

o nás

Pečovatelka společnosti LEDAX o.p.s. získala ocenění za péči o seniory



Eva Brychová (na fotografii vpravo), zaměstnankyně Pečovatelství Ledax o.p.s., obdržela celostátní cenu České asociace pečovatelské služby za přínos v péči o seniory a zdravotně znevýhodněné v kategorii pracovníků v sociálních službách. Po zásluze tak byla odměněna její osmnáctiletá praxe v péči o seniory.

Eva Brychová pracuje jako pracovník v sociálních službách od roku 1992, pro společnost Ledax o.p.s. pak od roku 2009. V současné době pracuje oceněná pečovatelka v Pečovatelství službě Ledax o.p.s. ve středisku Trhové Sviny, zejména v Domě s pečovatelskou službou Nové Hrady, ale i v okolním terénu Novohradských hor.

„Její optimismus je hnacím motorem celého kolektivu. Paní Brychová vnáší pohodovou atmosféru nejen do své práce. Pečovatelství dům pod její péčí doslova rozkvétá – a to nejen po estetické stránce,“ uvedl Ing. Karel Chalupa, ředitel Pečovatelství služby Ledax o.p.s.

Slavnostní předávání cen se uskutečnilo 18. ledna 2011 v Olomouci v rámci celorepublikové konference České asociace pečovatelské služby. Tato asociace, jejíž členem je i Ledax o.p.s., sdružuje přes 250 organizací poskytujících terénní sociálně-zdravotní služby. Jejimi členy jsou příspěvkové organizace měst a obcí, církevní a neziskové organizace i podnikatelské subjekty.



Vážení čtenáři,

rok 2011 začal ve vysokém tempu, dynamicky a zdá se mi i tak trochu dramaticky. Večerní zprávy si už raději nepouštím, na úšší daně na výplatní pásce se nedívám a snažím se nehroutit z toho, že má oblíbená zmrzlina a lístek do kina, kam tak ráda chodím, je tolik drahý. Nechci být pesimistická, protože vrozený optimismus je jedna z mých vlastností, kterou si držím zuby nehty ať se děje co se děje. Je to můj poklad, který si strážím a čerpám z něj, když mi není do smíchu. Mám radost, když se mi s ním podaří „nakažit“ i lidi kolem mne, ideálně spustit epidemii – očkování zakázat! Doufám, že není moc troulalé, požádat Vás o to také. Začínající jaro je k tomu dobrým okamžikem.

Při práci na každém novém čísle Ledax NOVIN mne těší shromážděné fotografie a zprávy ze společných akcí uživatelů jednotlivých středisek Pečovatelství služby Ledax o.p.s. Podávané společenské akce jako byly: Ples seniorů, cestovatelská přednáška nebo posezení s harmonikou jsou příkladem za všechny. Těší mne, že máte stále chuť vyjít mezi lidi, pobavit se a dozvědět se a vidět něco nového, protože to je důkazem chuti do života. Takže se omlouvám za tento osobní „optimistický“ úvodník, ale jak jsem psala – je to to nejlepší, co dokážu.

Dana Kalistová
šéfredaktorka

Jak senioři z Ledax o.p.s. tráví svůj volný čas

• Dne 12. 3. 2011 se konal v kulturním domě v Budiškovcích seniorský ples. Hlavními pořadateli byli Pečovatelství služba Ledax o.p.s. – středisko Dačice, dále Český červený kříž – místní organizace Dačice a město Dačice. K poslechu a k tanci hrál taneční orchestr - PRAGA 75. Překvapením pořadatelů byly dačické mažoretky se svým programem.

• Ve čtvrtek, 13. ledna proběhlo v Domě s pečovatelskou službou Tylova 11, České Budějovice posezení s harmonikou, kde Václav Fixa zahrál písničky na přání. Všichni si hudební odpoledne velmi užili.

• Uživatelé DPS Dačice navštívil dne 15. února 2011 Vojtěch Trčka, student IV. ročníku Gymnázia v Dačicích. Podělil

o své zážitky z cest do Gruzie, kam cestoval tam i zpět stopem. Někteří uživatelé DPS se svěřili, že je vyprávění o netradičním cestování zaujalo natolik, že kdyby byli o pár let mladší, prý by neváhali a vydali se na dobrodružnou cestu s batůžky v doprovodu milého a veselého cestovatele. Tímto děkujeme p. Vojtěchu Trčkovi za příjemné odpoledne.



pozdrav od uživatelů

Naše paměť – MUDr. Jan Reban

Pomocí paměti si v naší centrální nervové soustavě uchováujeme získávané informace, a pokud je potřebujeme, opět si je vybavujeme. Nejde však jen o informace přijaté našimi smysly, ale také o učení, zážitky, pocity, události, i výsledky, získané naším abstraktním myšlením. Špatná paměť přináší zhoršenou kvalitu života, horší komunikaci a může být i součástí onemocnění, kterému říkáme demence.

