

Ledax NOVINY

č. 59

březen - květen 2024

téma: Štěstí přeje připraveným



MUDr. Aleš Chrdle:

„Každý pacient má nějakou perspektivu“

strana 2

Aktivity v domovech

strana 5 - 7

Křížovka o dárkový koš

strana 8

Z terénních sociálních služeb

strana 11 - 12

Štěstí přeje připraveným

Logickým pokračováním tohoto rčení by pak mělo být další a to, že kdo je připraven, není zaskočen.

Zažila jsem si to, když jsem stále odsunovala mamografické vyšetření s tím, že mě přece nic nebolí. Ačkoliv jsem jako novinářka dokonce psala i natáčela pro rozhlas o vůbec prvním mamografu v českobudějovické nemocnici, přiměl mě k návštěvě až fakt, že jsem si v prsu našla malou bulku. Zaskočená jsem tedy tehdy byla opravdu pořádně. A to jsem ještě netušila, že mě čeká operace, chemoterapie, ozařování i biologická léčba.

Je to sice už dvanáct let, ale od té doby žádné preventivní vyšetření raději nepodceňuji. Je rozhodně lepší strávit pár chvil u lékaře, možná si zažít i trochu stresu při čekání na výsledky, než spoléhat na signály těla. Můj známý takhle už od padesáti let chodí na kontroly prostaty, protože jeho tatínek je bohužel podcenil. Ano, pořád je lepší být připraven a mít štěstí, že všechno dobře dopadne, než si pak zažít na vlastní kůži další známé rčení, že je pozdě bycha honit.

Mirka Nezvalová

Každý pacient má nějakou perspektivu

„Důležitá je čilá mysl, pohyblivé tělo a dobré vztahy s lidmi kolem sebe. Senioři mohou vnášet moudrost, pohodu, uklidnění a radost namísto nějakého rozčilování se a obav,“ radí primář infekčního oddělení českobudějovické nemocnice a také ředitel úseku interních oborů Aleš Chrdle. S úsměvem ale hned přiznává, že to zatím nejsou jeho osobní zážitky. Vychází hlavně ze zkušeností ze svého okolí, v němž má hned několik aktivních osmdesátníků.

Takže jste připraven se jednou jejich radami opravdu řídit?

Snad každý z nás zažil chvíli, kdy ho převálcovala nějaká nemoc. Chřipka. Život nás zkrátka bolí, i když jsme mladí a moc si to neuvědomujeme. Teprve s podzimem života zjišťujeme, že už to není s naším zdravím, jak bývalo, a občas máme tendenci rezignovat a tomu pocitu se poddat. Pozor, jakmile se tomu ale poddáme, tak jsme na cestě z kopce, je to sešup. Moji čilí osmdesátníci přiznávají, že také mají několikařádkový seznam nemocí, z nichž některé jsou velmi závažné a jiné nepříjemné, které jim ztrpčují život. Obdivuji ale jejich odhodlání překonávat ty strasti. Jeden z nich mi řekl, že musí každé ráno půl hodiny cvičit, aby vůbec mohl slézt z postele. I on ale určitě dobře ví, že pokud to nebude dělat a omezí svůj život jen na polehávání a sledování televizních seriálů, tak to není dobré.

Myslíte si tedy, že občas je dobré zatnout zuby a nepohodu překonat? Kdy je ten zlom, abychom požádali okolí o pomoc?

Tady jsou dva nezdravé extrémy.

První snažit se vše udělat sám bez pomoci a druhý jenom se vézt a nechat si posluhovat. Překonávat těžkosti v životě je normální a je to v pořádku. Jestliže z pohodlné a řekneme si, že máme odžito, že to už nechceme překonávat, tak v podstatě jenom čekáme, až to skončí.

Chtěl jste být vždycky doktorem?

To rozhodně ne. Při rozhodování o vysoké škole jsem tápal, až mi jedna teta řekla, ať zkusím medicínu, že v rodině by měl jeden doktor vždycky být. Začal jsem studovat v Plzni a medicína mne začala hodně bavit. Každodenní půlhodinové dojíždění ze studentských kolejí do fakultní nemocnice a zpět jsem ještě před rokem 1989 využil k učení se anglických slovíček. A znalost jazyka mi pak umožnila třeba odcestovat do Ameriky. Na farmě jsem opravoval ploty pro krávy, okopával zahrádky, ale hlavně jsem cestoval a poznával.

V českobudějovické nemocnici jste nastoupil v roce 1995 na infekční oddělení. Byla to cílená volba?

