trénink. V tomhle okamžiku má dobrá podpora největší smysl – dá se nejvíce zachránit. My se snažíme, aby naše chytré tlačítko zpřístupnilo co největšímu počtu rodin moderní způsob aktivní prevence předčasněho stárnutí. Pokud chceme mít zdravé rodiče i ve vyšším věku, je potřeba začít s podporou včas a může nám k tomu pomoci právě tahle malá krabička.

Autorka: Mirka Nezvalová



- pomoc při osobní hygieně
- poskytnutí stravy nebo pomoc při jejím zajištění
- pomoc s nákupem
- pomoc s chodem domácnosti
- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím

Mezinárodní den seniorů

Již od roku 1998 si svět 1. října připomíná Mezinárodní den seniorů. Právě toho dne byl totiž Organizací spojených národů a jejím tehdejší generálním tajemníkem Kofi Annanem vyhlášen rok 1999 Mezinárodním rokem seniorů. Den seniorů je oslavou všeho, co společnosti přináší staří lidé. Zvyšuje povědomí o problémech, se kterými se potýkají, jako například zneužívání starších lidí.

„Naše doba je dobou dlouhověkosti. Dnes je asi 10 procent věkové skupiny nad šedesát let. Toto číslo vzroste do roku 2050 na plných 25 procent,“ říká poselství generálního tajemníka OSN Kofi

Annana z roku 1998.

V druhé polovině dvacátého století se zvýšila průměrná délka života o celých dvacet let. Během následujících dvaceti let bude přibližně jedna třetina obyvatelstva vyspělého světa starší než 60 let. Stárne však i starší obyvatelstvo, generace seniorů. Typickým obrázkem je dnes jedno dítě, dva rodiče, čtyři prarodiče a jeden i více praprarodičů.

Dalším zásadním faktorem u staršího obyvatelstva je rozdíl mezi pohlavími. Téměř na celém světě se ženy průměrně dožívají vyššího věku než muži. Existuje u nich tedy i vyšší riziko chudoby ve stáří. U žen je také větší pravděpodobnost onemocnění chronickými nemocemi či zdravotní postižení

a diskriminace a marginalizace.

Podle Annana prochází společnost určitou „tichou revolucí“. Mottem Mezinárodního roku seniorů bylo heslo „Za společnost pro všechny věkové kategorie“. Taková společnost by neměla karikovat starší občany jako pacienty nebo penzisty. Měla by je naopak vidět jako ty, kteří zároveň přispívají k rozvoji a mají z něho také prospěch. Společnost pro všechny věkové kategorie je zavázána vytvořit podmínky ke zdravému životnímu stylu pro všechny.

Asociace poskytovatelů sociálních služeb České republiky (APSS ČR) pořádá již 6. ročník týdne sociálních služeb v ČR, který se bude konat ve dnech 6. - 12. 10. 2014.

V rámci služeb naší společnosti Ledax o.p.s. připravila naše střediska následující program:

Pečovatelská služba Ledax o.p.s.

– středisko Trhové Sviny

Kdy: středa 8. 10. 2014

Kde: Dům s pečovatelskou službou Trhové Sviny, Nábřeží Svatopluka Čecha 1055

Program:

10:00 – 11:30 hod. Posezení s písničkou a občerstvením

12:00 – 14:00 Informace pro zájemce v kanceláři pečovatelské služby

Za pečovatelský tým Vás srdečně zve vedoucí střediska Mgr. Jana Luňáková

Pečovatelská služba Ledax o.p.s.

– středisko Týn nad Vltavou

Kdy: úterý 7. 10. 2014

Kde: Klub seniorů ve Zlivi, Dům s pečovatelskou službou Zlív

Program:

od 14:00 hod. Odpoledne s Ledaxem - představení jednotlivých služeb, pro návštěvníky bude zajištěno malé pohoštění

Za pečovatelský tým Vás srdečně zve vedoucí střediska Bc. Naďa Podhorcová a garant kvality sociální práce Mgr. Drahomíra Lencová

Pečovatelská služba Ledax o.p.s.