Z biologického hlediska můžeme hovořit o lidské paměti, či paměti jiného živočišného druhu. Genetická paměť spočívá v přenosu informací na další generace pomocí genů. V informatice hovoříme o paměti vyjádřené v bitech. Sociologové hovoří o kolektivní paměti a paměť národa je vlastně jeho historií.

Pro každého z nás je však nejdůležitější ta naše paměť, závislá na činnosti našeho mozku. Záleží ovšem také na tom, jak se k ní chováme a jak ji trénujeme. To nejhorší je, když svoji paměť podceňujeme, když propadneme pesimismu. Je daleko důležitější myslet na to, že kromě zdravého způsobu života, tedy přijímání potravy a dostatku pohybu, dbáme také o svoji duševní hygienu. Na druhé straně bychom se neměli zahlcovat nadměrným množstvím informací, ale spíše trénovat hledání souvislostí a postupné vybavování informací, skládat tyto informace, analyzovat je a řešit.

Fysiologie paměti

Centrálním orgánem paměti je mozek. Jeho struktura a funkce se mění v průběhu života a je důležité tyto změny pochopit dříve než dosáhnou stadia, které můžeme označit jako onemocnění. Některé oblasti našeho mozku, například šedá hmota čelního laloku, jsou důležité pro plánování a logické myšlení. Jiné, ty které jsou uloženy spíše uvnitř mozku, jsou odpovědné za vlastní zapamatování a učení. Vzájemná koordinace a spojení různých oblastí jsou důležité pro myšle-



ni i různé typy paměti. Celá tato složitá činnost je zajišťována nervovými buňkami, které jsou uloženy v šedé hmotě mozku a to jak na povrchu, tak i v některých oblastech uvnitř. Nervové buňky jsou spojovány navzájem nervovými výběžky probíhajícími v bílé hmotě mozkové a jejich vzájemné spojení nazýváme synapsí. Přenos informace na těchto synapsích je umožňován chemickými mediátory. V průběhu stárnutí dochází jak ke snižování počtu nervových buněk tak i změnám na úrovni synapsí - například úbytkem množství již zmíněných chemických mediátorů.

Typy paměti

Nejčastěji rozdělujeme paměť podle toho jak dlouho je v mozku udržena získaná informace a dále také k čemu slouží tato informační banka. Rozeznáváme tedy krátkodobou paměť (také nazývanou primární), jejímž úkolem je okamžité vyvolání získané informace například přečtené telefonní číslo a jeho použití k hovoru. Tato paměť uchová informaci pouze několik vteřin až minut

a nedochází k jejímu dalšímu zpracování. Opakováním důležité informace může dojít k jejímu zapamatování na delší dobu a k jejímu opětovnému použití. Tomu říkáme paměť sekundární a je to právě ona, která v průběhu stárnutí slábne. Pracovní paměť nazýváme takovou činnost mozku, která využívá informace uložené v sekundární paměti, využívané při přemýšlení. Opravdu nesmazatelné stopy uložené do paměti a vybavované i ve stáří jsou nazývány terciární paměť.

V souvislosti s tímto rozdělením paměti si musíme uvědomit, že existují rozdíly ve schopnosti učit se a zapamatovat si a to jak mezi jednotlivci tak i v průběhu života. Jedná se například o učení se cizím jazykům. S pamětí souvisí i rychlost reakce a rozhodování - obojí s věkem klesá. Rozdíly mezi jednotlivci však jsou tak velké, že nelze stanovit věková kritéria.

Paměť jako příznak nemoci

Stárnutí populace je jedním ze základních rysů současného vývoje společnosti a samo

o sobě přináší jak sociální tak zdravotní problémy. S přibývajícím věkem roste riziko onemocnění a jsou zvýšené nároky jak na postižené tak i na ty, kdo o ně pečují. V případě mentálního postižení je situace o to složitější, že často vážne komunikace mezi pacientem a jeho okolím. Častým příznakem objevujícím se v průběhu stárnutí je zapomínání a zhoršení paměti, zejména na události v nedávné minulosti. Sám o sobě tento stav ještě nelze nazývat onemocněním, neboť každý z nás někdy zjistí, že si nemůže vybavit některé skutečnosti, čísla nebo kde zanechal třeba brýle nebo klíče. Každý z nás někdy řekl "mám to na jazyku". Tyto stavy někdy nazýváme stařeckou zapomnělostí. Pokud je toto zapomínání většího rozsahu, můžeme již hovořit o tak zvané mírné kognitivní /poznávací/ poruše. Tento stav může vést k onemocnění, které nazýváme demencí. Sama o sobě tedy porucha paměti ještě není onemocněním, je pouze jedním z varujících příznaků, které by měly vést k zamyšlení a návštěvě lékaře.

