

## Hřiště už dávno nejsou jenom pro děti



O tom, že hřiště pro veřejnost už dávno není jen záležitostí těch nejmenších, svědčí nárůst počtu realizovaných městských hřišť pro seniory. Nejsou určeny jenom ke zlepšení fyzického stavu, ale i k rozvíjení psychických a společenských potřeb seniorů. Hřiště

s posilovacími stroji a dalšími pomůckami pro seniory, kteří se chtějí udržet v dobrém stavu a kondici, přibývají v parcích, u domovů pro seniory, v nejbližším okolí lázeňských budov a na dalších veřejných místech, kde nacházejí své maximální využití.

Také Jihočeský kraj se může pochlubit několika realizovanými hřišti, další jsou v přípravě. Najdete je například v Prachaticích nebo Příbrazi u Třeboně, brzy také v Táboře, Strakonících, Písku nebo Českých Budějovicích.

V Příbrazi si měli možnost vyzkoušet speciální cvičební stroje i seniory z Třeboně. „Jsem ráda, že jsem si mohla cvičení vyzkoušet. Příjemně jsem si protáhla tělo,“ s úsměvem sděluje svoji zkušenost paní Marta Růžičková. Její přítelkyně Eva Zavadová dodává: „Škoda, že něco takového nemáme blíž, určitě by tam chodilo spoustu seniorů si trochu zacvičit. Všem by nám to moc prospělo“.

Doufáme, že se najde víc osvícených zástupců obcí a měst, kteří budou myslet nejen na děti, ale i na seniory a jejich aktivní trávení volného času.



*Hýbej se, aby ses nepřestal hýbat. Tímto rčením se vždycky řídila maminka mého muže a i v seniorském věku*

*vyrážela v zimě na lyže v době, kdy jste na vrchol kopce museli pěkně vyšlapat. Stejně odhodlaně se pustila už na nemocničním lůžku do boje s málo hybnou nohou a rukou po mozkové mrtvici a snila o tom, že ještě vyjde na horu Klet. O dva roky později to dokázala. Je skvělé, že dnes máte téměř v každém městě dokonce několik fitness center, ale míří sem většinou mladí lidé. I proto je jen dobře, že některé radnice začaly myslet i na seniory a budují vybavená místa, kde se člověk může protáhnout. Teď je ještě třeba, abychom k tomu našli nejen chuť, ale i odvahu. Pokud náhodou zachytíme úšklebek ze strany někoho z mladší generace, vždycky si řekněme, že i jeho doběhne čas. Naše odhodlání udělat něco pro své zdraví pak může být inspirací pro ty, kdo ještě váhají. Ale hlavně, pustme se do toho hned teď...*

Mirka Nezvalová, redaktorka

### Názor odborníka

O svůj názor na hřiště pro seniory se s námi podělila profesorka MUDr. Eva Topinková, CSc.:

**Lze hřiště pro seniory doporučit všem starším lidem, neměli by se raději předem poradit s lékařem?**

Hřiště pro seniory jsou konstruována tak, aby je mohl navštěvovat každý. Pokud jsou seniory mobilní a fyzicky aktivnější, žádné riziko jim nehrozí. Ti, kteří ale fyzicky aktivní dlouho nebyli, by mohli být ohroženi například kardiovaskulárními problémy nebo i vystavení riziku zranění. Ti by se rozhodně měli poradit s lékařem.

**U nás se tato forma aktivit pro seniory teprve rozvíjí. Jaké jsou s ní zkušenosti ze zahraničí?**

Dlouhodobější zkušenosti jsou zejména z USA, kde mají tzv. seniorská městečka, a v Evropě pak hlavně ze skandinávských zemí. V každém případě jde o dobré zkušenosti, i když hřiště využívá maximálně 10 procent těch, pro něž jsou určena. Rozhodně jde však o signál pro obce a města, kam by měly zaměřit svou pozornost, aby umožnily starým lidem pro ně přijatelné tělesné aktivity. Týká se to rovněž i různých kurzů.

