



**Charita  
Jeseník**

**30 let**

# OKÉNKO

## Úvodní slovo

### Milí přátelé,

březen je nejen měsícem jara a nových začátků, ale třeba i změn času, který se v jeho posledním týdnu proměňuje ze zimního zpět na letní.

Změna času a změna počasí přijde i bez našeho přičinění, co však můžeme ovlivnit my sami je to, že si uvědomíme, že v dnešní uspěchané době často přehlídíme fakt, že ne každá životní situace se zopakuje. A to, co nás právě teď mohlo potěšit, nebo třeba příjemně pohladit po duši, už nemusí kolem nás projít znovu. Nemáme čas a tak si ani nevšimneme, že je na světě docela hezky. Že se na nás někdo usmál, že udělal směrem k nám vstřícný krok. První, a někdy nejtěžší krůček k přirozené lidské komunikaci. A že jsme tu jeho vstřícnost nejenže neocenili, ale my jsme ji dokonce ani nezaregistrovali! Jednoduše přehlídíme to, co se spěchu úspěšně podařilo umístit na „vedlejší kolej“.

Spěcháme. A spěch v nás startuje netrpkalivost. Chybí nám schopnost a vůle vyslechnout toho, kdo to třeba právě teď nutně potřebuje. Čekáme, až se nadechne, abychom se rychle, rozloučili: „*Tak zatím, už musím!*“ Vůbec nás ale v tom našem spěchu nenapadne, že se ono „příště“ nemusí zopakovat.

Může se snadno stát, že pro-spěcháme celý svůj život. A tak si říkám, není to škoda? Vždyť jsme tady na tom světě jenom na návštěvě.

Schopnost zastavit se uprostřed věčně spěchajícího davu přeji vám všem. Věřím, že se to jednou v životě každému v dobrém a ve správný čas vrátí.

**Hana NETOPILOVÁ**  
vedoucí Charitní  
pečovatelské služby



## Hrad i kosmické plavidlo

**Kde a jak vlastně bydlí tři králové? Odpovědi na tyto otázky nám daly děti, které se zapojily do 17. ročníku výtvarné a fotografické soutěže s názvem „Palác tří králů“ aneb královské bydlení napříč věky. Vernisáž a ocenění vítězů se konalo 12. února v jeseníckém divadle.**

Vernisáž zahájili svým hudebním vystoupením studenti ZUŠ Jeseník Agáta Bankoová, Natálie Hrancová, Tereza Blandová a Jonáš Worm pod vedením pana učitele Václava Dvořáka. Během slavnostního podvečera připomněla Zdislava Dvořáková, že soutěž je součástí Tříkrálové sbírky, která jí se 70 tisíci dobrovolníky největší dobročinnou sbírkovou akcí v naší zemi. „*Tříkráloví koledníci jsou skuteční králové, neboť mají odvahu a přinášejí dobro a radost do života ostatních. To je krásné a za to jim chceme poděkovat,*“ uvedla Zdislava Dvořáková a podotkla, že i v letošním roce šel výtěžek sbírky na dofinancování nově postavené budovy Denního stacionáře Šimon.

Po dalším hudebním vstupu zmínila Zdislava Dvořáková téma letošní soutěže a

připomněla, že slovo palác je označení pro velkolepé starověké panovnické sídlo. Vzniklo z latinského slova Palatinus, což je označení jednoho z pahorků, na němž vyrostl Řím. „*Vy se budete moci podívat, jak si děti poradily s tímto tématem a jak si představují palác tří králů,*“ sdělila Zdislava Dvořáková. A že bylo opravdu z čeho vybírat. Mladí umělci popustili při své tvorbě uzdu fantazii. Pro tři krále nakreslili paláce s podobou starobyklých hradů, létajících talířů i kosmických raket. Odborná porota pedagogů ze ZUŠ Jeseník ve složení Lenka Grygová, Jana Krhánková a Iva Svobodová hledaly výjimečnost a nakonec rozhodly o těch nejlepších. Hodnotné ceny předal mladým vítězům Václav Uhlíř. Jejich jména a více z vernisáže najdete na: <https://bit.ly/3SXkn2y>. Vítězné práce si můžete prohlédnout na straně 5.

Rádi bychom poděkovali všem soutěžícím, kteří se do akce zapojili. Obrovské poděkování si zaslouží i hodnotitelky, skvělí hudebníci, kteří se po čas celého odpoledne starali o dobrou pohodu a samozřejmě i Vývařovně AVE za skvělé pohoštění.

## Co nás čeká v březnu...

- **Oslavu Mezinárodního dne žen** připravují naši pracovníci v domovech
- **Velikonoce** pomalu klepou na dveře, je třeba se na ně pořádně připravit
- **Při aktivizaci** budou v Charitním domě sv. Anežky vyrábět velikonoční dekorace
- **Za dveřmi** už máme jaro a v našich domovech začínají s přípravou záhonů
- **V Denním stacionáři Šimon** se pustí do osázení květináčů i nových záhonků

## Čtěte dál...

- **Masopust voněl povídky** (str. 2)
- **Ženy potřebují hýčkat** (str. 3)
- **Rozhovor** (str. 5)
- **Díla výtvarné soutěže** (str. 6)
- **Duchovní zamyšlení** (str. 10)

# Masopust voněl povidly



**Maso, maso, masopust, než nastane dlouhý půst. Každý si rád užije, nají se a napije. Takto si prozpěvovali uživatelé Denního stacionáře Šimon společně se seniory z Denního stacionáře Centra sociálních služeb Jeseník při společné oslavě masopustu.**

Masopust je tradičně spojený s dobrým jídlem, veselím a rejem masek. To dobře ví v Denním stacionáři Šimon, pro který byla letošní veselice výjimečná. Poprvé totiž mohli otestovat svou velkou zasedací místnost v nové budově stacionáře na Seifertově ulici, kam se stacionář začátkem roku přestěhoval z provizorních prostor na jesenickém náměstí.

