

Důstojné stáří

29.8.2023 - | Městská část Praha 7

Charita své služby poskytuje už třicet let.

Jaké byly začátky?

Naši Charitu založil v roce 1992 tehdejší biskup Václav Malý, který působil v kostele sv. Antonína. Původně to bylo sdružení dobrovolníků, o rok později se Charita začala profesionalizovat a byly přijaty první zdravotní sestřičky, které zastávaly i práci pečovatelek. První pečovatelka paní Hana Šrámková, která u nás stále pracuje jako vedoucí pečovatelské služby, byla přijata v roce 1999 a postupně se k ní přidávaly další. V roce 2006, kdy byl přijat zákon o sociálních službách, jsme si mohli zaregistrovat vedle zdravotní služby i službu sociální, pečovatelskou, později se k ní přidala také služba odlehčovací.

Pracujete zde už patnáct let. Co vás sem zavedlo?

Nynější ředitelka Jana Fajstavrová zde pracuje od roku 2006, a jak napovídá naše příjmení, jsme spolu v příbuzenském vztahu. (úsměv) V době, kdy zde začala působit, jsem studovala právnickou fakultu a hledala nějaký přivýdělek. Dostala jsem nabídku rozvážet obědy, což se mi velmi líbilo, protože jsem ráda v kontaktu se starými lidmi. Postupem času mi začalo docházet, že s mým naturelem právo není odvětví pro mě, a začala jsem se více zajímat o sociální služby. V čase, kdy jsem dostudovala, jsem se stala zároveň sociálním pracovníkem a postupně jsem z různých pozic poznala chod celé organizace. Práce pro Charitu mě naplňuje a našla jsem se v ní.

Pečovat o někoho není vůbec jednoduchá práce. Člověka musí naplňovat, dávat mu i jiný smysl, než je pouze ten finanční...

Souhlasím. Je to velmi náročná práce. Sama jsem si zkusila přímou péči, při níž chodíte ke klientům. Musím říci, že všechny své kolegyně pečovatelky obdivuji, že to dokážou dělat. Tato práce je náročná po fyzické stránce, pokud třeba máte ležícího pacienta a musíte se o něj komplexně postarat, ale i po té psychické. Někteří z našich klientů mají stařecké demence, trpí Alzheimerovou chorobou a je mnohdy náročné s nimi pracovat. Jako problém v této souvislosti vnímám, že profese pečovatelek a pečovatelů není dostatečně ohodnocena. Společnost stále vnímá tuto profesi jako podřadnou. V pečovatelkách vidí uklízečky a hospodyňky. Dlouhodobě se proto snažíme tento pohled změnit. Profesi pečovatele nemůže dělat každý. Přitom všichni zestárneme a tento typ služeb bude většina z nás potřebovat. Jejich práce je důležitá a měla být i adekvátně zaplacená.

Je nějaká cesta, jak toho dosáhnout?

Vzhledem k tomu, že jsme z 90 % financovaní ze státních peněz, tak to je otázka spíše na naši politickou reprezentaci. Poskytovatelé sociálních služeb se samozřejmě snaží tuto situaci řešit, možná i s nějakým úspěchem. Přesto když srovnáte mzdy našich pečovatelek a mzdy v soukromém sektoru, je finanční ohodnocení diametrálně odlišné. Zároveň není možné chtít narovnání finanční stránky po našich klientech. My od nich dostáváme úhradu za poskytnutou péči, ale vyhláška k zákonu o sociálních službách udává maximální strop, který si můžeme účtovat. V současnosti je to 155 Kč za hodinu, přičemž sečteme-li tyto příspěvky za rok, nepokryje nám to ani třetinu nákladů.

Jaké služby Charita Holešovice nabízí?

Máme zdravotní službu, v níž sestřičky poskytují základní zdravotní úkony – ošetrovatelskou rehabilitaci, převazy různých defektů, hojení ran, odběry krve, aplikaci injekcí, péči o stomie, katetry a jiné. Jsou to zdravotnické úkony, které jsou poskytovány lidem v nemocnicích, a pokud u nich po

návratu z nemocnice nadále přetrvává určitá zdravotní indispozice, poskytují jim potřebnou službu i v domácí péči.