Bylo tu volné místo. Směřoval

jsem k interním oborům a tehdy mi stejná teta, praktická dětská lékařka, doporučila, abych tu infekci zkusil i kvůli tehdejšímu primáři Chmelíkovi. Tvrdila, že se snaží oddělení vést dobrým způsobem a že by to mohlo být skvělé pracoviště. Měla pravdu.

Přesto Vás to ale táhlo stále za hranice.

Asi po patnácti letech práce v nemocnici nás inspirovali naši známí Čechoameričané, kteří v roce 2008 žili v Českých Budějovicích a jejichž děti chodily s našimi dětmi do školy. Tak jsme si se ženou řekli, proč bychom nezkusili cizinu, že možná pak už nebude taková příležitost. Poslal jsem životopis a motivační dopisy do několika anglických nemocnic a létal tam na konkursy. Od té doby vím, že Anglie je nejen kolébkou demokracie, ale také byrokracie. Po roce a půl příprav jsme zakotvili v Liverpoolu, já na infekci v Královské univerzitní nemocnici. Byla to pro mě úžasná životní i profesní škola. Pracoval jsem tam opravdu velmi intenzivně. Někdy si říkám, že za ty dva roky jsem ►



MUDr. Aleš Chrdle na Kleti

„Velmi podporuji zdravotně sociální sestry, které poskytují individuální pomoc konkrétním pacientům.“

MUDr. Aleš Chrdle



MUDr. Aleš Chrdle se zdravotní sestrou Ivanou Junovou, DiS.

se v některých aspektech naučil víc než za předchozích 15 let v českém zdravotnictví. Pro mě to byly takové dvě další atestace – jedna z tropické medicíny a druhá z managementu a organizace zdravotnictví.

Možná i tyto zkušenosti přispěly k tomu, že jste se stal v českobudějovické nemocnici ředitelem úseku interních oborů.

Jsem jím teprve dva roky a pořád se učím. Formálně to znamená, že se zodpovídám generálnímu řediteli. Primáři oddělení, která jsou zařazená v úseku interních oborů, jdou s problémy nejprve za mnou. Část vyřešíme sami, pokud jde o nějakou systémovou věc, tak to s generálním ředitelem řešíme na úrovni nemocnice.

Můžete porovnat úroveň českého a anglického zdravotnictví?

Je to těžké, protože z pohledu pacienta je charakteristickou součástí britského zdravotnictví dlouhé čekání. Mohli bychom tedy říct, že je dysfunkční. Přijdete na urgentní příjem a klidně tam čekáte i osm hodin. Mezitím vám ale sestry nabídnou džus, paralen, sušenky a s úsměvem

sdělí, že doktoři mají práci a budou se vám věnovat později. V Česku jsme zvyklí mít všechno hned, někdy to označujeme za mentalitu švédského stolu. Na jednu stranu je to dobře, na druhou vidíme, že kapacita systému přestává stačit a něco se bude muset změnit.

V zahraničí se mění pohled na zdvojená vyšetření. Tedy že na jedno vás pošle praktik a totéž pak požaduje nemocnice. Budou se tím řídit i naši lékaři?

Tvrdím, že vyšetření máme dělat jen v situacích, kdy to změni způsob léčby nebo péče o pacienta. Zdvojováním zbytečně celý systém zatěžujeme. Stejně je to ve chvíli, kdy obejdete pár lékařů, každý vám na vaše problémy předepíše lék a vy ve výsledku polykáte třeba 25 tablet denně. Každý lék má žádoucí, ale i nežádoucí účinky. Praktičtí lékaři by měli pacientovi říct, že i když má seznam deseti diagnóz, musí se dávkování léků nastavit tak, aby se spolu nepraly. Každé vyšetření má svá rizika, ale hlavně zatěžuje pacienty nějakou falešnou nadějí, že objevíme něco zázračného. Zázraky se sice dějí, ale nejde je objednat.

Jsem lékař a měl bych vědět, kdy pacientovi novým vyšetřením nebo předepsáním dalšího léku prospěju. Ale měl bych mít také dostatek znalostí a schopností mu vysvětlit, co je prospěšné a co už ne. Ve Skotsku tomu říkají realistická medicína, z Ameriky přichází další prakticky shodný trend, který říká „rozhodujte se moudře“.

Má ochrana před nemocemi nějaké zvláštnosti právě v seniorském věku?

Ano, má svá specifika. Třeba z mého oboru můžeme říct, že neočkovaný senior je jako člověk, který jede autem bez bezpečnostních pásů. Každé očkování výrazně snižuje rizika těžkého průběhu, ať už je proti chřipce, covidu, nebo klíšťové encefalitidě. Na jihu Čech senioři hodně chodí do přírody, a když onemocní klíšťovou encefalitidou, většinou skončí u nás a my vidíme, jak jsou ty průběhy těžké a jaký pak mají problém vrátit se zpátky do života. Stejně tak není žádná ostuda v době respiračních onemocnění vzít si roušku nebo respirátor do čekárny lékaře nebo do městské hromadné dopravy.