Před vypuknutím masopustního reje se uživatelé i pracovníci převlékli za nejroz-  
todivnější bytosti. K vidění tu byl smrták, sedlák, kočička, koník, myška, beruška, i usměvaná zaječice, která všem posílala vzdušné polibky. K dotvoření dobré nálady usedla jedna z pečovatelek za klavír a uživatelé zpívali jednu písničku za druhou. K tomu na stole voněly koblížky a

tlačěnka s jitrnicí. „Včera jsme se v rámci aktivizace pustili do smažení koblížků. Jedny jsme s našimi uživateli připravili z jogurtu a druhé ze zakysané smetany a myslím, že se uživatelům koblížky povedly,“ usmála se vedoucí Denního stacionáře Marta Nosková.

A jelikož se sdílená radost násobí, přijali pozvání na veselici i klienti z Denního stacionáře Centra sociálních služeb Jeseník. „Navštěvujeme se pravidelně při různých příležitostech. Je to mnohaletá tradice, ale tady jsme poprvé,“ řekla pečovatelka Jana Tomanová, která se s kolegyní a seniorkami převlékla za rozkvetlou louku. Dámy nepřiely s prázdnou. „Včera jsme v denním stacionáři pekli tvarohové a povidlové koláče, tak jsme přinesli ochutnat. U nás v centru patří celý únor masopustnímu období. O víkendu budeme mít doma zabijačku, takže přinesu do stacionáře ochutnat a ještě budeme v masopustním veselí pokračovat,“ řekla aktivizační pracovníce Eliška Zapletalová.

Do zábavy se zapojily i seniorky, pro které setkání s handicapovanými klienty bylo premiérou. „Je to tady fajn, ale obdivuji zdejší zaměstnance, jak to všechno zvládají. Nikdy jsem se s postiženými dětmi nesetkala. Není to práce pro každého. Lidé, kteří pečují o jiné, by měli být lépe ocenění. Jsou výborní. Jen se podívejte. Pořád se smějí,“ řekla Marie Kaduková.

## Láska do důchodu neodchází

**Svátek sv. Valentýna má své příznivce, i odpůrce. Jisté je, že dnešní senioři tento svátek neslavili. Přesto pro jednu dámu skončil milým překvapením.**

Přestože klienti Domova pokojného stáří sv. Františka svátek zamilovaných dříve neslavili, připravila si pro ně nejmladší pečovatelka příjemné valentýnské posezení. Láska přece kvete v každém věku, dokonce i po šedesáti letech společného života, jak dokazuje jeden manželský pár. Když si Denisa Albertová promluvila s pánem o svátku, rozhodl se, že manželce nechá

koupit kytičku. „Mým cílem bylo především si společně posedět, zpříjemnit klientům ten den,“ říká Denisa Albertová, která vyzdobila společenskou místnost, upekla výborné muffiny a donesla i kousek uzeného na zpestření chuti. „Paní jsme museli trochu přemlouvat, ale když přišel manžel a řekl: ‚Tady jsem ti koupil kytku na Valentýna, měla radost,‘ dodala pečovatelka.



### Kalendárium

- **V roce 2018** jsme vzdorovali demenci. S pomocí přednášky jsme hledali možnosti, jak odstranit bariéry v komunikaci a naučit se řešit každodenní situace.
- **V roce 2019** se klienti a zaměstnanci Denního stacionáře Šimon vydali na šňůru se svým detektivním divadelním představením Pistolka. Zahráli seniorům ve Vidnavě i v Jeseníku.

### Stalo se ...

#### S adaptací pomohl smích

Příchod člověka s demencí do ústavu je náročný proces vyžadující ohleduplnost. V Charitním domě sv. Anežky přemýšlí, jak klientům usnadnit život v neznámém prostředí. S adaptací nové klientky hodně pomohly návštěvy dcery a pejska paní vedoucí Moniky Buzkové, které pečovatelka Simona Bugová zapojila do společenské hry a hned byla lepší nálada.



# Ženy potřebují hýčkat



**Jak je u nás dobrým zvykem, ctíme tradice. Proto se i v našich domovech připravujeme na oslavu Mezinárodního dne žen, kdy chceme poděkovat a říct, jak moc si vážíme všech prababiček, babiček, maminek, tet, prostě všech žen za jejich péči a lásku.**

Mezinárodní den žen je příležitostí vyjádřit ženám úctu a říct jim, že jsou úžasné takové, jaké jsou. V Domově pokojného stáří sv. Františka připravují pro ženy tradiční beauty den, který se zrodil v době rekonstrukce domova, když klienti přesídlili na zámeček ve Vlčicích. Dopoledne bude prostě zkrášlovací a klientky si budou moci připadat jako královny. „*Chceme, aby si*

*klientky užily krásný den,*“ uvedla vedoucí domova Kamila Macurová, podle jejichž slov se jeden pokoj promění na provizorní kosmetický salon. Odbornice na ženskou krásu nabídne klientkám relaxační masáž obličeje. Možná dojde i na líčení. I letos by zde chtěli klientkám dopřát uvolňující masáž rukou a nohou. Odpoledne bude klidnější s příjemným posezením u kávy.