– středisko Dačice

Kdy: úterý 7. 10. 2014

Kde: Dům s pečovatelskou službou Dačice, Bratrská 221/I

Program:

od 14:00 hod. Přednáška s názvem Ochrana spotřebitele v oblasti předváděcích akcí a ostatní problematiky míst vnitřního trhu ČR (Česká obchodní inspekce)

Za pečovatelský tým Vás srdečně zve vedoucí střediska Marie Cimbůrková

V Dačicích Vás zároveň zve na slavnostní otevření nové přístavby Domu s pečovatelskou

službou, které se uskuteční již v sobotu 4. 10. 2014 od 13:30 do 19:00 hod., program viz str. 5.

Pečovatelská služba Ledax o.p.s.

– středisko Jindřichův Hradec

Kdy: úterý 7. 10. 2014

Kde: Dům s pečovatelskou službou, Růžová 30/II

Program:

9:00 - 13:00 hod. Informace pro zájemce v kanceláři pečovatelské služby, drobné pohoštění

Za pečovatelský tým Vás srdečně zve vedoucí střediska Zdeňka Snížková a sociální pracovníce Bc. Zdeňka Mikulcová a Zuzana Vobořilová DiS.

Pečovatelská služba Ledax o.p.s.

– středisko Jindřichův Hradec

Kdy: středa 8. 10. 2014

Kde: Dům s pečovatelskou službou Nová Včelnice, Za Kozlovkou 517

Program:

9:00 - 13:00 hod. Informace pro zájemce v kanceláři pečovatelské služby, drobné pohoštění

Za pečovatelský tým Vás srdečně zve vedoucí střediska Zdeňka Snížková a sociální pracovníce Zuzana Vobořilová DiS. a Bc. Zdeňka Mikulcová

Pečovatelská služba Ledax o.p.s.

– středisko České Budějovice

Kdy: středa 8. 10. 2014

Kde: ZŠ Oskara Nedbala, O. Nedbala 30, České Budějovice

Program:

13:00 – 14:00 hod. Přednáška, resp. beseda v ZŠ Oskara Nedbala pro 4. a 5. třídu, v rámci odpoledního programu družiny budou sociální pracovníce hovořit s dětmi o službách pro seniory a dají jim malou „ochutnávku“ z praxe - k dispozici budou kompenzační pomůcky, hry pro seniory, které si děti vyzkoušejí.

Za pečovatelský tým Vás srdečně zve sociální pracovníce Bc. Petra Klečková a Mgr. Kateřina Lišková

Pečovatelská služba Ledax o.p.s.

– středisko České Budějovice

Kdy: úterý 7. 10. 2014

Kde: Dům s pečovatelskou službou Dlouhá 20, České Budějovice

Program:

od 13:30 hod. Cestopisná přednáška „Putování po Srí Lance“ s ochutnávkou srílanského čaje a ukázkou sárí, současně s výstavou obrázků Barevné stáří očima dětí

Za pečovatelský tým Vás srdečně zve sociální pracovníce Mgr. Hanka Hrušková

Pečovatelská služba Ledax o.p.s.

– středisko České Budějovice

Kdy: středa 8. 10. 2014

Kde: Dům s pečovatelskou službou Dlouhá 380, Borek, České Budějovice

Program:

od 9:30 hod. promítání dokumentu „Šmejdi“

Za pečovatelský tým Vás srdečně zve sociální pracovníce Mgr. Hanka Hrušková

Pečovatelská služba Ledax o.p.s.

– středisko Třeboň

Kdy: úterý 7. 10. 2014

Kde: Dům s pečovatelskou službou Třeboň, Chelčického 2, Třeboň

Program:

13:00 – 15:00 hod. Informace pro zájemce v kanceláři pečovatelské služby, na návštěvníky čeká drobné pohoštění

Za pečovatelský tým Vás srdečně zve vedoucí střediska Mgr. Dita Zavadilová

V rámci Mezinárodního dne seniorů 1. 10. 2014 se uskuteční v Klubu důchodců KC Roháč v Třeboni, od 15:15 do 16:00 hod. přednáška o Pečovatelské službě Ledax o.p.s. Na setkání s Vámi se těší vedoucí střediska Mgr. Dita Zavadilová.