On ani pobyt na lůžku v nemocnici není bez rizika.

Jistě. Například podání antibiotik do žíly znamená, že máme někde hadičku, která se může zanítit. Při užívání antibiotik je riziko poničení bakterií ve střevě a může se rozvinout postantibiotický průjem. V nemocnici se lidé mohou i snáz nakazit rezistentnějšími bakteriemi. Jeden z mých lékařských kolegů říká, že nemocnice je nebezpečné místo, takže je dobré, pokud jsme tady co nejkratší dobu. Snažíme se pacienty co nejrychleji zvednout z postele, pokud to jde, a zajistit jim pokračování léčby v jejich vlastním prostředí. Každý den v nemocnici navíc znamená zbytečné riziko možných komplikací.

Nebojíte se Vy osobně, že se na infekčním oddělení nakazíte nějakou nemocí?

Nemám strach, i když mám z infekcí respekt. Na druhou stranu my o riziku víme a můžeme se na něj připravit. Některé nemoci jsou mezilidsky přenosné, takže používáme ochranné pomůcky, myjeme si ruce, nosíme roušky a rukavice. Během covidu jsme prošli velmi intenzivní zkušeností a říkali jsme, že u nás je bezpečněji než za branou nemocnice právě kvůli tomu, že jsme o tom riziku nákazy věděli.

Vraťme se k Vaší stáži v anglické nemocnici. Přivezl jste si odsud nějaké zkušenosti, které by se daly uplatnit i v té českobudějovické?

Ano, například velmi podporuji zdravotně sociální sestry, které poskytují individuální pomoc konkrétním pacientům. V Anglii je to běžné, u nás se to úspěšně rozvíjí. Když přijmeme seniora do nemocnice, tak sice většinou vyřešíme jeho onemocnění,

ale víme, že nemusí nutně na rehabilitaci a doléčení zůstat u nás, ale může být ve svém domácím prostředí. Právě to řeší zmíněné zdravotně sociální sestry – pomohou rodině zajistit například chodítko, donášku jídla, převazy a podobně. A pokud to už nejde doma, společně s rodinou hledají náhradní prostředí. To mohou být lůžka sociálních služeb, tedy domovy pro seniory nebo lůžka následné péče. My doktoři a zdravotní sestry léčíme nemocného člověka, ale důležité je vrátit ho nějakým způsobem tam, kde může relativně spokojeně žít.

Vím, že jste byl rovněž s dalšími kolegy průkopníkem hadiček do žíly.

Ano, to jsem se naučil v Anglii, kdy žilní kanyly zaváděné na paži lze používat k delší nitrožilní léčbě. S několika kolegy z interny a ARO se nám podařilo tento postup zavést v nemocnici do běžného užívání.

Plánujete i další změny?

Ruku v ruce s prací zdravotně sociálních sester, kaplanů a paliativního týmu se snažím prosazovat, aby se nepoužívala formulace, že pacient není perspektivní. Vždyť každý

pacient má nějakou perspektivu a naším úkolem je zjistit jakou. Když přijmeme člověka na konci života a sil, tak možná do zítřka zemře, ale my se musíme postarat, aby neměl bolesti, nebyl dušný, vyděšený a aby měl možnost rozloučit se s rodinou. I takový pacient má svou perspektivu. Někdy dá největší práci pojmenovat věci tak, jak jsou.

Děkuji za rozhovor.

Mirka Nezvalová

MUDr. Aleš Chrdle (54)

Absolvent lékařské fakulty v Plzni, primář infekčního oddělení českobudějovické nemocnice a rovněž ředitel úseku interních oborů. Je otcem dcery Johanky a synů Štěpána a Tomáše. S manželkou Michaelou, překladatelkou, rád podniká dlouhé vycházky v okolí Českých Budějovic. Téměř 30 let je členem budějovické pobočky Církve Ježíše Krista Svätých posledních dnů, několik let byl i jejím prezidentem. Jeho koníčkem je sport.



MUDr. Aleš Chrdle jezdí na kole do práce každý den

Mýma očima

V kanceláři má kolo, které používá k denním cestám do práce, na řídítkách přilbu, bez níž nevyjíždí. Neopouští ho úsměv a neváhá stále zdůrazňovat význam a přínos svých lékařských kolegů i sester. Lituji jen, že se na stránky našich novin nevešlo všechno, o čem jsme si povídali. Tak zase někdy příště...