Na svátek žen pamatují i v Domově pokojného stáří sv. Hedviky ve Vidnavě. V aktivizační dílně se klienti, kteří nemají rádi zahálku, pustí do výroby přáníček. Den před svátkem rozvoní dílnu kvásek a klienti se pustí do pečení vek. Dříve se přece žádná oslava neobešla bez obložených chlebičků. „*Doufám, že nám bude počasí přát, protože bychom rádi vzali klienty na zahradu, kde bychom společně s vlastnoručně připraveným pohoštěním oslavili Mezinárodní den žen. Máme příslibené i vystoupení dětí z vidnavské mateřské školky,*“ uvedla koordinátorka péče Vladislava Koisová.

V Charitním domě sv. Anežky bojují dlouhodobě s nedostatkem personálu, ale přesto chtějí klientkám zpříjemnit den kytičkou a připravit posezení s chutným občerstvením. „*Budeme se snažit, aby některý z pánů popřál oslavenkyním, ale uvidíme, co se povede,*“ řekla vedoucí domova Monika Buzková.

Mezinárodní den žen vznikl na památku stávký newyorských švadlen, které v roce 1908 vyšly do ulic, aby bojovaly za snížení pracovní doby z dosavadních deseti na osmihodinovou směnu, lepší pracovní podmínky, právo volit a rovnoprávnost. Tento den je příležitostí k uznání všech žen kolem nás a poděkování za jejich práci a péči. Takže nezapomeňte říct svým blízkým ženám, že jsou výjimečné a vzácné!

## Domovy se ozdobí do jarního

**Jakmile v travě objevíme první sněženky, začínáme se těšit na jaro a na Velikonoce. V našich domovech se proto už začínají připravovat na krásné svátky.**

Masopustní veselice jsou za námi, a proto už během března začínají v našich službách s přípravou na jaro. Plné ruce práce mají v Domově pokojného stáří sv. Hedviky, kde senioři rozhodně nezahálí. Čeká je příprava truhlíků na sazení afrikánů. U vstupu do domova bude vítat návštěvníky velikonoční věnec. S aktivizační pracovníci budou senioři zdobit na konci března kraslice. „*Budeme*

*péct velikonoční beránky. Vyzkoušíme pletení pomlázky,*“ prozradila něco z chystaných aktivit koordinátorka péče Vladislava Koisová. Do vysazování květin se pustí i v Charitním domě sv. Anežky a nezaostávají ani v Domově pokojného stáří sv. Františka, kde mají krásnou velkou zahradu. Loni si klienti společně s pracovníkem domova osázeli několik záhonů.



**Stane se ...**

### Morena skončí v ohni

Většina z nás už vyhlíží jaro. V Domově pokojného stáří sv. Hedviky se už těší, jak zatočí se zimou. V aktivizační dílně čeká na klienty těžký úkol. Musí vyrobit Morenu, která je podle slovanské mytologie bohyně zimy, noci a smrti, aby ji mohli 20. března hodit při slavnosti do ohně. Při čekání na jaro si klienti zkrátí čas při vaření guláše.



### Sestry čeká nový kurz

K životu potřebujeme pohyb. Byť se to nezdá, tak i takové obyčejné učešání vlasů může být pro někoho velkým problémem. Lidé po mozkové mrtvici, zlomenině krčku, ale i dalších zdravotních problémech potřebují více odborné péče zaměřené na pohyb, kterou budou poskytovat naše zdravotní sestry. Ty čeká kurz v rehabilitačním ošetřovatelství.



## ROK 2024 S CHARITOU JESENÍK

### Koledujeme pro Šimona

Tradiční Tříkrálová sbírka proběhla od 1. do 14. ledna 2024. Výtěžek sbírky bude využit na dofinancování výstavby nové budovy **Denního stacionáře Šimon**. Děkujeme za vaše otevřená srdce.

### Představujeme mladé umělce

Výstava **17. ročníku** výtvarné a fotografické soutěže Tříkrálové sbírky tentokrát na téma: **Palác tří králů aneb královské bydlení napříč věky** proběhla od 12. do 29. února 2024 ve výstavní síni Divadla Petra Bezruče v Jeseníku. Slavnostní vernisáž spojená s oceněním nejlepších prací se uskutečnila **12. února 2024**.

### Fandíme setkávání

V pořadí **páté setkání klientů Charitní pečovatelské služby** připravují pracovnice této služby v dubnu.

### Konference na silné téma

**21. května 2024** oslavíme v Zrcadlovém sále Priessnitzových léčebných lázních krásné výročí Charity Jeseník konferencí na téma - **Umíráme, kde si přejeme?** - z pohledu lékaře, zdravotních sester v paliativní péči, duchovního a sociálního pracovníka.