## Když dospělé děti nedospějí

Na Občanskou poradnu se obrátili manželé, oba ve věku kolem 70 let. Trápí je jejich syn, kterému je 45 let. V mládí se rizikově choval, začal užívat drogy, ve 20 letech odešel z domova. Rodiče o něm neměli žádné zprávy přibližně 20 let. Když ho našli, byl ve velmi špatném zdravotním stavu, žil někde v Praze na ulici. Dlouholeté užívání drog a alkoholu, nedostatečná výživa a hygiena, několik vážných úrazů hlavy, které zůstaly bez lékařského ošetření, způsobilo, že syn, který je dnes v péči rodičů, nemá o nic zájem. K rodičům je kritický. Rodiče nejvíce trápí jeho denní pití alkoholu, naštěstí ne do úplné opilosti a bez přítomnosti násilnických sklónů. Rodiče velmi trápí, že odmítá navštívit jakéhokoliv lékaře či začít s léčbou závislosti. Díky té nemá práci, s nikým se nestýká, nemá ani žádné kamarády, žije si ve svém světě. Rodiče musí šetřit

každou korunu, aby z důchodu všechny tři uživil. Situace v rodině je velmi napjatá, dlouhodobý stres, úzkost a bezradnost se podepsala i na zdraví rodičů. Proto vyhledali pomoc Občanské poradny.

Rodiče budou muset udělat kroky, které budou oboustranně bolestivé. Poradce rodiče ujistil, že je dobře, že se přišli poradit, jedině tak možné naplánovat kroky a vyhledat potřebnou podporu. Kroky, které byly rodičům doporučeny, jsou v praxi doporučovány odborníky na léčbu všech typů závislostí.

Prvním krokem je promluvit si se synem o jeho situaci. Vše je potřeba přesně pojmenovávat, vše sdělovat na rovinu. Na rozhovor se dobře připravit. Důležité je projevit zájem a podporu. Vysvětlit, že při něm stojí, mají ho rádi a chtějí mu pomoci, aby začal opět žít. Proto trvají na tom, aby nastoupil na dobrovolné léčení. Je nutné na léčbě bezpod-

mínečně trvat a rodina by se neměla nechat uchláchat bagatelizací problému ze strany nemocného. Důležité je vše dát do nějakého časového rámce a důsledku: do kdy by měl nastoupit. Syn by se měl také dozvědět, co se stane, pokud léčbu nenastoupí – odejmutí nějakých výhod. Rodiče se musí připravit na to, že pokud k tomu dojde, je potřeba tento druhý krok naplnit a nějaké výhody odejmout. Trest by měl být pro rodiče přijatelný. Například: nebudou ho živit, nebudou mu poskytovat služby a nejkrajnějším krokem může být vystěhování z bytu. Je pouze na rodičích jaký způsob zvolí.

Rodiče by ale měli očekávat, že syn vše nedodrží. Hned jakmile se rozhodnou tuto situaci řešit a vykonají první krok, bylo rodičům doporučeno vyhledat psychoterapeuta či

psychologa, v realizaci druhého kroku by měli být již pod jeho dohledem, jelikož jde o velice náročnou životní situaci a selhání v procesu bývá časté a vždy bolestné.

Pokud budou předchozí dva kroky neúspěšné, mělo by opravdu následovat vystěhování. V této fázi je potřeba hlavně myslet na ochranu zdraví především rodičů. Odborník v oblasti psychologie pomůže sebrat zbytek sil a na tento krok se důkladně připravit. Může také zprostředkovat setkání s lidmi, kteří také podobnou situaci řeší či řešili. Poradce předal na tyto profesionály kontakty.

Na konec konzultace poradce zdůraznil, že pokud by byl syn nebezpečný sobě či okolí, je potřeba přivolat Policii ČR. V tomto případě by bylo možné i léčbu soudně nařídit.