Centrum sociálních služeb Domus

Místo, kde se dobře žije...

Konec loňského roku byl příjemně akční. Děkujeme všem, kteří nás finančně podpořili v rámci projektu **ČSOB pomáhá regionům** v Moravskoslezském kraji. Získané finanční prostředky budou použity k zakoupení dotykového panelu ÁMOS pro naše klienty.

Mé druhé poděkování patří všem, kteří se podíleli na **Festivalu srdcí 2024**, který proběhl v neděli 18. února pod záštitou Asociace kuchařů a cukrářů České republiky pro Severní Moravu a Slezsko. Festival srdcí je charitativní pečování seniorům v domovech pro seniory napříč celou Českou republikou. Naše Centrum sociálních služeb Domus bylo do tohoto projektu zapojeno jako jediný domov pro seniory v Ostravě.

Na začátku ledna se u nás již tradičně zastavili **Tři králové**. I když se nám v domově věnují všichni, lednové dny byly doslova v režii našeho pana fyzioterapeuta Jána Valalíka.

Nejenže se stará, abychom se zdravě a dostatečně hýbali, ale připravil si pro nás **přednášku o Japonsku**. Byla velmi zajímavá a moc za ni děkujeme. Relaxační místnost slouží nejen k relaxaci a odpočinku nebo k návštěvám, probíhá tam i cvičení s panem fyzioterapeutem.

Pravidelně procvičujeme jemnou i hrubou motoriku a paměť. Hrajeme společenské hry, luštíme kvízy, přesmyčky i obrázkové křížovky, povídáme si v kavárně. V únoru jsme se vypravili do kina na film „**Tancuj Matyldo**“ a navštívili výstavu motýlů v ostravské Papilonii. Na pokojích klientů probíhá individuálně bazální stimulace, která je důležitým prvkem pro celkovou pohodu a uvolnění. Také pečujeme o svou duši, dochází k nám sestra Beáta z kostela Svatého Ducha.

Sledujte nás ve fotogalerii na www.cssdomus.cz.

Jana Mrázková



Canisterapie



Jarní vycházka



Tři králové



Cvičení s fyzioterapeutem



Festival srdcí 2024



Fyzioterapie



Jaro je tady



Tvoření

Centrum sociálních služeb Emausy

Péče s dobrou adresou...

Chtěla bych poděkovat z celého srdce všem, kdo finančně přispěli na **sprchový systém Ruby pro naše nepohyblivé klienty**. Je to opravdu velký krok ke zlepšení jejich životního komfortu, koupel je pro ně mnohem příjemnější. A je to i velká pomoc pro naše pečovatelské a pečovatelské v jejich náročné práci. Děkujeme.

První dny po Novém roce bývají trochu pomalejší, ale je to jen klid před bouří. Začneme na Tři krále a končíme opravdu až v posledních dnech měsíce prosince. V lednu i v únoru proběhly velké oslavy narozenin. Několikrát

nás potěšila návštěva paní Martiny Doležalové a jejích svěřenců.

Odpoledne si zpříjemňujeme posezením u kávy s likérem, s bábovkou a jen tak si povídáme. Probíhají i individuální aktivizace, klienti je mají opravdu rádi. Pravidelně probíhají různé terapie, virtuální realita, oblíbené Bingo, knižní a filmový klub, tvůrčí dílna a také bohoslužba. Klienti jsou nadšení z návštěv generálních zkoušek Jihočeské filharmonie v kostele sv. Anny v Českých Budějovicích.

A protože máme rádi nové věci a s chutí objevujeme nové možnosti

při práci s našimi klienty, zakoupili jsme **interaktivní dotykový stůl SenTable**. Díky němu si mohou kromě zábavy také trénovat paměť, je vhodný jak pro individuální, tak i skupinové aktivity. Výhodou SenTablu je jednoduché ovládání přizpůsobené seniorům a také jeho prostorová nenáročnost, kdy není problém, aby ho užívali například i klienti upoutaní na lůžko.

Navštivte fotogalerii na našem webu **www.cssemausy.cz** a buďte v obraze!

Martina Primaková



Předávání mobilní sprchy Ruby



Tým CSS Emausy převzal mobilní sprchu Ruby



Posezení s kávou a likérem



Studenti ČAG v CSS Emausy



Studenti ČAG v CSS Emausy



Návštěva generální zkoušky Jihočeské filharmonie



Společná oslava narozenin

Domov pro seniory Vysoké Mýto

Místo, kde je vždy někdo na blízku...

Od 1. ledna ordinuje v našem domově nový obvodní lékař MUDr. Stanislav Slavík, ordinací hodiny má ve čtvrtek v čase od 8:00 do 11:00 hodin.