### Koulíme kuželky

**Jubilejní 10. ročník O Zlatou kuželku** bude 20. června hostit **Domov pokojného stáří sv. Hedviky** ve Vidnavě. V tradičním kuželkovém turnaji se utkají senioři z okolních domovů.

### Putujeme do Vidnavy

V pořadí již **7. ročník Charitní pouti** proběhne v září. Tentokrát budeme putovat do **Vidnavy**. Těšíme se na setkání s vámi.

### Oslava 30. výročí založení Charity Jeseník

**Říjnovou oslavu** zahájíme mší svatou a poděkováním za třicetiletou historii. Chybět nebude hudební vystoupení. Těšíme se na setkání s lidmi, kteří s Charitou Jeseník v minulosti i nyní spolupracují a podporují ji.

### Připomeneme si svátek patronky

V **Charitním domově sv. Anežky ve Vidnavě** si v listopadu připomenou svátek své patronky při mši svaté. Vystoupení dětí se postará klientům o dobrou náladu.

I. kategorie – do 7 let



1. místo: Michal Šebesta



2. místo: Matěj Till



3. místo: Sebastian Zelenka



Čestné uznání: Viktor Křenek

II. kategorie – od 8 do 12 let



1. místo: Tereza Klohnová



2. místo: Fabian Szerakuc



3. místo: Hana Homolková



Čestné uznání: Emilie Horáčková

# Nebojme se konat dobro

**Popeleční středou, tedy 14. února, začala postní doba. Období příprav na Velikonoce má tradičně i dobročinný rozměr. Během čtyřicetidenního půstu totiž probíhá Postní almužna. Jde o dobročinnou aktivitu na pomoc potřebným.**

Období půstu nás vyzývá ke změně náhledu na svět. Měli bychom si uvědomit, že krása života nespočívá pouze v tom, co vlastníme, ale co darujeme, jak zaséváme a sklízíme dobro. Jednou z možností je zapojení se do Postní almužny, kdy můžeme pomáhat lidem v nouzi. Princip Postní almužny spočívá v tom,

že si během 40 dní půstu odřeknete vybrané věci a uspořené peníze vložíte do papírových pokladniček, tzv. postniček. Ty jsou k dispozici ve vybraných farnostech. Na závěr postní doby pak finance farnost daruje sociálně potřebným, případně Charitě Jeseník.

V roce 2023 se podařilo předat potřeb-

ným částku ve výši 13.970 korun. Postní almužna tak pomohla například rodině, která přišla o maminku. Peníze také vyřešily výpadek financí mladého muže do doby, než se dočkal výplaty invalidního důchodu. Dále umožnila dětem z neúplných rodin zúčastnit se bruslařského kurzu, či cyklovýletu nebo zaplatit obědy a pomůcky do školy. Jsme rádi, že jsme mohli s vaší pomocí řešit nedobrou finanční situaci v rodinách a pomoci tak sociálnímu vyloučení dětí z kolektivu.



## Postní almužna 2024

Kdo se modlí, ať se postí. Kdo se postí, ať je milosrdný.

# Dva roky pomoci Ukrajině



DVA ROKY S UKRAJINOU



**Dva roky se Ukrajina statečně brání agresi ruské armády. Charita Česká republika se zapojila do pomoci lidem zasaženým válkou od prvního dne prostřednictvím partnerské charitní sítě. A v podpoře neustává ani Charita Jeseník.**

„Druhé smutné výročí ruské invaze na Ukrajinu nás nadále vybízí, abychom nepřestávali v pomoci lidem zasaženým válkou. Naše organizace pomáhá této zemi již přes 20 let a není nám lhostejný život lidí, kteří každodenně zakoušejí hrůzy dopadů války,“ říká Lukáš Curylo, ředitel Charity Česká republika.

Charita Jeseník se po vypuknutí války také

zapojila do pomoci lidem, kteří se po útěku před válkou dostali na Jesenícko. Systematicky se začala starat o jejich základní potřeby. Pracovníci a dobrovolníci rozdávali balíčky s potravinami a hygienickými prostředky, pomáhali s hledáním ubytování, poskytovali poradenství, tlumočení, doprovody na jednání s úřady. Charita Jeseník také nabídla duchovní podporu, integrační a adaptační aktivity.

„V Charitě Jeseník aktuálně pokračujeme v podpůrných aktivitách usnadňujících sociální začleňování a adaptaci uprchlíků, kteří zůstali v našem regionu. Lidé mohou navštěvovat kurzy češtiny, nabídlí jsme jim práci v našem šatníku nebo ve výdeji materiální pomoci,“ popisuje Helena Paschkeová, ředitelka Charity Jeseník a doplňuje: „Pomoc a podpora se nám daří díky skvělé spolupráci s ostatními organizacemi působícími na Jesenícku.“

V uplynulém roce pomáhala Charita Jeseník pěti stovkám uprchlíků. Poskytovala opakovaně poradenství třiatřiceti osobám. Šesti lidem stále zajišťuje ubytování. Více než stovka Ukrajinců se účastnila různých aktivit, během nichž je pracovníci Charity Jeseník seznamovali s českými tradicemi, jako je třeba výroba adventních věnců, které na Ukrajině vůbec neznají. Pustili se i do vaření marmelády, vyráběli mýdla, pekli vánoční cukroví. Charita Jeseník pořádala i výlety na různá zajímavá místa v regionu. Společně se vydali na Boží horu, k Nýznerovským vodopádům, do Priessnitzových léčebných lázní. Také společně oslavili Den nezávislosti Ukrajiny. V poskytování materiální pomoci se od poloviny loňského roku zaměřuje Charita Jeseník výhradně na pomoc zranitelným osobám, což jsou v tomto případě děti, senioři a invalidé. V Jeseníku pořádá dva kurzy výuky českého jazyka, o které je mezi uprchlíky velký zájem.