V sociální službě je zahrnuta pečovatelská a odlehčovací služba, v rámci nich poskytujeme základní úkony péče. Co to znamená? Vy, když jste zdravá, dojdete si na nákup, postaráte se o sebe v rámci hygieny. Když berete léky, vezmete si je. Naši klienti už těchto úkonů většinou nejsou sami schopni a pečovatelky jim toto vše obstarají. Často také s klienty chodí k doktorovi nebo jim pomohou se základním úklidem domácnosti. Čas od času se nám také stane, že zavolá starší člověk, který je ve všech ohledech soběstačný, a jen by potřeboval uklidit. Takovou službu musíme odmítnout, ale odkážeme jej na komerční úklidovou firmu. Odlehčovací služba pak slouží pro rodinné příslušníky, kteří se starají o svého blízkého. Pokud pečujete nepřetržitě, 24 hodin 7 dní v týdnu, potřebujete si také odpočinout nebo si zařídit nezbytné záležitosti. V rámci odlehčovací služby poskytujeme téměř totožné úkony jako v pečovatelské službě – jde o to, že pečujícímu aspoň trochu odlehčíme.

Kdo je váš typický klient?

Senior ve věku 80 let a více. Jedna z našich vitálních klientek třeba zrovna za pár dní oslaví sto let. Naši klienti často nemají rodinu, která by se o ně postarala.

Jak většinou dochází k vašemu propojení?

Buď nám zavolá přímo dotyčný potenciální klient, nebo někdo z jeho rodiny, kdo na nás dostal kontakt od sociálního odboru městské části, s nímž úzce spolupracujeme, jindy se ozve sociální pracovník. Mnohdy ale zavolá i soused, v jehož blízkosti žije osamělý senior a který vidí, že by potřeboval pomoc. Díky spolupráci s Nadačním fondem Agora 7 jsme součástí projektu Nejdřív soused, který je právě na zapojení sousedů zacílen. Nadační fond pak zkontaktuje nás nebo například Pečovatelské centrum Prahy 7. Je to skvělý projekt.

Často se hovoří o tom, že starší lidé se zdráhají o pomoc požádat. Cítíte to také?

Ano, vnímám to stejně a všímám si dvou rozměrů. Prvním z nich je skutečnost, že seniorům je samozřejmě nepříjemné si přiznat, že na nějaké věci už sami nestačí, že jim docházejí síly. Druhým rozměrem je nedostatek finančních prostředků, za něž se senioři stydí nebo v něm vidí apriorní překážku pro to, aby nás oslovili. Když si vezmete současnou výši nájmu, výši důchodů, nákladů na jídlo a dalších životních nákladů, opravdu jim často nezbyvají peníze na pomocnou službu. Před sedmi lety jsme proto spolu s Agorou 7 a ve spolupráci s městskou částí Praha 7 spustili projekt Doma je doma. Společně se sociálním odborem vytipujeme seniory, kteří potřebují naši péči, ale nemají ji jak zaplatit. Nadační fond pak poskytuje adresnou pomoc konkrétnímu seniorovi. Příklad: paní Maruška potřebuje péči pětikrát týdně, za měsíc ji vyjde na sedm tisíc korun, ale paní Maruška na to nemá. V takovém případě nám nadační fond pošle peníze, z nichž můžeme uhradit péči o ni. Nejde pouze o zaslání nějakého balíčku peněz, pomoc jde za konkrétním člověkem zejména k úhradě péče o něj.

Jsou nějaké varovné signály, které můžeme ve svém okolí zpozorovat a které znamenají, že daný člověk už opravdu potřebuje nějakou formu pomoci?

Určitě. Opět to můžeme ilustrovat na sousedovi, kterého jste každý den či obden zaregistrovala a který si krácel ven, na nákup nebo na procházku. A v poslední době ho už nevidáte. Nebo když vidíte, že je více zanedbaný, protože už nezvládá základní hygienu. V tu chvíli je dobré ho nasměrovat na organizaci poskytující sociální služby. Tohle jsou asi dva nejvíce viditelné varovné signály. Je potřeba, aby člověk žil v poklidu domova v důstojných podmínkách, a to tak dlouho, jak jen to je možné.

To je právě jeden z cílů vaší služby, aby lidé byli co nejvíce soběstační a zůstali tak co nejdéle ve svém domově. Daří se to?

