

CHARITNÍČEK

OBČASNÍK CHARITY ŠUMPERK

JARO 2020



**Milí uživatelé a pacienti,
všechny Vás srdečně zdravím a posílám obrázek ze stavebních
úprav v areálu Charity, kde postupně začne vyrůstat zázemí
pro personál mobilního hospice. Přeji Vám pevné zdraví a
krásné jarní dny.**

Jana Bieliková, ředitelka

Výsledky dotazníkového šetření sociálních služeb

V lednu jste, milí uživatelé, vyplňovali dotazníky spokojenosti s našimi službami. Přinášíme výsledky a odpovědi na vaše dotazy. Převážně jste s našimi službami spokojeni a líbí se vám přístup našich pracovníků, což nás velmi těší.

Přáli byste si navýšit péči o víkendu a svátcích, což není možné z časových a kapacitních důvodů a nutnosti odpočinku pracovníků v přímé péči. Potřebu stále dopolední přítomnosti lze řešit s vedoucí sociálních služeb v rámci služby Osobní asistence.

Nevyhovuje vám možnost nákupu pouze v jednom obchodě. Není možné z časových a kapacitních důvodů, aby pečovatelka šla do více obchodů, protože potřebuje obstarat všechny uživatele, které má ten den na trase.

Nevyhovuje vám, že salát nebo kompot dostáváte v igelitových sáčkích. Krabičky neustále dokupujeme a není to levná záležitost. Problém je v tom, že někteří krabičky nevracíte a my jsme pak nuceni používat igelitové sáčky.

Nejste moc spokojeni s kvalitou polévek, nicméně počet stížností na kvalitu jídla se oproti minulému roku snížil. Stále platí možnost předat připomínky v písemné podobě pracovníkům, kteří vám přivázejí obědy. Vaše připomínky zpracujeme a vedoucí sociální služeb je probere s vedoucí kuchyně paní Bílkovou.

Prožili jsme:

Charita Šumperk v rámci podpory a projektu rozvoje mobilní paliativní péče uspořádala v lednu tyto akce:

Výstava fotografií Jindřicha Buxbauma

Charita Šumperk ze srdce děkuje všem, kteří se 9. 1. 2020 zúčastnili výstavy fotografií a postarali se o vynikající atmosféru vernisáže. Zúčastnění mohli vidět fotografie Jindřicha Buxbauma zachycující pečovatelky a zdravotní sestry Charity Šumperk při jejich každodenní práci v domácnostech.

Andrea Radomská přednášela o posledních věcech člověka

„Nacházej laskavost všude tam, kam vkročíš. Pokud tam není, dej, aby přišla s tebou.“

V úterý 14. 1. 2020 proběhla přednáška Andrey Radomské v Městské knihovně T.G.M. v Šumperku. Paní Radomská zaujala především svým zápletem pro dobrou věc a pomoc lidem v nejtěžší a nejdůležitější fázi života. Během celé přednášky zaznívalo: Umírání je běžná součást života, nemusíme se ho bát.

V dopoledních hodinách se přednáška podobného rozsahu konala i pro studenty Střední zdravotnické školy v Šumperku.

Charitu Šumperk a její paliativní péči podpořili mladí umělci.

V pátek 21. 2. 2020 se v Eagle Gallery konala ojedinělá výstava mladých šumperských umělců UPSIDE DOWN. Akce se setkala s velikým ohlasem. Mladé umělce, jejich tvorbu a paliativní péči Charity Šumperk přišlo podpořit více jak 200 jejich přátel. Výtěžek

sbírky 8 280,- podpoří rozvoj paliativní péče v našem regionu a Charita Šumperk všem zúčastněným za podporu děkuje.

SBÍRKY

Sbírka potravin dopadla nad očekávání

V sobotu 23. 11. 2019 proběhla celonárodní Sbírka potravin. Díky ochotným dobrovolníkům ze Střední odborné školy v Šumperku proběhla hladce. Obdrželi jsme neuvěřitelných 620 kg trvanlivých potravin a 86 kg hygieny, které dále přerozdělíme rodinám s dětmi, matkám samoživitelkám i jednotlivcům v nouzi. Všem dárcům moc děkujeme.

Ježíškova vnučata

Charita Šumperk se před Vánoci opět zapojila do projektu Českého rozhlasu Ježíškova vnučata. Letos jsme díky ochotným dárcům obdarovali 21 seniorů. Všem dárcům děkujeme.

Tříkrálová sbírka 2020

Celkový výtěžek Tříkrálové sbírky činí **945 524 Kč**, což je o 74 122 Kč více než loni. Z této částky se na Charitu Šumperk zpětně vrátí 58 %, které budou využity v našem regionu. Děkujeme všem dobrovolníkům za jejich nasazení a obětavost při sbírce, místním asistentům za organizování sbírky v jednotlivých obcích, zaměstnancům obcí za spolupráci a v neposlední řadě děkujeme všem, kteří jakýmkoliv darem do sbírky přispěli.