# „V terénu jsme za sebe,“ říká o své práci terénní pečovatelka Ana Maria Filo

Narodila se v hlavním městě Peru – Limě. Svého manžela poznala v Chicagu a už patnáct let žijí v jeho rodných Horních Skorošicích, kde přes léto pečuje o hosty v rodinném penzionu. Tato energií sršící a věčně usměvavá žena předává dobrou náladu klientům Charitní pečovatelské služby. Ve volném čase vyučuje zumbu a je fitness trenérkou.

**Vy jste Peruánka, Váš manžel Čech. Jak se to stane, že se lidé z opačných konců světa sejdou a zamilují?**

Peruánští Indiáni jsou zvyklí se brzy brát. Když je ti kolem dvaceti a nemáš manžela, zůstaneš sama. Jenže já jsem v Chicagu, kam jsem v sedmnácti letech mohla odejít za rodiči, moc pracovala a na seznamování jsem neměla čas. Sourozenci mi začali hledat přítele. Jedna moje sestra se na kurzu angličtiny potkala s Čechem a zeptala se ho, jestli se mnou nechce chodit, ale on už měl přítelkyni a tak dal sestře telefon na kamaráda. Ale já neměla čas volat, až se najednou ozval manžel. Sešli jsme se před svátkem sv. Valentýna a byla to láska na první pohled. Mě bylo 27 a manžel ještě neměl 24 let. Vzali jsme se, koupili si dům, založili stavební firmu, narodil se nám syn, potom dcera a bylo nám dobře.

**S manželem jste v Americe žili 13 let. Co vás vedlo k návratu do České republiky?**

Od počátku mi manžel říkal, že se chce vrátit domů a já půjdu s ním. Poprvé jsme přijeli do Čech v roce 2004, kdy mě seznámil se svou rodinou. Když o tom přemýšlím, tak mě na změnu trénoval od začátku vztahu. Stále jsme chodili do lesa. I dům jsme si koupili hodinu od města, protože manžel chtěl mít trochu českého lesa kolem sebe. Manžel mluvil doma na děti česky, já španělsky a syn se ve školce učil anglicky. Jednou přišel manžel z práce a ptal se syna, jak bylo ve školce a on mu řekl, že nerozumí. To byla pro manžela poslední kapka, proto řekl, že se stěhujeme do Čech. Maminka nás učila, že pokud manžela milujete, jdete s ním. Odstěhovat se sem bylo velké rozhodnutí, ale zvládla jsem to a jsem spokojená. Manžel je introvert, já extrovert, proto nám to možná tak dobře funguje.

**V Americe jste měli stavební firmu. Po příchodu do Česka jste také začali podnikat?**

Vůbec ne. Firma je odpovědnost a manžel už chtěl klid. Protože umí dobře anglicky, polsky, rusky a španělsky, dostal nabídku od jedné firmy, ale její papírová práce nenaplňovala, tak dělá zedníka a je nejvíce spokojený. V Americe jsme firmu i dům prodali, takže jsme měli peníze, koupili jsme si tu bývalý pionýrský tábor, kde máme dům a ubytování, ale to je jen přes léto a já chtěla pracovat i v zimě. Manžel mi říkal, že neumím dobře

česky. Tak jsem řekla, že se naučím. Začala jsem chodit k manželům Brožkovým do Žulové a umím i Ř. Moc jim za jejich trpělivost děkuji. Pak jsem začala pracovat jako cvičitelka, vyučovat Zumbu a udělala jsem si certifikáty Fitness trenéra skupinového cvičení, na overbaly, rehabilitační cvičení a od MŠMT i na tělovýchovu pro předškolní děti.

**Jak jste se dostala k práci v Charitě Jeseník?**

Bylo to v roce 2019, když začal Covid a v Javorníku hledali dobrovolníky pro Domov pokojného stáří sv. Františka. Když se pak



holky vrátily po nemoci zpět do práce, navrhla mi paní vedoucí Tomášková, abych zkusila práci pečovatelky. Nevěděla jsem, jestli nabídku přijmout. Měla jsem svou práci, ale protože bylo vše zavřené, řekla jsem si, že to zkusím. Měla jsem obavy, jestli mě klienti přijmou, ale když mě přijal pán, který si k sobě moc lidí nepouští, tak to byl pro mě ten správný impuls.

**Na domově jste zůstala téměř 4 roky. Co rozhodlo, že jste přešla do terénní služby?**

Byla to moje rodina. Děti nastoupily na střední školy, odjely na internáty, takže jsme spolu mohli být jen o víkend, jenže to jsem měla služby a nemohla jsem být se svými dětmi. Druhým impulsem bylo, když na domově začalo přibývat klientů s demencí a vážně onemocněla moje maminka, za kterou jsem jezdila čtyřikrát do roka do Spojených států amerických. Bylo psychicky náročné zvládat osobní život a klienty na Františku. Trápilo mě, že nemohu vykoná-

vat svou práci naplno.