Myslím, že ano. V dnešní době lze pozorovat trend, že nemocnice posílají své pacienty po krátké

době domů. Samozřejmě to nemyslím tak, že se nemocnice svých pacientů chtějí zbavit, ale je fakt, že pacienti přicházejí domů brzy. Z vlastní zkušenosti vím, že určitá část klientů, kteří se do nemocnice dostanou, do ní odchází v nějaké kondici s nějakou zdravotní indispozicí. Po návratu z nemocnice je ale jejich situace často diametrálně odlišná – z mobilního člověka se kupříkladu stane člověk imobilní, upoutaný na lůžko. Nechci tím říct, že péče v nemocnici není dostatečná, ale když si vezmete, o kolik pacientů se nemocnice starají a v jakém počtu personálu, zákonitě na ně nemůžou mít tolik času, kolik by si zasloužili nebo by bylo potřeba. Je známý fakt, že při hospitalizaci v nemocnici jdou lidé psychicky hrozně rychle dolů, a když se vrátí domů, vjede do nich elán, vědí, že za nimi přijdou lidé, kteří jim pomůžou a budou se o ně starat. Dodá jim to energii. Přírozené prostředí má velký vliv na zdravotní stav člověka. Stačí si to demonstrovat na sobě, kdybyste nedej bože skončila v nemocnici, taky chcete brzy domů, tam kde to znáte a kde to máte ráda.

Jak my sami můžeme pomoci svým blízkým? Kromě základních věcí, o nichž jsme mluvily, jako je obstarání nákupu a úklidu...

Za mě je velmi důležité, aby blízká rodina pomohla člověku s věcmi, které jste vyjmenovala. Je ale potřeba si uvědomit, že ve chvíli, kdy už člověk potřebuje komplexnější péči, tedy když mu pomáháte téměř nebo úplně ve všem, je dobré vyhledat odbornou pomoc. Ta pomůže i vám, protože jinak zákonitě vyhoříte. Je důležité si uvědomit, že pokud vyhledáte pomoc, neznámá to, že byste zklamali. Není to nic zbabělého. Když budete mít maminku, která potřebuje nepřetržitou péči, a budete nejen fyzicky, ale i psychicky vyčerpaní, moc jí nepomůžete. Představte si, že máte svoji práci a vedle toho pečujete o svého rodinného příslušníka, což se stane vlastně vaší druhou prací. Není v lidských silách skloubit to dohromady. A podle mě to ani není správné. Samozřejmě, pokud maminka nebo babička potřebuje pomoc s nákupem nebo jednou týdně uklidit, tak pomáhejme, ale když už je situace náročnější, pečující by měl vyhledat odborníka, který mu nějakým způsobem pomůže.

V Česku je neformálních pečujících podle odhadů organizace Pečuj doma asi milion. Pokud se rozhodnu o blízkého pečovat, jak mám postupovat, na co mám nárok?

První základní věc by měla být, že se pokusíte v systému zorientovat. S tím vám mohou pomoci různé organizace působící v sociálních službách, jako je právě Pečuj doma nebo Starám se a pracuji, které vám buď pomohou přímo, nebo vás nasměrují na další subjekty, jež vám poskytnou nejenom rady a informace, ale nabídnou i jinou formu podpory, jako třeba vzdělávání nebo prostor ke sdílení zkušeností. Pečující ze Sedmičky se mohou obrátit také na Michaelu Šormovou, koordinátorku seniorské politiky naší městské části. Jako neformální pečující sice nejste zaplacená v pravém slova smyslu, ale můžete využít různé finanční pomoci – ať už jde o příspěvek na péči, na zvláštní pomůcky, na bydlení a jiné. Je dobré vědět, že organizace poskytující sociální služby jsou tady od toho, aby za vás mohly převzít určitou část péče o vaše blízké. Pro příklad, máme klienty s demencí nebo Alzheimerovou chorobou, jejich zdravotní stav není dobrý a péče o ně je velmi náročná. I přesto, že k nim chodíme my, rodina se na péči o ně nevyhnutelně také podílí. My poskytujeme péči v určitém časovém úseku, a rodina si tak může odpočinout. Podle mě je to ideální model.

Existuje hranice, kdy vaše pečovatelská služba již nestačí?

Nám se to úplně často nestává. Naši klienti jsou naštěstí stále ve stavu, kdy mohou být doma a naše péče je dostačující. Ve chvíli, kdy se jejich stav rapidně zhorší a odjedou do nemocnice, bohužel se z ní většinou nevrátí nebo pak vyhledávají domovy důchodců. Ale například u pacientů s demencí často dochází ke zhoršení zdravotního stavu, začínají být nebezpeční jak sobě, tak i našim pracovníkům a naše péče už by u takového klienta nebyla efektivní. Pak nezbývá než navrhnout jiný druh sociální služby, která klientovi pomůže lépe. Pokud se o takového klienta stará rodina, je rozhodnutí samozřejmě jen na ní.

Dle posledních statistik aktuálně čeká na umístění do domovů pro seniory deset až patnáct tisíc lidí...