Studentský film „Doprovázení“ Vojtěcha Konečného, který se natáčel u nás v domově, se stal finalistou Ceny Magnesia za nejlepší studentský film. Ta se uděluje na výročních filmových cenách Český lev. Máme velkou radost, slavnostní vyhlášení proběhlo v sobotu 9. března, tedy v době, kdy bylo toto číslo Ledax NOVIN v tisku.

Se svou Tříkrálovou sbírkou nás navštívily děti z MŠ Pod Smrkem. Studenti vysokomýtského gymnázia s námi besedovali o nástrahách, které na seniory číhají ve světě internetu. Přišla za námi paní Veronika s dalmatinkou

Terezkou. Pravidelně jednou týdně nás potěší návštěva paní Jenišťové, vždy si pro nás připraví zajímavý program. V druhé polovině února se uskutečnilo tradiční taneční odpoledne, a to jak v domově se zvláštním režimem, tak i v domově pro seniory. Každý měsíc nechybí ani oslava společných narozenin za hudebního doprovodu pana Trnky. Veselým zpestřením byl pro nás masopustní průvod. Opravdu se povedl a všem, kteří ho připravovali, děkujeme. Začátkem března nechyběla ani oslava Mezinárodního dne žen.

Navštivte naši fotogalerii na webu www.dsvysokemyto.cz.