Slavnostní otevření přístavby
Domu s pečovatelskou službou Dačice
sobota 4. října 2014

PROGRAM

13:30 - Městský dechový orchestr Dačice pod vedením p. Kubla
a dačické mažoretky
14:00 - Slavnostní zahájení
14:30 - Vystoupení dětí z Mateřské školy Dačice
15:00 - Mažoretky Dačice
15:30 - Pěvecký sbor Kvítek Dačice pod vedením p. Hergesela
16:00 - Hudební kočky
16:30 - Trio děvčat Hergeselových
17:00 - Hudební kočky
17:30 - Trio děvčat Hergeselových
18:00 - Vystoupení studentů Základní umělecké školy Dačice

AUTOBUS ZAJÍZDĚNÍ, cena 20 Kč/osoba

13:30 - Dolní Měčice - autobusová zastávka
14:45 - Valtice - autobusová zastávka
15:00 - Šelice - autobusová zastávka
15:15 - Studenč - autobusová zastávka
15:30 - Markvarec - autobusová zastávka
15:45 - Český Rudolec - zastávka
16:00 - Slávičice - zastávka v DPS
16:15 - příjezd Dačice - DPS
18:30 - plánovaný odjezd autobusu zpět z DPS



DIVSEFEST
společně
14
Riegrova 51
České Budějovice
Čtvrtek 2.10.

SMYSL naší práce... / Market NNO, Galerie R51
9-12 Interaktivní představení činnosti českobudějovických
nestátních neziskových organizací, která vám skrze
vaše SMYSLY pomůže porozumět.

DÍVEJ SE A VĚŘ... / Křesťanství
17-21 Pásmo dokumentárních filmů a fotoprezentací
o tématech, která možná neznáte...
(film **KOLEJE** - vítěz Mental Power Prague Film Festivalu,
prezentace o adopci v Bělorusku a v Zimbabwei, dokument
o organizaci **Rozkoš bez rizika** a další)

Pátek 3.10.
DivSeFestivál odpoledne / Galerie R51
15-20 Divadlo, tanec, hudba...
Těbit se můžete napl. na **Bazový divadlo, bazdomovecké divadlo**,
kapelu **TrioBAND**, taneční představení dětí a další.

Změna programu vyhrazena. Sledujte náš facebook a www.divsefest.cz
Akce se koná pod záštitou náměstka primátora města Č. Budějovice pro školství a sociální věci Mgr. Petra Podhody.



S ÚSMĚVEM A VOLNÝM PÁDEM ZE 4 KILOMETRŮ

Paní Božena Pazourová, postavou velmi drobounká, si před několika týdny splnila tajný sen, který by jí kdejaký chlap mohl závidět a to seskok ze 4 tisíc metrů nad letištěm v Jihlavě. V pořadí šestý seskok si bývalá paní učitelka dopřála po 60leté odmlce. Jak je z jejího vyprávění a fotografií patrné, byl to tandemový seskok s obrovským nadšením a beze strachu.

Proč zrovna seskok padákem?

Byl to nápad kamarádky Marušky Cimbůrkové. Šibalsky se mě zeptala, jestli bych si chtěla ještě jednou skočit? Řekla jsem, že bych ráda, ale za těch pár minut v oblacích je to dost peněz. No a netrvalo dlouho, zvonil mi telefon a na druhé straně drátu mi paní vysvětlovala, že jsem součástí iniciativy SODEXO a projektu Plníme přání seniorům a že mým snem je prý tandemový seskok, který mi pomohou uskutečnit.

Jaké to bylo skočit si po letech?

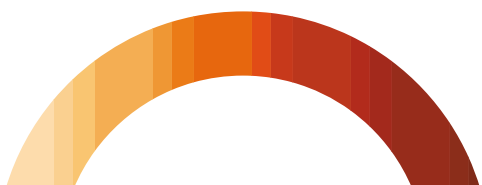
Na střední škole jsme měli hodně aktivit díky Svazarmu a jednou z nich byla v Jihlavě i výuka seskoků padákem. Přes zimu se trénovalo na zemi, na jaře jsem si skočila z letadla celkem pětkrát. Tenkrát to bylo úplně něco jiného, materiál padáků byl těžší, jeden velký batoh na zádech a druhý záložní vpředu. I tak to vždy byl velký zážitek.