Občanská poradna při Jihočeské rozvojové o.p.s.  
Riegrova 51, 370 01 České Budějovice  
tel.: 387 222 838, 606 720 095  
e-mail: poradna@jr-spolecnost.cz, web: www.obcanskeporadenstvi.cz

# Co jsou standardy kvality sociálních služeb?

Od 1.1.2007 musí mít každý poskytovatel sociální služby v souladu s platnou legislativou zpracované tzv. standardy kvality. Tyto standardy slouží pro poskytovatele jako popis toho, jak má vypadat kvalitní služba a jakým způsobem bude poskytována uživatelům. Standardy slouží nejenom pracovníkům, ale také uživatelům dané služby. Na tvorbě těchto standardů se podílejí všichni pracovníci organizace a zavazují se, že budou podle nich postupovat, jejich dodržování je kontrolováno a musejí být s nimi seznámeni i uživatelé.

Standardů je celkem 15 a rozdělují se na procedurální (1 – 8), ekonomické (9 – 10) a provozní (11 – 15).

Standardy kvality zaměřené na uživatele se nazývají procedurální a patří mezi ně:

## Standard č. 1: Cíle a způsoby poskytování sociální služby

Zde má každá poskytovaná služba stanovené své poslání, kterým se řídí, cílovou skupinu osob, pro které je služba určena a zásady (*principy*), které jsou pro danou službu závazné a důležité. Tento standard je zásadní, poskytovaná služba se zavazuje k naplňování tohoto závazku, který je veřejný (*veřejnost je s ním seznámována např. formou letáků, na webových stránkách, apod.*).

## Standard č. 2: Ochrana práv osob

Poskytovaná služba má povinnost mít písemně zpracovaná pravidla pro případné porušování práv, ke kterým může dojít při poskytování služby, nebo na střety zájmů mezi uživateli či mezi uživatelem a pracovníkem. Dále je v tomto standardu písemně zpracován i postup při přijímání darů.

## Standard č. 3: Jednání se zájemcem o službu

Zde je popsán průběh jednání s osobou, která má zájem o poskytování dané služby, při kterém se projednává cíl zájemce, hledá se společně zakázka, kterou by daná služba mohla plnit. Tato část je důležitá v tom, že se zde rozhoduje na základě stanovených kritérií, zda zájemce, spadá do okruhu osob (*cílová skupina*), kterým se poskytovatel zavázal poskytovat službu (*ve standardu č. 1 – ve veřejném závazku*).

## Standard č. 4: Smlouva o poskytování sociální služby.

V této části má sociální služba písemně sepsán postup, podle kterého pracovníci jednájí při uzavírání smlouvy (*seznámení se smlouvou, přílohami smlouvy*). Uzavřením smlouvy se ze zájemce o službu stává uživatel služby.

## Standard č. 5: Individuální plánování a průběh sociální služby

Pracovníci sociální služby s každým uživatelem plánují průběh služby a vyhotovují o něm záznam, tzv. Individuální plán. Individuální plán vychází z potřeb a cílů, kterých chce uživatel pomocí využívané služby dosáhnout. Každý uživatel má k dispozici určeného, tzv. klíčového pracovníka, se kterým může probírat změny svých potřeb a přání.

## Standard č. 6: Dokumentace o poskytované sociální službě

Tento standard zahrnuje písemná pravidla pro vedení dokumentace v dané službě. Popisuje, jaké informace jsou vedeny o uživatelských službách, kdo má k těmto informacím přístup, jak dlouho se archivují, apod.



## Standard č. 7: Stížnosti na kvalitu či způsob poskytování služby

Zde každý uživatel najde informace o možnosti stěžovat si na poskytnutou službu, jak postupovat při podávání stížnosti, jak se stížnosti evidují a jak s nimi dále poskytovaná služba pracuje.

## Standard č. 8: Návaznost poskytované sociální služby na další služby

Služba má k dispozici uživatelům a pracovníkům vytvořeno tzv. Portfolio, kde jsou uvedeny kontakty na další služby v okolí – lékaři, nemocnice, veřejné služby, apod.