Plánujeme:

Charitní akce se přesouvají

Letošní Charitní pouť ke Kostelíčku u Bludova z důvodu epidemie COVID-19 nebude, přesouvá se na příští rok. Ještě jednou děkujeme všem koledníkům za jejich nasazení v Tříkrálové sbírce.

Výlet seniorů je odložen na podzim letošního roku. O podrobnostech budete včas informováni.

O dalších aktivitách Charity Šumperk budete informováni v dalším čísle Charitníčku.

Na našich webových stránkách si můžete prohlédnout výroční zprávu za rok 2019:

<https://www.sumperk.charita.cz/vyrocni-zpravy/>

Vše, co se nevešlo do našeho Charitníčku, si můžete přečíst na našem webu, třeba v rubrice Čtení pro duši:

<https://www.sumperk.charita.cz/dalsi-aktivity/cteni-pro-dusi/>

Tipy pro pečující

Pokud se chcete dobře starat o své nejbližší, musíte se nejprve postarat sami o sebe.

- **Naučte se dbát na své vlastní potřeby, chránit sebe sama a své emoce**

Berte si na sebe jen tolik úkolů, kolik lze reálně zvládnout. Pamatujte, že nejste nenahraditelní! Naučte se využívat pomoc ostatních – rodiny, sociálních služeb. Máte právo na vlastní život, dělat si radost a chodit ven. Nebojte se občas myslet na sebe.

- **Hledejte podporu i mimo okruh rodiny**

Rozhovor s vlídným člověkem vám pomůže podívat se na problém s odstupem a uvolnit nahromaděné emoce a napětí. Budete mít možnost objevit, že se svět nezastavil na místě a točí se dál, jiní lidé mají také problémy. Konfrontace s touto skutečností může poskytnout nový pohled na věc.

- **Nepokoušejte se v sobě utlumit hněv a rozhořčení.**

Máte právo na negativní emoce – vůči sobě, světu, nemocnému. Nemusíte kvůli tomu cítit vinu, je to úplně přirozené. Důležité je, abyste je dokázali zvládat a ventilovat. Předstírání dobré nálady a potlačování emocí vede k růstu napětí a psychické nepohody a nepomáhá ani pečujícímu ani nemocnému.

Pokud cítíte, že situace začíná být nad vaše síly, jděte na procházku. Čerstvý vzduch vás uklidní a umožní analyzovat příčiny negativních emocí.

- **Buďte aktivní**

Uvolnění vám může přinést pořádná dávka fyzické aktivity, kino, divadlo, setkání s přáteli. Jakákoliv aktivita je vhodná. Je dobré, aby byla pravidelná. Velmi důležité je, abyste si uměli zorganizovat den takovým způsobem, abyste měli chvíli jen pro sebe.

- **Pravidelně spěte**

Nepodceňujte důležitost spánku. Aby váš organismus fungoval správně, je nezbytný dostatek spánku v každém dni. Spánek napomáhá regeneraci a obnově sil.

Charita Šumperk nabízí pro pečující podporu ve Svépomocné skupině, která bude pokračovat od září 2020:



KAŽDÉ PRVNÍ ÚTERÝ V MĚSÍCI
15:00 – 16:30 hod.

CHARITA ŠUMPERK
JEREMENKOVA 7

**Pečujete
o nemocného?
Nemáte čas
pro odpočinek
a načerpání
nových sil?**



Právě pro Vás je tu možnost setkávání ve skupině pod vedením supervizorky Michaely Matouškové.

V případě zájmu volejte: **583 216 747**

Kontakty



Mgr. Jana Bielíková - ředitelka

tel.: 777 674 701

jana.bielikova@sumperk.charita.cz

Mgr. Dagmar Remešová – vrchní sestra

tel.: 777 674 703

dagmar.remesova@sumperk.charita.cz

Jarmila Davidová, DiS. – vedoucí sociálních služeb

tel.: 734 362 541

jarmila.davidova@sumperk.charita.cz

Jana Petříková, DiS. – sociální pracovnice,
potravinová a hygienická pomoc pro potřebné

tel: 703 176 288

jana.petrikova@sumperk.charita.cz

Bc. Veronika Kyselá – sociální pracovnice,
sociální poradenství

Tel: 703 176 291

veronika.kysela@sumperk.charita.cz

Marie Dvořáková - půjčovna pomůcek

tel.: 583 216 747

marie.dvorakova@sumperk.charita.cz

Charita Šumperk, Jeremenkova 7, 787 01 Šumperk, IČ: 48005894, tel.: 583 216 747,
e-mail: info@sumperk.charita.cz, web: www.sumperk.charita.cz

Charitníček je vydáván vlastním nákladem Charity Šumperk. Výtisk je neprodejný.
Vyšlo v září 2019.