Tenkrát se mi padák otevřel hned při výskoku z letadla. Já vždy seděla jako první ve dveřích na takovém polstrovaném sedátku a stačilo se jen malinko z letadla naklonit a proud vzduchu mne vytáhl z letadla ven. Při nedávném tandemu jsme cupitali společně s instruktorem ke dveřím, já pak skrčila nohy a vyskočili jsme hned po paní kameramance, která mi tento zážitek zdokumentovala fotkami i filmem.

Paní Boženko, máte můj velký obdiv, protože tohle chce nejen ve Vašem věku obrovskou odvahu!

A abych nezapomněl, Maruška mi říkala, že jedním z nejdůležitějších pokynů před seskokem byl opravdu úsměvný pokyn a to: „Hlavně si drž zuby!“

Děkuji Vám za rozhovor. Jiří Kameník



Ledax

Pronájem zdravotnických
pomůcek

- antidekubitní matrace (prevence proleženin)
- polohovací pomůcky
- polohovací lůžka
- a mnohé další

POMŮČKA: SKA, VAD	ODVÁŽNĚ SLOVENSKY	NÁDOBA NA TEKU- TINY	OBRNĚNÝ TRANSPOR- TÉR ZKR.		SMYSL PRO ELEGANCI	NAROZENÍ		VÝROBEK Z MLÉKA	INICIÁLY ZPĚVÁKA STŘIHAVKY	TROPICKÝ ZÁCHVAT		NEDOSPÁLE	INICIÁLY ZPĚVÁKA LENNONA		SCHOPNOSTI	JAPONSKÁ FIRMA	INICIÁLY TENISTY AGASSIHO
MPZ SLOVINSKA				INIC. SPIS. PÁRALA			HUDEBNÍ STYL				ČÁST VOZU				SPZ UHERSKÉHO HRADIŠTĚ		
				INIC. ŠACH. KARPOVA			VYSETÍ				AMERICKÉ MĚSTO NEW ???						
1. DÍL TAJENKY															JMÉNO HEREČKY FARROWOVÉ PŘITAKANÍ		
INICIÁLY PĚVCE HAKENA			POSEL						ORGAN. PRO OSV. PALEST.				OBYDLÍ				MANGANOVÁ RUDA
			SEMITÉ						OMAMNÁ LÁTKA				PRAŠKOVITÁ				
NEPRAVDA				NOUZOVÉ VOLÁNÍ				OZDOBA							AKADEMIE VĚD ZKR.		
				CHEM. ZN. NIKLU				TLACH							TABULKOVÝ KALKULÁTOR		
OVINUTÍ					AMERICKÝ HEREC					SLONÍ ZUBY					OZVĚNY		
					POLICIE ČR ZKR.					PLAVBOU SE DOSTAT					OBCHODNÍ ŠKOLA ZKR.		
	ODPÁLENÍ	DRUH OMÁČKY				PŮSOBNÍ					DVOUSLOŽ. LEPIDLO						
		FRANCOUZ- SKÉ MĚSTO				PŘÍBYTEK OVČÁKU					ANGLICKÁ DĚLK. MÍRA						
ZVOLÁNÍ TOREADORA				ČESKO- SLOVENSKÝ			HROMADY					CITOSLOVCE PLAŠENÍ				ŽENSKÉ JMÉNO	PACH
				ZN. KILO- COULOMBU			SEKNUTÍ					POCHOP					
DOPRAVNÍ INSPEKTO- RÁT ZKR.			VÁPENCOVÉ ÚZEMÍ					NESTARÁ							OSOBNOST		
			EL. POŽÁR. SIGN. ZKR.					ČISTIT VODOU							SLONÍ ZUB		
ZÁDA					OBRUBA				BYVÁLÝ KAN. HOKEJISTA BOBBY ???					TICHO			
					JÍHO- VÝCHOD ZKR.				MOJI					INIC. ZPĚV. ABSOLONOVÉ			
HORSKÝ SKŘÍTEK				2. DÍL TAJENKY												ČAJ ZASTAR.	
STROMOVÝ POROST				VYSOKÁ ŠKOLA ZKR.			SEKNOUT				HLÍNA NA KOŘE- NECH				INICIÁLY BYVÁLEHO POLITIKA RAŠINA		

Tajenkou je citát římského filosofa Senece: „**Je zbytné se ptát, má-li život smysl, či ne** ...dokončení v tajence“. 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“ a k vaší adrese připojte i telefonní číslo. Správné odpovědi budou slosovány a výherce získá **unikátní asistenční službu SeniorInspect na půl roku zdarma včetně záůjky zařízení**. Uzávěrka soutěže je 30. 11. 2014.