Standardy ekonomické (*personální*) se týkají managementu (*řízení*) poskytované služby, a jsou to standardy č. 9 a 10. **Standard č. 9** popisuje personální a organizační zajištění sociální služby (*např. struktura a počet pracovních míst, pravidla pro přijímání pracovníků, atd.*), **Standard č. 10** pojednává o profesním rozvoji pracovníků (*hodnocení jejich práce, zvyšování kvalifikace - vzdělávání, atd.*).

Poslední skupinou jsou standardy provozní, které se zabývají otázkami provozu poskytované služby.

Sem je zařazen **standard č. 11**: Místní a časová dostupnost poskytované služby (*kdy a kde je služba poskytována*), **standard č. 12**: Informovanost o poskytované službě (*jakým způsobem je informována veřejnost o službě - informace musí být jasné, stručné, srozumitelné*), **standard č. 13**: Prostředí a podmínky (*materiální, technické, hygienické podmínky a prostředí sociální služby*), **standard č. 14**: Nouzové a havarijní situace (*definování nouzových situací, které mohou nastat při poskytování služby a postup při jejich řešení*), **standard č. 15**: Zvyšování kvality v poskytované službě (*hodnocení kvality služby, zjišťování spokojenosti uživatelů, např. prostřednictvím dotazníků, vyhodnocení stížností, atd.*).

Autorka článku:

Mgr. Drahomíra Lencová, garant kvality sociální práce Ledax o.p.s.

POMŮCKA: AKE	DO TĚ DOBY	NEPRAVDIVÝ	ZVÝŠENÝ TÓN A	SEVERO-VÝCHOD ZKR.	MLÁDĚ KOŠA		DEZINFEK-ČNÍ PROSTŘE-DEK	PROJEV KOROZE	DATOVÝ NOSIČ		CHEMICKÝ PRVEK KOV ZN. AT	ČESKÝ BIOLOG	ČESKÉ DRÁHY ZKR.		SPZ SOKOLOVA	HIMYZ LATINSKY	CHEM. ZN. RADIA
PĚNKAVO-VITÝ PTÁK						ZNAČKA ARKUSU				INIC. RUS. SPISOVAT. ČECHOVA			ANGLICKÝ ŠLECHTICKÝ TITUL				
						PEVNOST				ČÍSLOVKA				OSOBNÍ ZAJMENO			
1. DÍL TAJENKY														CEL. KÓD GUATEMALY			
JEDOVATÝ JEHLIČNAN				SDRUŽENÍ					STRANA ZKR.				ZVÝŠENÝ TÓN G				SVOJE ŽEN. ROD
				SMUTKY					DOBYTČÍ NÁPOJ				AVŠAK				
ULTRA-FIALOVÝ ZKR.			ŠPRÝM					OSAHAAT							SNÍŽENÝ TÓN E		
			NULA ANGLICKY					SODOVKY							OMEZIT		
TRYSKA					PŘÍNOS					ČESKÝ DRAMATIK					VELMI KRÁTKÉ VLNÝ ZKR.		
					DRAŽBA					POŽÁRNÍCI					PAMLSEK		
	ALKOHOL-NÁPOJE	ELIŠKA DOMÁCKY				JMÉNO SPIS. GORDONA						UŠMUDLANÁ					
		CIZÍ ŽEN. JMÉNO				KRESBA						NE JENOM TO					
CHEMICKÝ PRVEK KOV ZN. BA							ČÁSTI RUKOU						ZNAČKA LUMENU			ÚKAZY	MRAVO-ZNALEC
							SLÝŠITELNÉ VLNĚNÍ						NÁZEV HLÁSKY N				
OSOBNÍ ZAJMENO				VADY					ZVRATNÉ ZAJMENO			ÚVAHOVÉ PRÓZY					
				KÓD MOLDAVIE					LUDOLFOVO ČÍSLO			ŠVĚD. MUŽ. JMÉNO					
CHEM. ZN. LITHIA			ŘÍMSKÝCH 1155					ALKOHOLIK						NÁZEV HLÁSKY Z			
			SLOVENSKÁ POLNÍ MÍRA					ZNAČKA DECITUNY						KUS ZKR.			
2. DÍL TAJENKY													NELÉTAVÝ PTÁK				
ANGLICKÁ DÉLKOVÁ MÍRA					DĚJSTVÍ OPERY				ZESÍLENÝ ZÁPOR				KONTAKT				