POMŮCKA: KJU	ŠLÁPOTA	TANCOVAT HOVOR.	VÝKONNOST- NÍ STUPEŇ V DŽUDU	JMÉNO HERCE SKAMENE	OSEKÁVAT	HLAS VRAN	ČESKÝ HUDEBNÍK RUDOLF ???	GLAZURA	ZNAČKA AUTOMOBILU	POLNÍ MÍRY	NÁRODNÍ DIVADLO ZKR.	STUPEŇ RYCHLOSTI	POČET ROHŮ KRYCHLE	NÁRODNÍ TECHNICKÉ MUZEUM ZKR.
STANICE TECHNICKÉ KONTROLY ZKR.			INIC. MODER. ONDRÁČKA NA KTERÉM MÍSTĚ		DRUH LÁTKY				POLICEJNÍ AUTO					
CVIČEBNÍ ÚBOR					ČESKÁ ZNAČKA PRAČEK LAPEN				VODNÍ ROSTLINA TVOJE OSOBA					
1. DÍL TAJENKY											ŘÍMSKÝCH 3000 DIETNÍ VYROBKY			
ZNAČKA PASCALU			ČÁROVÉ KÓDY ZPĚVÁK JIRÍ ???			PRESY NEODBOR- NÍK				DOPRAVNÍ PODNIKY ZKR. ZUBATÝ			HLASITĚ UPITÍ	LEDOVCOVÝ KOTEL
ARMÁDNÍ TĚLOVÝCH. KLUB ZKR.				CHLORID SODNÝ CHEM. ZN. SODÍKU			INIC. HERCE CHUDÍKA ČLEN SEKTY		PRODEJNÍ STÁNEK ZNAČKA LUMENU					
	HLAVA KATOLICKÉ CÍRKVE	INIC. HERCE NOVÉHO ZÁKEŘNĚ			TÝM ANGL. PODNIK ZA- HRAN. OB- CHODU			CIZÍ ŽEN. JMÉNO HOTELOVÝ SLUHA						CHEM. ZN. RADIA PŘÍPRAVEK NA OKNA
VOJ. HODNOST ZKR.						CHEMICKÝ PRVEK NB DRUH ANTILOPY			ŘÍMSKÝCH 1001 MAG. HL. M. PRAHY ZKR.			SV. HNĚDÁ BARVA ČÁST VOZU SLOVEN.		
STAROŘEK				INICIÁLY HEREČKY KABÁTOVÉ STĚNA		MIMO ZÁRODKY RYB			KULOVITÁ BAKTERIE DRAMA K. ČAPKA				MÍSTNÍ TELEFONNÍ OBVOD ZKR.	ZVÝŠENÝ TÓN E
INICIÁLY PĚVCE DVORSKÉHO			SUNDAT BOTY CITOSLOVCE ODPORU				2. DÍL TAJENKY POPĚVEK							
NĚMECKÝ NÁZEV LABE					KANON			GENETICKÝ MODIFIKO- VANÍ JEDINCI						
DELŠÍ TYČ ZE DŘEVA					PLANETA			ÚDAJNĚ					AUTOMOBIL. ORIENTAČNÍ SOUTĚŽE ZKR.	

Tajenkou je citát německého filozofa Arthura Schopenhauera. Správné znění citátu pošlete na adresu: Ledax o.p.s., Riegrova 1756/51, 370 01 České Budějovice. Obálku či korespondenční lístek prosím označte nápisem „Ledax NOVINY“. Správné odpovědi budou slosovány a výherce obdrží **MOBILNÍ TELEFON ALIGÁTOR** určený zejména pro seniory. Uzávěrka soutěže je 13. května 2011.



Výherci z minulého čísla Ledax NOVIN jsou **Anna Troupová z Českých Budějovic** (na fotografii společně se sociální pracovnící Mgr. Ivanou Balkovou) a **Fran-tišek Mách** (na fotografii s vedoucí střediska Jindřichův Hradec, Mgr. Ivanou Mrázovou). Za Pečovatelskou službu Ledax o.p.s. srdečně gratulujeme!

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

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

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

Nová kuchyňská linka a peripetie s objednávkou

Před rokem a půl jsme se rozhodli, že si pořídíme novou kuchyňskou linku. Vyhledali jsme si výrobce, kterého jsme oslovili a uzavřeli s ním ústní dohodu na zhotovení kuchyňské linky. Zaplatili jsme zálohu 40 000 Kč na nákup materiálu a o předání peněz sepsali záznam, který podnikatel ochotně podepsal. Uběhl nějaký čas a kuchyňská linka stále nikde. Vydali jsme se o podnikateli zjistit více informací v jeho okolí, kde měl nahlášeno trvalé bydliště. Zde jsme obdrželi informaci, že dluží na mnoha místech a své

závazky neplní a plnit nebude, jelikož nemá žádný majetek. Okamžitě jsme se za podnikatele do firmy vydali a požadovali navrácení vynaložených prostředků – peněz jsme se však nikdy nedočkali. Je šance, že dostaneme své peníze zpět?