Čekací doba je dnes opravdu dlouhá a lepší to dle mého odhadu bohužel nebude. Naše populace

rychle stárne a úměrně s tím narůstá a bude narůstat i počet lidí, kteří budou na místo čekat. Jiné řešení než postavit nové domy pro seniory, a nejenom ty, dle mě není. Jsem si vědoma, že je to finančně nákladné a složité po personální stránce. Už nyní je problém sehnat lidi. Pro nás je v podstatě nemožné sehnat zdravotní sestřičky. Bohužel jim nemůžeme nabídnout takové finanční ohodnocení, jaké nabízejí třeba nemocnice. A nejsme to jenom my, je to obecný problém u všech nám podobných organizací. Můžeme pak pozorovat paradoxní dopady. Jak jsem říkala na začátku, nemocnice se na jednu stranu snaží pacienty posílat brzy domů, ale my péči doma nemůžeme zajistit, protože nemáme personál.

Vnímáte nějaké další mezery v pečovatelských a ošetrovatelských službách?

Nenazvala bych to přímo mezerami, ale myslím, že výkon sociálních služeb negativně ovlivňuje přístup společnosti k této práci. Organizace poskytující sociální služby vám ve stáří pomohou. Udělají jej důstojnějším. Nikdo z nás nechce být sám, bez pomoci, ve špinavém bytě, protože si nezvládne uklidit. Být hladový, protože si nedojde na nákup.

Každý z nás by si měl uvědomit, že zestárneme, a nikdo z nás nemůže vědět, zda se o nás naši blízcí postarají. Ne každý má to štěstí a v podstatě to po nich ani nemůžeme automaticky chtít. Já sama jsem si řekla, že až budu stará, tak doufám, že se moje dcery o mě budou nějakým způsobem starat, ale nebudu chtít všechnu tu péči přenést na ně. Budu ráda, když ke mně bude chodit milá paní pečovatelka a bude mi pomáhat. I moje dcery mají právo na „normální“ život, a ne povinnost se o mě nepřetržitě starat. Vnímání společnosti se musí změnit a já věřím, že se to snad stane.

Společně s naší městskou částí a sítí lékáren Dr. Max provozuje Charita od ledna minulého roku Taxíka Maxíka, přepravní službu pro seniory a hůře pohyblivé občany. V loňském roce jej využilo 1639 zákazníků a nedávno se služba rozrostla o další auto...

Za tento projekt jsme velmi rádi. Protože je tato služba cenově dostupná, je i velmi oblíbená. Právě druhým autem vykrýváme nejvíce exponované ranní časy, kdy se jezdí k lékaři. Zmiňovala jsem, že naše pečovatelky v případě potřeby doprovázejí klienty k lékaři, ale pokud je klient relativně soběstačný a využije služeb Taxíka Maxíka, ony mohou napnout síly jiným směrem. Podstatné je i to, že nejde jen o cesty k lékaři. Náš úžasný pan řidič Pavel Fišar vozí klienty také do divadel nebo za přáteli. Jednou z pravidelných cestujících byla paní, která v osmdesáti letech začala studovat, a tu vozil do školy. Jsem ráda, že neocenitelným přínosem této služby je právě pan Fišar. Když pro vás pracují lidé dobře a můžete se na ně spolehnout, je to obrovská devíza. Dobře si vzpomínám, že výběrové řízení na jeho pozici řidiče bylo v prosinci 2021, a když jsem mu volala, že místo je jeho, bylo zrovna den před Štědrým dnem. Sám dodnes říká, že to pro něj byl nejlepší vánoční dárek. (úsměv) Měli jsme velké štěstí, všichni jej chválí a jsem za něj velmi vděčná.

Když jsme u těch vánočních dárků, Charita organizuje projekt Dárky pro všechny.

Tento projekt děláme už devátým rokem. Mám jej velmi ráda. V rámci něho spolupracujeme s OSPOD (Oddělení sociálně-právní ochrany dětí, pozn. red.) na Sedmičce a s Azylovým domem pro matky s dětmi, který zde také sídlí. Od pracovníků dostaneme seznam dárků, které by si děti přály dostat od Ježíška. Seznam vyvěsíme na náš web, kde se lidé ke konkrétnímu dárku zapíší a obstarají ho. Poté, co se všechny dárky u nás sejdou, je předáme dál, aby se dostaly ke svým adresátům. Součástí tohoto projektu jsou i dárky pro naše seniory. I oni si napíší, co by si přáli dostat, většinou to jsou nějaké dobroty nebo drobnosti a hygienické potřeby. Lidé si už na projekt zvykli a rychlost splnění přání je ohromná. Často se stane, že týden a něco poté, co seznam zveřejníme, jsou dárky rozebrané.