Výherkyní varné konvice je paní Vlasta Simková z Domu s pečovatelskou službou v Borovanech. Blahopřejeme!
Varnou konvici věnovala do soutěže paní Alena Helmichová, majitelka prodejny Elektro u Helmichů v Českých Budějovicích. Děkujeme.
Za Ledax o.p.s. gratulujeme!

SUDOKU

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

ELEKTRO U HELMICHŮ



STUDENTI A PRAXE U POSKYTOVATELE SOCIÁLNÍCH SLUŽEB

Odborná praxe je nedílnou součástí přípravy pro výkon profese sociální práce a její kvalita přímo závisí na dobré partnerské spolupráci škol, zařízení poskytujících možnost výkonu praxe studentů a samotných studentů.

Ledax o.p.s. jako poskytovatel sociálních služeb si nesmírně váží studentů, kteří u nás chtějí vykonávat praxi. Uvědomujeme si možnost spolu vychovat nové sociální pracovníky, pracovníky v přímé péči či pedagogy - a co je důležité, umožnit uživatelům setkávat se s novými lidmi, resp. s lidmi, kteří by o ně v budoucnu mohli pečovat.

Studenti navštěvují uživatele v jejich domácím prostředí, věnují se jejich potřebám, povídají si, společně tráví čas. Studenti mohou uživatelům pomoci s osvojováním si nových technologií, např. s novou televizí s dálkovým ovládáním, práci na počítači apod. Uživatelé sdělují studentům informace, o které ne vždy podělí s pracovníky, nechtějí je obtěžovat, protože jsou si vědomi, že jim například psaní na počítači trvá. To, že se senior nechce oslovit pracovníka, nemusí být vždy dobrá praxe; senior by měl umět říci pracovníkovi, s čím by potřeboval pomoci. Vhodným řešením je, když student s pracovníkem hledají takové podmínky, které vedou ke spokojenosti uživatele.

Podmínky spolupráce studentů se společností Ledax o.p.s. domlouvá garant kvality sociální práce. V souladu s platnou legislativou vypracovává škola smlouvu, která ošetřuje vzájemná práva a povinnosti. Součástí smlouvy je formulace konkrétních cílů praxe a způsobů jejich dosahování. Student nemůže nastoupit na praxi dříve, dokud není podepsaná smlouva.

Přijetí studenta a postup spolupráce

Student alespoň týden před započítím praxe kontaktuje garanta kvality, který se studentem dojedná místo praxe. Student obdrží kontakt na svého školitele, se kterým se spojí a domluví čas nástupu na praxi. Student na praxi přichází ve vhodném oblečení a obuvi. Student seznámí školitele s písemnými formulacemi cílů, se kterými na praxi přichází a s podklady ze školy.

Průběh praxe

Student zpracovává plán praxe ve spolupráci s pověřeným pracovníkem pracoviště praxe, dodržuje dohodnuté podmínky pro výkon praxe a respektuje kulturu pracoviště, komunikuje s pověřeným pracovníkem a řídí se jeho pokyny. Student dále sleduje cíle a plní úkoly praxe, dohodnutým způsobem poskytuje zpětnou vazbu pracovišti i škole.

Školitel vytvoří na pracovišti takové prostředí, kde praktikující studenti budou jeho součástí, deklaruje, v jaké oblasti sociálních služeb může praxi nabídnout a za jakých podmínek, ve spolupráci se studentem zpracovává plán praxe, vymezuje pro studenta prostor, proškolení studenta v otázkách bezpečnosti a ochrany zdraví při práci, v průběhu výkonu praxe studenta vede - informuje, zadává úkoly, kontroluje jejich plnění, podporuje, koordinuje výkon praxe s dalšími pracovníky, řeší případně vzniklé konfliktní či sporné situace, které se v průběhu přítomnosti

studenta na pracovišti nebo u uživatele mohou objevit.