Bohdana Turková



Canisterapie s Terezkou



Návštěva dětí z MŠ Pod Smrkem



Procházka v zahradě



Masopustní průvod



Masopustní průvod



Narozeninová oslava



Taneční odpoledne na DS



Taneční odpoledne na DS

POMŮCKA: APE, ASANY, MARE, MOI	BAVIČ	ŠTĚTINA	NÁRODNÍ TECHNICKÉ MUZEUM ZKR.	INICIÁLY FOTBALISTY ROSICKÉHO	PRÁCE NA PANSKÉM	OFUKY	LARISA DOMÁCKY	SOUHLAS		LIČIVA	PODSTATA	SLOVENSKÁ PŘEDLOŽKA		HUDEBNÍ NÁSTROJ	INICIÁLY PROZAÍKA KAPLIC- KEHO	PODOBIZNA ZPŘEDU	OBOJ- ŽIVELNÍK
REVIZE									ŠITÝ SPOJ				NÁSILNÍK				
OBYVATEL PEVNINY OBKLOPENÉ MOREM									VZ. OXIDU MANGANU				PRŮZOR VE ZDI				
									TAJENKA				ZN. NANO- AMPÉRU				
DRUH HERCE				NIŽŠÍ ŠLECHTIC								INIC. ZPĚV. HAGEN			INIC. SKLAD. LISZTA		
				UKAZY NA OBLOZE								ZVUK TROUBENÍ			DRUH ŽYVĚ. BONBONŮ		
NĚMECKÁ PŘEDLOŽKA V			UROZENÁ PANI					VÝKĚT						SPOJ. ARAB. EMIRÁTY ZKR.			
			VRBY					ROZHODČÍ ORGAN						NEOSTŘE			
POKOJE NA LODI							PŘÍVYK- NUTY						NOVINY				
							NAPADANÁ HMOTA						ZNAČKA PÁSTIK				
	SOUBOR ZUBŮ	CITOSLOVCE KOŇ. RŽANÍ					BOROVICE					CÍRKEVNÍ REFOR- MÁTOR				OHLEDU- PLNOST	HUDEBNÍ TV KANÁL
		ZNAČKA KEČUPŮ					VÝCĚLEK OZUBENÉHO KOLA					NEVYRAZNÝ					
DRŽENÍ ZVÍŘAT MN. Č.					DRUH HORNINY						CIRKUSOVÝ STAN						
					PŮSOBNÍ						HOSPODÁŘ- SKÉ KRMIVO						
ČÁSTI ÚST				V ZADNÍ ČÁSTI						MODRÁ PLANETA					ÁČKOLIV		
				OKRAJ REKY						ZÁHYBY NA HLADINĚ					OČKOVAČÍ LÁTKY		
DOVEDNOST			OMYL					PEVNĚ						KÓD SLOV. KORUNY			
			PROVINĚNÍ					EVROPSKÝ TUR						VEDOUČÍ HOVOR.			
JEDLÁ HOUBA							VYROBENÝ ZE ZELÍ						ROČNÍ OBDOBÍ				
							SLOVENSKÉ JMENO						SLIČNÍ				
	ZBABĚLEC HOVOR.	KŘÍK					TÝKAJÍCÍ SE LOUKY					ČES. HEREC JIRÍ ???				VHOZENÍ	ZÁPIS OPERNÍHO HLASU
		POBÍDKA					NĚMECKÉ MĚSTO					URČENÉ K SETI					
ZIMNÍ SRAŽKY					HUDEBNÍ NÁSTROJE						TÝKAJÍCÍ SE SEDU						
					SVÍTAT KNÍŽNĚ						DOSNY						
NEKLID				KLADNĚ						TKANINA SERŽ					MPZ CHOR- VATSKA		
				ENERGETIC- KY OBAL TĚLA						TANVALD- SKÝ PODNIK					SLED JIDEL PŘI HOSTINĚ		
SPOJKA			ŽENSKÉ JMENO					URČENÝ K PSANÍ						JÁ FRANC.			
			ŘÍMSKÝCH 507					VOJENSKÝ ÚTOK						TEMNÉ PLOCHY NA MĚSICI			
POUŠTNÍ KOČOVNÍK							VIDĚNÍ						HRANICE MN. Č.				
							NEKVALITNÍ ZBOŽÍ						PŘÍJEMNÝ				
	PUK	ZEMNÍ SONDA				PRACOVNÍ SKUPINY						VAZAL				ROSTLINA PODOBNÁ HERMANKU	PEVNÝ PLAT
		AKADEMICKÝ TITUL ZKR.				DVOJZPĚV						PEČOVA- TELKY					
TROJICE MN. Č.					DVOJZPĚV						OPERATÉR						
					ČÁST ROSTLINY SE SEMENY						KOUPACÍ NÁDOBY						
TI DRUZÍ				ALKOHOL. NÁPOJE						VNITŘNÍ SILA					MOJE ŽEN, ROD		
				MOCI						PEČÍNKA					PATŘÍCÍ NÁM		
URANOVÉ DOLY ZKR.			SOKOLSKÁ SLAVNOST					NAŘÍKAVÝ						NEŽLI			
			PŘIPOJENÍ K INTERN.					OČISTA PROSTORU						PRUHY			
ŠRAMOCENÍ							JOGICKÉ POLOHY						OSLOVENÍ MUŽE				
							JM. CHAČA- TURJANA						ODCHYLKY				
	HUMUSY	PRAOTEC				PODZIMNÍ KVĚTINY						PATŘÍCÍ VÁM				ČÁST RYBNÍKA	ZNAČKA TISKÁREN
		ODEZVA				KONTRA						FOUKAT					
NÁVŠTĚVNÍK					OPAK LEVÝCH						ČÁSTI KRUHU						
					ANGLIČAN						TEKAVÁ LÁTKA						
NÁRODNÍ HOKEJOVÁ LIGA ZKR.				PŘIJÍMÁNÍ						JEDNODU- CHÉ STROJE					INIC. SPIS. PETISKY		
				ZESÍLENÝ ZÁPOR						LIDOP ANGLICKY					ČES. STOM. KOMORA		
INICIÁLY REZBĚRA LIPSKEHO			VUNĚ						ZPĚVNÍ HLASY					ČES. STR. SOCIALIS.			
			STARŠÍ ZKR.						INIC. REŽIS. DAŇKA					EVROPSKÁ UNIE ZKR.			
PROSVĚT- LOVAT							VLASOVÉ PLETENCE					NÁSTROJ VESLAŘE					
OBDIVOVA- TELÉ KRÁSY							RÁJ					AMERICKÁ ZLATONOS- NÁ REKA					

Správné znění posílejte na e-mailovou adresu **noviny@ledax.cz**, připojte své jméno, příjmení a telefon, do předmětu napište „Ledax NOVINY“, nebo poštou na adresu **Ledax o.p.s., Riegrova 51, 370 01 České Budějovice**. Obálku či korespondenční lístek označte „Ledax NOVINY“. K Vaší adrese připojte i telefonní číslo. Správné odpovědi budou slosovány a výherce obdrží **dárkový koš v hodnotě 700 Kč. Uzávěrka bude 7. května 2024.**



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

Tajenkou křížovky z 58. čísla byl citát Thalése Milétského: „Nepřikrášluj svůj vzhled, nýbrž buď krásný způsobem života.“

Výhercem se stala paní **Mgr. Marta Skamenová** z Třeboně. Dárkový koš předala paní pečovatelka Veronika Košecová a vedoucí střediska Ledax Třeboň Ing. Jan Pech.

Za Ledax gratulujeme.

Denní stacionář Vysoké Mýto

Děkujeme všem, kteří nás finančně podpořili v rámci projektu ČSOB pomáhá regionům v Pardubickém kraji. Získané finanční prostředky budou použity k zakoupení pomůcek pro trénování paměti, na procvičování motoriky, logického myšlení a ke stimulaci smyslů, skříně na uložení výtvarných potřeb či potravinové skříně pro uskladnění potravin na vaření a pečení s klienty.