Poradce z Občanské poradny při Jihočeské rozvojové o.p.s. zmapoval s klienty situaci a společně naplánovali kroky k řešení: Sepsání výzvy k uhrazení dluhu společně s poradcem, případně podání žaloby

Příběh z občanské poradny. Příběh, který se stal.

na soud - pokud se nepodaří domluvit s protistranou.

Poradce předal manželům vzor výzvy k uhrazení dluhu, podle kterého si ji sami napíší. Na další konzultaci návrh výzvy s poradcem přepíše na počítači a zkontrolují. Vzhledem k tomu, že podnikatel nereagoval ani na druhou výzvu, bylo klientům doporučeno obrátit se na soud.

Úlohou občanské poradny není zastupovat klienty u soudu, ale pomoci při přípravě a sepsání žaloby, kterou na závěr posoudí právník spolupracující s poradcem. Rozsudek soudu pak bude pro klienty významným nástrojem jak uplatnit svá práva věřitele. Pokud by dotyčný nesplnil povinnost, je možné se obrátit na exekutora.

Doporučení od poradce:

Tento případ skončil šťastně právě díky tomu, že manželé si nechali peněžní zálohu zdokumentovat a podepsat. Pokud by tento doklad neměli, bylo by jejich právo velice těžce vymahatelné.

Sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením

Sociálně aktivizační služby jsou ambulantní, popřípadě terénní služby určené zejména seniorům a osobám se zdravotním postižením ohroženým sociálním vyloučením. Sociálně aktivizační služby nabízejí seniorům například příležitost k navazování společenských kontaktů a prožití volného času, dále pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí. Tato služba umožňuje nejen seniorům například setkání s novými lidmi a rozptýlení pocitu samoty, porozumění a podporu pro období, kdy o někoho uživatel pečuje nebo ztratil blízkou osobu.

K aktivizaci uživatele vedou i jiné sociální služby (pečovatelská,

osobní asistence, apod.). Tyto služby v rámci základních činností zajišťují kontakt se společenským prostředím. Základní činností je třeba doprovázení do školy dospělých a zaměstnání, k lékaři nebo veřejných institucí. Jiný druh aktivizace využívá například Pečovatelská služba Ledax o.p.s., kdy nabízí svým uživatelům jako doplňkovou činnost, činnost aktivizační. Tato činnost je orientovaná na neformální setkávání uživatelů služby, společné trávení volného času, besedy, tvořivou činnost, apod. Ukázky z akcí Pečovatelské služby Ledax o.p.s. najdete v každém čísle Ledax NOVINY v rubrice Pozdrav od uživatelů.



„Šel jsem kolem a měl s sebou fotoaparát...“

Představujeme další dílo z projektu Obrazárna, které je možno si zapůjčit domů.

Název díla: Nákupní centrum Čtyři Dvory, České Budějovice
Jméno autora: Jan Flaška
Datum vzniku: srpen 2006

Jaké jsou Vaše umělecké vzory, inspirace:

Inspirací je mi humor Zdeňka Svěráka a Ladislava Smoljaka, Jana Wericha, Woody Allena a veliké spousty dalších. Z fotografů mám rád Jindřicha Streita, Martina Kollára, Františka Dostála a všechny, kteří dokážou vtipně říct i velmi vážné věci. Byť to z mých fotek asi není moc vidět.

Celý rozhovor si přečtete na www.ledax.cz

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.: +420 389 604 338.

V této rubrice byly již představeny tyto sociální a zdravotní služby:

- pečovatelská služba,
- domácí ošetrovatelská péče,
- osobní asistence,
- tíšňová péče
- sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením

Bližší informace o jakémkoliv z uvedených služeb jsou k dispozici na www.ledax.cz či je možno dotazy konzultovat s vedoucími jednotlivých středisek Pečovatelské služby Ledax o.p.s.

Ledax NOVINY - Bulletin společnosti Ledax o.p.s. (Občasník – ročník II). MK ČR E 19452.
VYDAVATEL: Ledax o.p.s., Riegrova 51, 370 01 České Budějovice
VEDOUČÍ REDAKTOR: Dana Kalistová
ADRESA REDAKCE: Riegrova 51, 370 01 České Budějovice
GRAFICKÉ ZPRACOVÁNÍ: **Tiskárna**
TISK: BT Tiskárna Blatná