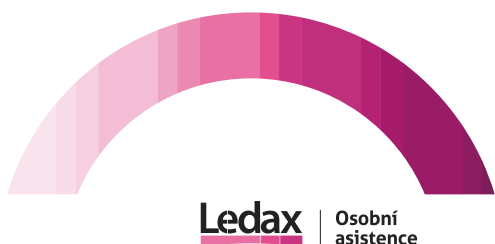
Praxe má být prospěšná nejen pro samotného studenta, poskytovatele, ale i pro uživatele. Ledax o.p.s. jako poskytovatel se snaží využívat studenty nejen v základních činnostech sociální služby (zprostředkování společenských akcí, trávení volného času uživatelů), ale snaží se dopřát uživatelům možnost popovídání si s někým novým nebo si vyzkoušet zajímavé věci (např. práce s tabletem, notebookem).

Leadx o.p.s. jako poskytovatel sociálních služeb zatím nemá vytvořený dobrovolnický program, ale praxi všech studentů velmi vítá. V případě zájmu, kontaktujte garanta kvality Ledax o.p.s. Na praxi do Ledax o.p.s. chodí jak mladší, tak starší generace studentů, což je pro společnost i pro uživatele přínosné.

Vypracovala: Mgr. Drahomíra Lencová, garant kvality Ledax o.p.s.



Mezigenerační setkávání je přínosné pro obě strany



- pomoc při osobní hygieně
- pomoc při přípravě stravy
- výchovné a vzdělávací akce (procvičování paměti, cvičení hrubé motoriky apod.)
- aktivizační činnost
- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím

AKTIVIZACE UŽIVATELŮ SLUŽEB LEDAX O.P.S.



Cestování Budějci v čase - beseda s panem Milanem Binderem v DPS Plzeňská



Posezení s harmonikou v Třeboni



Červencové zpívání v Trhových Svinech

Více fotografií naleznete na www.ledax.cz v sekci fotogalerie.

Chcete se informovat o poskytování služeb Ledax o.p.s.?

Rádi vám zodpovíme vaše dotazy.

Středisko České Budějovice

Mgr. Petr Šulista
mobil: 725 723 092
petr.sulista@ledax.cz

Středisko Dačice

Marie Cimbůrková
mobil: 725 064 310
marie.cimburkova@ledax.cz

Středisko Jindřichův Hradec

Zdeňka Snížková
mobil: 720 254 972
zdenka.snizkova@ledax.cz

Středisko Trhové Sviny

Mgr. Jana Luňáková
mobil: 725 071 958
jana.lunakova@ledax.cz

Středisko Třeboň

Mgr. Dita Zavadilová
mobil: 721 388 673
dita.zavadilova@ledax.cz

Středisko Týn nad Vltavou a Prachatic

Bc. Naděžda Podhorcová
mobil: 725 064 308
nadezda.podhorcova@ledax.cz

www.ledax.cz

V DALŠÍM ČÍSLE

V Ledax NOVINÁCH č. 21 bychom se rádi ohlédlí za tím, co se nám společně povedlo v uplynulých měsících roku 2014. Dále pro vás připravujeme zajímavé rozhovory a tipy na předvánoční akce. A také reportáž z voňavé cukrářské dílny. Na shledanou v prosinci!

Dostaly se k vám Ledax NOVINY náhodou? Máte zájem o jejich pravidelné zasílání?
Pokud ano, zašlete e-mail na adresu: info@ledax.cz a nebo zavolejte na tel.: +420 724 771 027.

Ledax NOVINY
ke stažení



Ledax NOVINY - Bulletin společnosti Ledax o.p.s. (Občasník – ročník V). MK ČR E 19452.
VYDAVATEL: Ledax o.p.s., Riegrova 51, 370 01 České Budějovice
VEDOUcí REDAKTOR: Dana Kalistová
ADRESA REDAKCE: Riegrova 51, 370 01 České Budějovice
GRAFICKÉ ZPRACOVÁNÍ: Daniel Kyncl
TISK: Tiskárna PROTISK, České Budějovice

Společnost Ledax o.p.s. je součástí skupiny

DFK
group