# ROZHÝBAT TĚLO I DUŠI...

***Dům s pečovatelskou službou v Chrudimi více než co jiného připomíná venkovské šlechtické sídlo. Od ředitelky Centra sociálních služeb a pomoci tohoto malebného východočeského města, paní Ivany Bohaté, jsem se ke svému úžasu dověděla, že nejde o rekonstruovanou historickou stavbu, ale o zcela nový objekt, který byl vybudován roku 1998. Tím se ve městě rozšířila možnost péče o seniory. Pak už jsme si však nepovídaly o budově, ale spíše o její „lidské náplni" a hlavně o aktivizačních programech pro seniory, které právě v Chrudimi zvládají na jedničku.***

***Co si vlastně můžeme představit pod pojmem „domy s pečovatelskou službou"?***

Asi bych nejprve měla říci, že Centrum sociálních služeb a pomoci v Chrudimi bylo zřízeno jako organizace, která poskytuje a koordinuje sociální služby pro všechny potřebné obyvatele města. Z toho vyplývá, že každý, bez rozdílu věku, splňuje-li zákonná kriteria, může těchto služeb využít.

Ostatní zájemci mohou využívat aktivizačních programů, pořádaných CSSP.

Náš dům s pečovatelskou službou byl koncipován tak, aby nesloužil pouze svým obyvatelům, ale aby mohl být využíván širokou veřejností. Jeho zázemí nám to umožňuje.

V roce 1993, kdy jsem nastoupila do této organizace jako vedoucí pečovatelské služby, byl hlavní náplní této služby, obrazně řečeno, „kbelík a hadr".

Dnes je provoz domu s pečovatelskou službou zajištěn natolik, že je zachována důstojnost člověka, je respektováno jeho soukromí. S tím, že pokud pomoc potřebuje, je mu dostupná 24 hodin denně, 365 dnů v roce. Rozsah služeb je takový, že umožňuje klientům setrvat v DPS co nejdéle, umístění do domova důchodců se stává pouze vyjímkou. Pro udržení dosavadních tělesných a duševních schopností seniorů je připravena řada aktivizačních programů, jak skupinových. tak individuálních.

Aktivizační programy jsou jedním z prostředků, které velmi pozitivně ovlivňují soběstačnost a působí jako prevence předčasných závislostí na péči. U nás probíhající programy zahrnují například: kondiční cvičení, cvičení paměti, čtenářský kroužek a „Chrudimskou universitu třetího věku". To samozřejmě není kompletní výčet našich aktivit. Jezdíme také plavat do bazénu, kde také s klienty cvičíme. Dále v domech s pečovatelskou službou probíhá pracovní terapie, muzikoterapie, posezení při kávě, pořádáme besedy, přednášky, jezdíme na rekreace a na výlety. Docházejí k nám bratři faráři – to se pak z naší společenské místnosti stane modlitebna. Společně s klienty oslavujeme jejich kulatá jubilea, Vánoce, Velikonoce…

***Myslíte, že kdybyste pro klienty tyto programy nepořádali vy, sami by nic z toho nedělali?***

Mám zkušenost, že ne. V roce 1993, kdy jsem začala v DPS pracovat, nazvala jsem pro sebe domy s pečovatelskou službou „domy smutku". Pečovatelky vběhly do domácnosti, doslova toho člověka ometly hadrem, sdělily mu, že nemají čas a utíkaly dál… dost často se snažily ušetřit nějakou část pracovní doby pro sebe. Takhle jsem si však pomoc potřebným spoluobčanům nepředstavovala. Začala jsem tedy brzy s první aktivitou – kondičním cvičením. Měli jsme v té době dům s pečovatelskou službou na velice nízké úrovni. Byla v něm k dispozici pouze malá společenská místnost. Snažili jsme se však i v těchto podmínkách klienty aktivizovat. Průměrný věk v DPS byl tehdy asi 85 roků. Samozřejmě v tomto věku se muselo začínat pozvolna. Většinou cvičení probíhalo na židlích – začalo se s procvičováním drobných kloubů, s dechovým cvičením. Postupně tuto naši aktivitu začala vést sestra z domácí ošetřovatelské péče, která má kurz jednoduché rehabilitace.