Denní stacionář ve Vysokém Mýtě je otevřen. Díky naší péči mohou klienti stacionáře aktivně strávit den ve společnosti svých vrstevníků. Pečující rodina může i nadále chodit do práce či se věnovat jiným činnostem. Aktivitu tematicky zaměřujeme dle ročního období i různých svátků. S klienty trénujeme paměť, jemnou motoriku, provádíme různá cvičení, reminiscenční terapie – vzpomínání. Zpíváme, hrajeme zábavné stolní hry, karty – prší nebo žolíky. Někdy si upečeme štrúdl. Navštívili jsme kino, muzeum, klienti rádi chodí do cukrárny.

Velmi rádi přivítáme nové klienty. Jakékoliv dotazy vám ráda zodpoví naše sociální pracovnice.

Pronájem zdravotnických pomůcek je v provozu, v případě zájmu nás prosím kontaktujte telefonicky nebo e-mailem (pomucky@ledax.cz).

Senior Point je veřejnosti k dispozici, můžete využít i bezplatného právního poradenství prostřednictvím e-mailu (vmyto@seniorpointy.cz).

Kontakt:

Telefon: 724 009 603

E-mail: dennistacionar@ledax.cz

www.ledax.cz

Bohdana Turková



**Hledáme
kolegy**

Chcete pracovat s námi?

Na webu www.ledax.cz/kariera máme pozici i pro vás!

V případě zájmu nás kontaktujte na e-mailu: kariera@ledax.cz

Štědrost dárců přinesla Domácímu hospici Ledax 109 405 Kč



Na Den štědrosti jsme zahájili sbírku „**Pro více dnů doma s blízkými**“, ve které jsme měli za cíl vybrat částku, která by pokryla náklady na péči o jednoho klienta Domácího hospice Ledax od 28. listopadu do konce roku.

Štědrost všech zapojených dárců přinesla do této sbírky krásných **109 405 Kč**. Velké poděkování tak směřuje ke všem, kteří přispěli, a také ke společnosti Kooperativa - Agentura jižní Čechy a Vysočina, jejíž zaměstnanci poslali do naší sbírky 34 800 Kč. Sbíрку podpořila také Nadace VIA obnosem 8 600 Kč.

Celá suma putuje na financování péče multidisciplinárního týmu o klienty Domácího hospice Ledax. Za veškerou podporu děkujeme.

Andrea Ivaničová

V péči domácího hospice bylo v loňském roce 183 klientů

Každý den dojíždí tým našich zdravotních sester, lékařů a lékařek, pečovatelek a sociálních pracovníků za klienty domů. Naše péče není jen zdravotní, ale podáváme pomocnou ruku i v případech poradenství či psychologické nebo duchovní podpory.

V loňském roce jsme pečovali o 183 klientů. Jsme domácím hospicem, a tak hodně času stráví náš tým za volantem. V roce 2023 najezdily naše zdravotní sestřičky na cestách za klienty 37 921 km.

Našemu nejstaršímu klientovi bylo 98 let. Poskytujeme ale péči i dětským klientům – tomu nejmladšímu bylo 7 let. Těší nás, že medián dní péče meziročně vyrostl z 15 na 18 dní. Co to znamená? Klienti se do naší péče dostávali o něco dříve, a tak strávili více dnů doma se svými blízkými.

Andrea Ivaničová

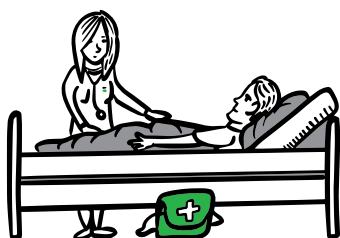
183

Počet nevyléčitelně nemocných za rok 2023



37 921 km

Počet km ujetých za klienty našimi zdravotními sestrami



Dobročinná aukce pro hospic proběhne 18. dubna 2024

První ročník dobročinné aukce se v loňském roce velmi povedl. Štědrost umělců a dárců děl, která budou v aukci k vydražení, nám umožnila uspořádat v roce 2024 její druhý ročník. Slavnostní večer proběhne **18. dubna v Riegrově 51 v Českých Budějovicích**. Všechna díla budou k vidění také na předaukční výstavě v **Galerii Panská 1 od 4. do 11. dubna**.

V letošní aukci se objeví díla od Patrika Hábla, Hynka Fuky, Jaroslavy Kadlecové, Jana Herese, Hany Watral Mikulenkové, Kláry Sedlo a dalších. Online katalog si můžete prohlédnout na webových stránkách www.aukceprohospic.cz.