**Takže jste domov vyměnila za terén, kde je práce náročná psychicky i fyzicky.**

I když je to hodně odpovědná práce, jsem tady moc spokojená. Na domově máte stále kolem sebe další pečovatelky, zdravotní sestry, ale tady musím být sama za sebe a to mě baví. Každý den je jiný. Nevíte, co vás čeká. I když jdete ke stejnému klientovi, nevíte, jakou bude mít náladu, jestli nebude něco špatně. Musíme hodně přemýšlet, jaké kroky podnikneme.

**Co vás na práci pečovatelky nejvíce těší?**

Když jsou klienti spokojení, cítí se schopní a užiteční. Těší mě, když se klienti snaží zvládat obsluhu a já jim jen dopomáhám. Jsem pozitivní člověk a jsem ráda, že jim mohu předávat energii. Klienti si někdy stěžují, že jsou staří. Vždy jim říkám, že je důležité, jak se cítí uvnitř, vždyť i moje tělo má padesát, ale moje duše je dvacetiletá.

**Co je podle vás na této práci nejtěžší?**

Když klient vzdává život nebo je na své poslední cestě. Je hodně těžké být toho součástí, protože já mu nemohu říkat, že bude vše v pořádku, nevěřil by mi. Je těžké držet za ruku umírajícího člověka, ale ještě těžší je vysvětlit rodině, že jejich blízký si přeje umřít doma a ne sám v nemocnici. Je to velký stres a já jim rozumím. Můj tatínek umřel v nemocnici, byl tam sám, ale my jsme se poučili z chyb. Když moje maminka umírala, přála si zůstat doma. Tehdy byli všichni sourozenci kolem ní a vedli diskusi, jestli ji nechat doma nebo odvézt do nemocnice. Jsem ráda, že sestra byla silná a splnila mamince její přání. Víte, nedávno jsme absolvovali školení o paliativní péči. Je to velké téma a je třeba o něm mluvit.

**Děkuji za rozhovor.**

## Ana Maria Filo – medailon

Má osm sourozenců. Narodila se v hlavním městě Peru - v Limě, odkud její rodiče emigrovali do USA. V 17 letech odešla za rodiči do USA, kde dokončila studium gymnázia a postoupila na sociálně komunikační studium, které kvůli práci nedokončila. Postupně se do Ameriky podařilo odejít i ostatním sourozencům. V Peru zůstali jen dva. V roce 2021 absolvovala kvůli uznání vzdělání nostrifikační zkoušku na jesenickém gymnáziu z biologie, chemie, anglického jazyka.



**Mohlo by vás zajímat:**

Ocítli jste se v situaci, kdy zvažujete vy nebo vaši blízcí využití pomoci Charitní pečovatelské služby? Možná vás zaujme, že jsme rozšířili provozní dobu.

**Čas poskytování služby:**

pondělí až pátek od 7:00 do 18:00  
víkendy dle domluvy

**Kontakty:**

e-mail: [chps@jesenik.charita.cz](mailto:chps@jesenik.charita.cz)

**Vedoucí služby, sociální pracovnice:**

Mgr. Hana Netopilová, tel.: 731 077 737



# Práce je pro ně posláním



S hlavou plnou myšlenek sedají každé ráno do aut a vyjždí do terénu. Nikdy dopředu neví, jaký den je čeká a v jakém stavu najdou své klienty. Pokaždé však musí před vstupem do domácnosti hodit vlastní problémy za hlavu a vcházet s úsměvem.

Pokud se ptáte, o kom je řeč, tak o pečovatelných v terénu. Pod vedením Hany Netopilové se o klienty na Javornicku a Žulovsku stará pět žen. Se dvěma z nich jsem měla čest strávit část z jejich pracovního dne, které každé ráno začíná kontrolou pošty. Potom se už vyráží do terénu. „Dobré ráno. Jak jste se dnes vyspal, co si dáte dobrého na snídani?“ volá ode dveří Ana Maria Filo a na tváři jí nechybí její

pověstný úsměv. Osmdesátiletý klient žije v domě s rodinou syna, která se o něj stará, jen ráno potřebuje pomoci. Pak přejíždíme ke čtyřidevadesátileté paní, o níž se stará její dcera, která pečovala o seniory v Rakousku. Po návratu domů požádala pečovatelskou službu o pomoc. Paní Hedvika téměř neslyší, ale jakmile uvidí svou „Aničku“, celá se rozzáří. Je vidět, že jsou sehnaná dvojka. Jedeme za paní

Bernardou, které by 84 nikdo nehádal. „Aničko, dnes mě hodně bolí záda. Natřeš mi je?“ ptá se paní, než společně zamíří do koupelny. Nedočkavě vyhlíží svou Aničku i další klientka. „Víte, já mám tu třepavou nemoc,“ omlouvá se paní a dodává: „Když jsem byla mladá, nenapadlo mě, že mě budou přebalovat jako mimino. Nejdřív jsem pečovatelku nechtěla, ale co bych teď bez Andulky dělala?“

Stejný kolotoč má po ránu i Žaneta Kargerová, kterou její klientka čeká před domem. Cestou do schodů je čas na povídání. V malém bytečku je krásně teplo a útulně. Klientka si stěžuje na bolest nohou a tak pečovatelka opatrně vyzouvá boty a zjišťuje, co se stalo. Po koupeli a úklidu následuje nacvičený rituál rozčesávání a splétání dlouhých vlasů. Po rozloučení vyrážíme za klientem, který se po zlomeninách krčku obou stehenních kostí pohybuje s velkými obtížemi. Právě pečovatelka mu pomáhá s tolik potřebným cvičením, hygienou, úklidem a při práci si najde čas i na povídání. „Je to zlatá holka,“ dodává pán.