Pokud bych vás nebo vaše klienty chtěla podpořit a dárky ze seznamu třeba neukořistím včas, co pro vás mohu udělat?

Je možné zaslat finanční obnos přes již zmiňovaný projekt Doma je doma na stránce Darujme.cz. Podpora je ale možná i během lednové Tříkrálové sbírky, kterou každoročně pořádá Charita Česká republika. Během ní v ulicích potkáte koledníky s kasičkami. S letošními koledníky nám pomáhaly

maminky z kostela sv. Antonína a jedna z maminek se dokonce nabídla, že s dětmi bude chodit. Přispět je možné i formou on-line kasičky, do stacionární kasičky, která třeba minulý rok byla v Přístavu 7, anebo pomocí QR kódu. V těchto případech je možné zvolit podporu přímo pro nás. Další možností je pak oslovit nás napřímo a dohodnout se s námi na poskytnutí daru. Jsme na to připraveni i po procesní stránce a uzavření darovací smlouvy dá všemu potřebný formální rámec.

Některé z neziskových organizací využívají pomoci dobrovolníků. Nabízíte i vy tuto možnost?

Vlastní dobrovolníky nemáme, ale spolupracujeme s Nadačním fondem Agora 7, který má své dobrovolnické centrum. Několik dobrovolníků z něj chodí za našimi klienty jen tak si popovídat nebo s nimi vyrazí na procházku. Je potřeba, aby lidé, kteří žijí sami, měli sociální kontakt, aby doma nekoukali do čtyř stěn.

Zkusme se podívat do budoucnosti, například na dalších třicet let. Co by se vám líbilo, aby péče o seniory poskytovala?

Na prvním místě je za mě důležitý empatický přístup ze strany personálu ke klientům využívajícím sociální služby. Když se staráte o seniory, jsou důležité právě vstřícnost a vřelé chování. Bez toho se naše práce nedá dělat. Jsem vděčná, že takový tým máme, a využiji ráda každé příležitosti poděkovat všem členům týmu za jejich práci. Pečovatelky chtějí lidem opravdu pomoci. Víte, přála bych si, aby se pohled na práci v sociálních službách změnil, aby se této práci dostalo patřičného uznání, které jde ruku v ruce i s důstojným platem.

Vraťme se ještě do dnešních dní. Jak Charita oslaví své výročí?

Dlouho jsme o tom přemýšleli a vzhledem k tomu, že jsme nezisková, církevní organizace, nechceme dělat žádné opulentní oslavy. Shodou okolností nás oslovili organizátoři akce Zažít město jinak, zda se nechceme zúčastnit tohoto projektu. Jsme organizace, která pracuje s lidmi, tak jak jinak oslavit naše jubileum než zase s lidmi. V sobotu 16. září tedy budeme v rámci akce prezentovat naši činnost. Naše sestřičky budou u kostela sv. Antonína měřit krevní tlak a glykemii a naše pečovatelky tu budou na figuríně demonstrovat svoji práci, kterou si bude možné i vyzkoušet. Pro děti budou připraveny hry, jedna i s tematikou Taxíka Maxíka, kvízy a k výročí připravujeme i pamětní knihu. Oslavíme to prací. (smích) Zní to zvláště, ale mám dojem, že takto naše výročí oslavíme nejlépe.

Veronika Fajstavrová (1983), zástupkyně ředitelky Charity Praha Holešovice, vystudovala právo na Západočeské univerzitě v Plzni a již během studií se začala zajímat o sociální služby. V Charitě Praha Holešovice pracuje 15 let. „Takto nás vidí naše letitá klientka: ‚Charitu Praha Holešovice jsem objevila ve chvíli, kdy mi blízcí už nedokázali tolik pomáhat. Charita mi úžasně vyšla vstříc a paní pečovatelky mi začaly pomáhat s běžným životem, abych ho mohla normálně žít i dál. Jsou to krásné a úžasné ženy.‘ Vždy, když se ke mně dostanou takto milá slova od našich klientů, vím, že práce, kterou děláme, má smysl a mnoha lidem skutečně pomůže prožít jejich podzim života důstojně a spokojeně. Při mé práci se setkávám s lidmi, kteří mě obohacují svými vědomostmi, zahrnují svými životními příběhy, jsou mi inspirací. Naše organizace letos slaví třicet let – třicet let pomoci potřebným. A já jsem velmi ráda, že mohu být její součástí.“

<https://www.praha7.cz/dustojne-stari>