Informace z terénních sociálních služeb

Co se do prosincových Ledax Novin nevešlo

Koledy s kytarou, Biblický příběh v DPS Dačice

V prosinci nás navštívili klienti Dačického okénka. Zahráli nám představení s názvem Biblický příběh. S dětmi z Domu dětí a mládeže Dačice jsme si při jejich návštěvě společně zazpívali koledy. Děti ze základní školy Neulingerova Dačice nám darovaly vánoční dekoraci, společně jsme si zazpívali vánoční písně.

Květa Leitkepová



Předvánoční setkání v DPS Borovany

V Domě s pečovatelskou službou v Borovanech se stále něco děje. A předvánoční čas byl doslova nabitý událostmi. Velmi nás potěšila návštěva učitelek z mateřské školy, které nám přišly zazpívat.

Eva Sekalová



Masopust v DPS Dačice

V Domě s pečovatelskou službou v Dačicích nás navštívily děti z mateřské školy Bratrská. Připravily si pro nás veselý masopustní program. Masky nám zatančily a zazpívaly. Nakonec jsme si společně zahráli stolní hry.

Květa Leitkepová



Poděkování

Na podzim loňského roku proběhlo napříč všemi našimi službami dotazníkové šetření spokojenosti. Děkuji všem, kdo dotazník vyplnili a zapojili se tak do naší snahy o zlepšování našich služeb. Celkem se nám vrátilo přes 1 200 vyplněných dotazníků, které jsme pečlivě pročetli, vyhodnotili a všemi podněty se dále zabýváme. Naší snahou je, aby služby, které vám poskytujeme, byly v co nejvyšší kvalitě, a díky informacím od vás můžeme na zlepšování našich služeb pracovat efektivněji.

Šárka Pechková



Ke kvalitě našich služeb se můžete samozřejmě vyjádřit kdykoli, např. telefonicky na čísle **800 221 022** nebo elektronicky na adrese **info@ledax.cz**.

V DPS v Borovanech, tam to žije...

Zvenčí působí Dům s pečovatelskou službou v Borovanech jako stovky jiných. Uvnitř to však žije. Dobrymi dušemi tohoto domu jsou děvčata z Pečovatelské služby Ledax v čele s Evou Sekalovou, Danou Freudenschussovou a Lenkou Rodějovou. I díky nim se mohou klienti radovat z návštěv pana Václava Janečka, úžasného pana harmonikáře. Věřili byste, že nejoblíbenějším dnem je pondělí? To se tady tančí, zpívá a hrají se společenské hry. Ale jak říkají Eva s Lenkou: „Bez úžasných lidí okolo nás by to nešlo.“ Jedním z nich je i Vít Sumerauer, ředitel mateřské školy v Borovanech. Napadlo ho, že by dětičky ze třídy Kuřátek mohly pravidelně navštěvovat klienty v Domě s pečovatelskou službou. A jak to dopadlo? Zpěv dětí a společné cvičení se seniorkami a seniory bylo velmi osvěžující.

Mé poděkování patří všem.

Pavla Popková



Přednáška paní doc. Ivy Brabcové v DPS ve Zlivi

Paní doc. Ing. Iva Brabcová, Ph.D. z Jihočeské univerzity poskytla našim klientům v DPS ve Zlivi zajímavou přednáškovou akci na téma Vyhodnocení tlaku krve, hladiny glykemie a cholesterolu s praktickou částí - stanovením základních hodnot všech zúčastněných. Přednáška měla velký úspěch a paní Brabcové patří velké poděkování za příjemně strávený čas s našimi klienty. Samozřejmě bylo i malé pohoštění.

Naděžda Podhorcová



Dostaly se k vám Ledax NOVINY náhodou? Máte zájem o jejich pravidelné zasílání?
Pokud ano, zašlete e-mail na adresu **info@ledax.cz** anebo zavolejte na **800 221 022**.

Ledax NOVINY
ke stažení



Ledax NOVINY - Bulletin společnosti Ledax o.p.s. (Občasník – ročník XIV). MK ČR E 19452.

Vydavatel a redakce: Ledax o.p.s., Riegrova 51, 370 01 České Budějovice

Vedoucí redaktorka: Jana Grillová

Redakce: Mirka Nezvalová, Andrea Ivaničová, Pavla Popková, Šárka Pechková

Foto: archiv Ledax, archiv Aleš Chrdle, Nela Pazourková

Grafické zpracování: Daniel Kyncl

Jazykové korektury: Veronika Mrázová

Tisk: Tiskárna PROTISK, České Budějovice

Ledax

Společnost Ledax o.p.s. je
součástí skupiny DfK Group.