O svém týmu vedoucí Hanu Netopilová říká: „Každá z nich je jiná. Jedna je lepší na přímou péči, jiné více sedí plánování a třetí je spíše technický tip. Důležité je odhalit jejich silné stránky a na tom stavět. Děvčata vidím jako stabilní tým, který se dokáže zastoupit a vyjít si vstříc.“

## Krátce

### Nejsou žádné uklízečky

Podle zákona o sociálních službách 108/2006 Sb. hovoří § 116 o náplni práce a povinnostech pracovníků v sociálních službách naprosto jasně. Pokud bychom si její chtěli zestručnit, měla by správná pečovatelka mít schopnosti superhrdiny, protože musí v permanentním stresu zvládat několik profesí, přizpůsobit se aktuální situaci a k tomu být neustále pozitivně naladěná, aby svým klientům dodávala potřebný optimismus. Vždyť pečovatelka nahrazuje klientům jejich ruce, nohy, oči, uši, které už jim tolik neslouží. Správná pečovatelka má klienta podporovat v soběstačnosti, aktivizovat jej. Při pomoci s osobní hygienou, ať již na lůžku nebo v koupelně, musí dávat pozor, aby nedošlo k úrazu, přitom pozorovat kůži, zda se neobjevují známky dekubitu či jiných abnormalit. Pečovatelky pomáhají s oblékáním, chystají jídlo, zajišťují nákupy, přepravu klientů, pečují o domácnost, ale určitě nejsou uklízečky ani služky, jak na ně stále ještě někteří pohlížejí. Při práci jsou často jediní, které klient za celý den vidí a komu se světuje se svými strastmi a bolestmi.

## Z mého pohledu

### Je to někdy náročné

Být pečovatelkou je dar. To často slyším od známých, či klientů. Něco na tom asi bude, protože tohle není práce pro každého. Vždyť kolik různých rolí u klientů zastaneme? Každý den vstupujeme do jiných domácností, každý člověk je jiný a má své návyky. Každá péče potřebuje jinou trpělivost a čas. Jak říkám - „jsme trochu herečky,“ protože než vstoupíme do domácnosti, musíme se nastavit na náladu klienta.

Pro mě je asi nejnáročnější začít pracovat s novým klientem, protože než se poznáme a zjistíme, jak k sobě přistupovat, chce to čas. Je to vzájemné, i klienti si potřebují zvyknout. Někdy jde znát, jak se stydí a neví, jak s námi komunikovat, ale po pár návštěvách si to sedne a pak už jde vše tak lehce, že jsem u nich pomalu jako doma. Pak si občas i zavzpomínáme na naše začátky a zasmějeme se.

Než jsem před čtyřmi lety nastoupila do Charity Jeseník a začala pracovat jako

pečovatelka v terénu, nikdy jsem si nemyslela, že je tato práce tolik náročná fyzicky, ale i emočně. Každý den u klientů slyšíme různé příběhy. Jsou veselé ale často i smutné. Někteří si popláčou a potřebují od nás pochopení, pohlazení a radu. To pak z profese pečovatelek přejdeme na zpovědní vrby. Pak opravdu stačí jen naslouchat a být tam pro ně. Občas si říkám, jestli není hezké, že v nás mají důvěru a řeknou nám i to, co je trápí nebo že je zklamala rodina? Poslouchat smutné příběhy je pro nás ale těžké, nejsme z ledu a svým způsobem nás to také zasáhne. Učím se pracovat s emocemi a nebrat si pracovní věci domů, i když to není snadné, ale jinak by nás to za chvíli stáhlo a nemohli bychom vykonávat tohle zaměstnání.

**Žaneta Kargerová**  
pečovatelka



## Duchovní zamyšlení

## Zamyšlení nad dobou postní jako přípravy na velikonoční tajemství víry v dnešní době

Poslední dobou často slyšíme z různých médií více ty špatné zprávy, které mohou některým lidem způsobit traumata, než aby je naladily pozitivně. Naštěstí zde máme Kristovo evangelium, které přináší lidu celého světa radostnou zvěst: „NEBOJTE SE!“ Kéž by se i naše myšlení, slova a jednání podobala více Kristu, než tomuto světu.

**Jak dnes mohou křesťanské církve pomáhat lidem v různých oblastech života? Jak žít víru v tomto světě a v této době?** Papež František vybízí každého člověka i nás, společně ukazovat světu Boží lásku a něhu. Postní doba je časem milosti, kdy se pouštět znovu stává – jak zvěstuje prorok Ozeáš – místem první lásky. Bůh vychovává svůj lid, aby vyšel z otroctví a zakusil přechod ze smrti do života. Jako ženich nás znovu přitahuje zpět k sobě a šeptá našemu srdci slova lásky.