Tajenkou je citát francouzského dramatika a scénáristy Jacquese Devala: „Nejlepší zbraní v boji...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**“. Správné odpovědi budou slosovány a výherce obdrží dárkový balíček. **Uzávěrka soutěže je 15. srpna 2012.**

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



Výherkyní knihy Tamary Tošnerové z minulého čísla Ledax NOVINY se stala **paní Drahoslava Šlehoferová**, která bydlí v DsPS Zámecké nádvoří v Týně nad Vltavou. Za Pečovatelskou službu Ledax o.p.s. gratulujeme!

### Dačice

27. dubna proběhla v Domě s pečovatelskou službou Dačice akce nazvaná „**Barevné odpoledne s korálky**“, při které se uživatelé seznámili s prací s korálky a vytvářením různých druhů náušnic a přívěšků. Byla to velmi příjemná aktivizace, kdy jsme měli možnost na vlastní oči vidět, jak mohou být někteří lidé šikovní na ruční práce. Barevné odpoledne s korálky všechny nadchlo a zúčastnění doufají, že až se studentka naučí nové techniky, jistě je přijde opět představit.

Dne 9. května navštívili Dům s pečovatelskou službou Ledax o.p.s. v Dačicích děti z Mateřské školy Sokolská. Připravili si **krásné hudební pásmo**, kterým potěšili uživatele pečovatelské služby. Děti popřáli uživatelkám také ke svátku matek. Bylo to velmi příjemně strávené dopoledne, za které kolektiv pracovníků PS Ledax o.p.s. děkuje všem dětem i paní učitelce.



### Týn nad Vltavou

7. března se v prostorách DsPS Zámecké nádvoří konala **oslava 100. výročí MDŽ**. Při této příležitosti nechyběl zpěv, hudba, ani tanec, které si senioři velmi užili.

4. dubna 2012 bylo pak pro uživatele připraveno **velikonoční posezení** a setkání DsPS měst Týn nad Vltavou, Temelín, Zliv a Dříteň pod záštitou hejtmána Jihočeského kraje.

### Třeboň

Dne 20. března se v DPS Třeboň uskutečnila přednáška na téma „**Diabetes mellitus**“. Tématem byla především historie diabetes, dále klasifikace, dědičnosti, epidemiologie, fyzické aktivity, sociální důsledky. Došlo i na informace o výživě, obezitě, BMI, prognóze diabetes a statistických údajích u nás a ve světě.



### Trhové Sviny

28. března jsme se sešli senioři v kulturní místnosti v DPS T. Sviny na „**Filmovém odpoledni pro pamětníky, aneb jdeme do kina**“. I na vzdor technice, která chvíli nechtěla spolupracovat, se promítání zdařilo. Všichni zavzpomínali na staré komedie a jednu společně zhlédli. Nechybělo občerstvení a dobrá nálada, veselou společnost dělal i pejsek paní pečovatelky.

„**Jarní tvoření aneb dílnička pro všechny ruce**“ potěšila seniory v DPS T. Sviny 26. dubna. Pomocí ubrouskové techniky ozdobili účastníci aktivizace květináčky, každý uživatel si svůj výrobek odnesl domů. Společné kreativní odpoledne bylo zakončeno podle tradice sladkou tečkou. I přes pěkné počasí účast byla hojná, seniory aktivizace bavila.