***Viděla jste postupem doby nějaký zřetelný efekt, ať už fyzický nebo psychický?***

Ano. Vidíme, že aktivizační programy, terapie ovlivňují některé fyzické i psychické funkce. Často vedou k odstranění napětí, zbavení se strachu, úzkosti. Při všech činnostech musí být navozena taková atmosféra, při které se každý účastník bude cítit dobře. Vše, co připravujeme, musí být v rámci možnosti klientů. Aktivity poskytují velký prostor k sebevyjádření, identifikaci sebe sama. Terapie jako taková slouží především k ob-

novení cesty komunikace, spontánnosti, kreativity, k udržení soběstačnosti co se týká pohybu a podobně.

***Mohou aktivizační programy pomoci i ve zvládání stresu ze změny prostředí?***

Také. Je však pravda, že klienty nemůžeme nikdy k ničemu nutit. My pouze nabízíme a záleží na každém jednotlivci, co ho z naší nabídky osloví. V tom mohou udělat hodně práce právě pečovatelky. Jde o denní nabídku programů – připomenout klientovi, co který den probíhá, v čem by určitá aktivita mohla prospět právě jemu, co by ho mohlo pobavit a pod… V případě potřeby doprovodit nebo dovézt na vozíku... Individuální programy provádí pečo-

vatelka v domácnostech pod dohledem vedoucí pečovatelské služby

***O které typy programů je největší zájem?***

To se nedá říci zcela jednoznačně. Nabídka, je dost pestrá. Natolik, že každý, kdo má zájem pro sebe něco udělat má možnost si některou aktivi-tu vybrat. Je to vidět na tom, že dům s pečovatelskou službou, kde máme 30 bytů a bydlí zde 32 klientů, navštíví týdně 240 seniorů z našeho města. Velký zájem je například o kondiční cvičení, které probíhá na židlích, míčích, žíněnkách, při hudbě – každý si může vybrat dle svých možností, dle svého postižení. Pokud se cvičení propojí s návštěvami bazénu, je zlepšení motoriky markantní.

O co je u nás obrovský zájem, který nás zprvu až překvapil, je „Chrudimská universita třetího věku". V současné době má cca 140 studentů ve dvou tématických kruzích: Historie Chrudimi a Zdravý životní styl. Každý z kruhů má dvě třídy, v nichž přednášejí erudovaní odborníci, takže úroveň je opravdu vysoká. Studenti chodí na přednášky, z nichž jim vyplývají úkoly. Například dostanou určité studijní materiály, ale další informace si musí sehnat samostatně. Každý přednášející velice hodnotí, jak zodpovědně se naši studenti ke studiu staví – velice pečlivě plní vše, co je jim uloženo. Přednášející vnímají velký zájem posluchačů a sami se těší na společně strávený čas.

***Jak často jsou na vaší universitě přednášky?***

Právě probíhá druhý semestr. Vždy jednou za čtrnáct dní máme dvě hodinové přednášky, mezi nimiž je přestávka. Často však zjišťuji, že doba jejich trvání se nastavuje – právě pro velký zájem a řadu dotazů. Každý semestr se rozdělen na šest cyklů.

***Jaký je asi věk vašich studentů?***

Nejmladší naší studentce je 55 let a nejstaršímu studentovi je 95 let. Což je někdy trochu oříškem pro přednášející. Jsme si vědomi toho, že bychom neměli brát možnost studia opravdu nikomu, takže přednášející se musí „poprat" s obsahem i se stylem přednášení, aby byl vhodný jak pro seniory poměrně nízkého, tak i vysokého věku a různé úrovně předchozího vzdělání.