**Jaký je recept na postní dobu i podle slov současného papeže Františka?**

„Je čas jednat; a v postní době jednat znamená také zastavit se. Zastavit se v modlitbě, abychom přijali Boží slovo a zůstali stát jako Samaritán před zraněným bratrem. Lásky k Bohu a k bližnímu je jedna a tatáž láska. Nemít jiné bohy znamená zastavit se v Boží přítomnosti u těla bližního. Proto trojice modlitba, almužna a půst nejsou trojím nezávislým konáním, ale jediným hnutím otevřenosti a opuštěnosti: pryč s modlami, které nás tíží, pryč s náklonnostmi, které nás uvězní. Pak se ochablé a osamocené srdce znovu probudí. Tedy zpomalit – a zastavit se.“

Milí čtenáři a přátelé, nyní je příhodný čas vzít Boha do náruče, obejmout Ho, smířit se s Bohem, který za každého z nás položil svůj život a přinesl tím spásu lidem celého světa.

Josef Liberda  
trvalý jáhen



## Poděkování

## Pečovatelské služby

Vážená paní Netopilová,

jsou tomu již 4 roky, co Charita Jeseník začala pečovat o mého otce. Stalo se tak po úrazu, zlomenině krčku stehenní kosti. Téměř okamžitě se podařilo vytvořit mezi mým otcem a pečovatelkami, tedy nejen kmenovou ale i zastupujícími, až přátelské pouto. Vše vypadalo velice ideálně. Avšak jak je známo, neštěstí nechodí po horách, ale po lidech (zvláště když jsou po Rychnovských). Po dvou letech se stal další úraz, druhého krčku stehenní kosti. Tímto se mobilita mého otce velice omezila. Avšak bylo štěstí, v tomto neštěstí, že už byl ve Vaší péči a měl vytvořené srdečné vztahy s pečovatelkami. To mu umožnilo návrat domů, do prostředí, které zná a cítí se v něm dobře, přičemž je o něj postaráno a je pod stálým dohledem. Bez Vaší pomoci by se mi mému otci nepodařilo zajistit takový komfort, za což Vám velice děkuji.

S Vaší laskavou pomocí dokázal překonat v relativní pohodě i covidové roky, kdy to pro Vás muselo být obzvláště obtížné. Máte můj veliký obdiv za to, jak jste to dokázali v té náročné době zvládnout, kdy se každý obával o své zdraví a Vy jste ještě navíc dokázali udržet péči o své klienty. Tedy, ještě ji zvýšit, navzdory všem opatřením.

Vždy, když jsem se svým otcem ve spojení (osobně či telefonicky), slyším na Vaše služby samou chválu. Zejména pečovatelská Žaneta Kargerová na můj vkus otce až příliš rozmazluje, na což si rychle zvykl a tím i z pohodlně.:-)

Dovolte mi všem moc poděkovat za Vaši obětavou práci při péči o naše starší spoluobčany, díky níž podle mého soudu vycházejícího pouze z dílčí zkušenosti s mým rozmazlovaným otcem, mohou prožívat své dny daleko klidněji a spokojeněji, než bez této pomoci.

Se srdečným pozdravem,  
Ing. R. Komínek, Brandýs nad Labem



## Krátce

## Přišla kočka i vodník

O masopustní veselici nemohli své klienty připravit pracovníci Charitního domu sv. Anežky, kteří si s přípravou masek dali záležet. Mezi seniory se producoval vodník v kostýmu, že by mu i Pepa Dvořák záviděl. Nechyběla zde exotická tanečnice, šašek nebo kočička. Do vlastnoručně vyrobených masek se převlékli i babičky a dědečkové. K dobré náladě vyhrávala hudba a nechyběly ani dobroty. Výbornou buchtu upekla děvčata z Vývařovny AVE a na stole nechyběly ani jitrnice a jelička.



## Šimon bude zahradničit

Jelikož si Denní stacionář Šimon zvolil pro svůj celoroční projekt téma „Příroda kolem nás“, jsou jarní aktivity jasné. Jen co se venku trochu oteplí a okny zasvítí sluníčko, pustí se uživatelé do zahradničení. Po zvládnutí teorie se vydají ven, aby si vše vyzkoušeli na vlastní ruce. Nejdříve začnou se sázením květin do truhlíků, pak přijde na řadu i výsev semínek, aby mohli sledovat, jak se z hlíny klubou nové rostlinky. Přibližně deset dnů před Velikonočními budou uživatelé připravovat velikonoční osení, které si v květináčích odnesou na svátky domů.

## Cvičit je stále třeba

Aktivace probíhají na našich domovech dennodenně, protože pokud svaly nepracují, chřadnou. Ví to i naši pracovníci, kteří s klienty procvičují jemnou motoriku, aby prstíky zvládaly zapnout knoflíčky u košile nebo pročísnout vlasy hřebínkem. V Domově pokojného stáří sv. Hedviky se sešli senioři v aktivizační dílně a věnovali se právě procvičování jemné motoriky a trpělivosti při navlékání korálků. Probudili i svou fantazii při malování obrázků. Přitom si zavzpomínali na své dětství a dobu, kdy sami učili své děti malovat.