Každý semestr zakončujeme malou slavností, pro případ, že by některému studentovi například zdravotní stav nedovolil pokračovat…

***Je nějak vypozorovaný poměr zájmu o studium mezi muži a ženami nebo mezi lidmi s různým vzděláním a podobně?***

Poměr zájmu mezi muži a ženami koresponduje i s demografickými výzkumy, které říkají, že ženy se obecně dožívají vyššího věku. Dost často zůstávají samy a proto služby využívají více než muži. Takže zákonitě i všech aktivit se zúčastňuje více žen než mužů. Také mohu říci, že v tom pokročilejším věku jsou ženy zpravidla aktivnější než muži. Nicméně při žádné z našich aktivit muži nechybí. Navštěvují Klub seniorů, zúčastňují se cvičení a studují na universitě. Zpočátku jsme měli představu, že otevřeme jen jeden ročník – pro dvacet, třicet seniorů – a že se vlastně společně s nimi začneme „tak trochu učit, jak nejlépe tento program připravit". Jenomže zájem byl tak velký, že nás to donutilo plány pozměnit.

***Z čeho universitu financujete?***

Podařilo se nám na ni získat grant Nadace open society Praha.

***Která z dalších vašich aktivit je nějak zajímavá, či neobvyklá?***

Vydáváme například časopis Chrudimský senior. Jeho původním cílem bylo přiblížit k sobě seniory z města a ty, kteří žijí v domech s pečovatelskou službou. Chtěli jsme, aby si časopis vydávali sami pro sebe. Začali jsme my, pracovníci centra, ale dnes už většina článků pochází z pera našich seniorských autorů. Časopis se tak stal vlastně dalším aktivizačním prostředkem, a to prostředkem velmi účinným. Navíc splňuje i informační funkci, neboť právě v něm se lidi dočtou, které další programy pro ně připravujeme.

***A které to tedy budou? Či v nedávné minulosti byly?***

Měli jsme již dva plesy seniorů (v roce 2001 a letos). Pořádali jsme je ve velkém sále Chrudimského muzea – což je krásný, reprezentativní prostor. Vzhledem k velkému zájmu jsme se rozhodli, že budeme v Chrudimi každoročně uzavírat plesovou sezónu. Už první ples byl pro nás neobyčejným překvapením – měli jme totiž plný sál, přes 400 lidí. Zúčastnilo se sice mnohem více žen, takže tancovala zpravidla žena s ženou, ale nevadilo to. Rozhodli jsme se tedy, že na druhém plese budeme některým z dam rozdávat motýlky, čímž z nich pro ten večer „uděláme muže". Ale letos to nebylo vůbec potřeba, protože už přišlo i překvapivé množství mužů.

Výstup z prvního plesu byl skutečně živelný – přání všech bylo jediné: aby tato akce nebyla ojedinělá. Na základě velkého zájmu o tanec vznikl i další aktivizační program, který jsme nazvali „Seznamte se, prosím". To znamená, že vždy jednou za měsíc si půjčujeme restauraci, kde tři hodiny hraje živá hudba a senioři mají možnost si zatančit i mimo již zmiňovaný ples. V letních měsících jsme tuto pravidelnost omezili, protože nebyl takový zájem, ale v zimě máme vždy plno.

***Průměrný senior se u vás zúčastňuje jednoho aktivizačního programu nebo je navštěvuje třeba denně? Čili: kolik času z jeho života mu tyto programy naplní?***

Samozřejmě záleží na zájmech toho dotyčného. Máme ale řadu seniorů, kteří navštěvují naprosto všechny programy a ještě tvrdí, že je jich málo. Takže nás nutí vymýšlet stále další a další.

***Co dalšího tedy plánujete?***

Například Filmový klub a další výlety Klubu seniorů. Sama sobě jsem dala úkol, že pokud budu v této organizaci pracovat, musíme každý rok vyjít s něčím novým. Aniž by se ubíralo z těch akcí, které už běží.

Myslím si, že u nás v Chrudimi, vzhledem k počtu seniorů, kteří slyší na naše výzvy o aktivitě v seniorském věku, můžeme už dneska mluvit o aktivním stáří.

**Připravila: Hana Janišová**