

# VÝZVA

zpravodaj pro lidi s výzvou



číslo 54

prosinec 2013

## OBSAH

Úvodníček/Na slovíčko s Milanem a Lenkou /1

### **Centrum pro rodinu a sociální péči o.s.**

Neziskovka roku 2013 /2

Veřejné hlasování Neziskovka roku 2013 /2

Cena Nadace OKD 2013 – Osobnost neziskové sféry /3

Certifikát Audit rodina & zaměstnání /3

### **Projekt VÝZVA**

#### **OASA – osobní asistence**

Proč pracuji jako osobní asistentka /4

Externí odborníci školí na psa /5

#### **RESPIT – odlehčovací služba**

„Konec roku 2013 v odlehčovací službě RESPIT /6

#### **Projekt VÝZVA**

Kvalifikační kurz pro pracovníky v sociálních službách Závěrečné zkoušky /7

Nabízíme: Kurz pro pracovníky v sociálních službách /8

Nabízíme: Kurz „S vozíkem snadno a bezpečně“ /8

#### **RODINNÝ PRŮVODCE – odborné sociální poradenství**

SPECIÁL: PÉČE O PEČUJÍCÍ /9

Za lano /17

#### **BRÁNA – integrační klub**

Divadlo Charity Frýdek-Místek /18

Školení dobrovolníků /18

Mikulášský turnaj v Duhovém domě /19

Boccia v HSC Havířov /20

Světlo dětem s handicapem – Děkujeme již posedmé /20

Advent plný andělů – jak BRÁNA vyhrála hlasování /22

#### **Centrum pro rodinu a sociální péči o.s.**

Máme nový Obchůdek! /23

Vánoční dárky /23

**O Projektu VÝZVA /24**

## Milí čtenáři, adventně a vánočně naladění nebo taky nenaladění,

moc bych sobě, svým blízkým a Vám všem přál, abychom nejen blížící se svátky vánoční, ale taky období adventu dokázali prožívat ve větším pokoji, ve větší radosti, ve větší odevzdanosti.

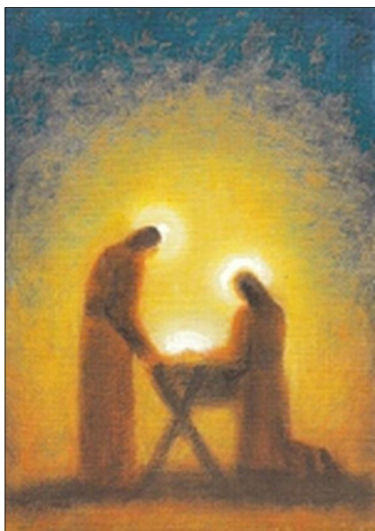
Dokonce bych nám všem moc přál, aby se nám to dařilo bez ohledu na sváteční či nesváteční dny. Nic z toho co vyděláme, koupíme, zařídíme a postavíme, nevyváží pokoj, radost a odevzdanost, když je v sobě máme.

A lásku, tu především.

To bych nám všem opravdu moc přál.



**Milan Svojanovský**



„Dny adventu se podobají  
tichému klepání na naše nitra,  
abychom se odvážili  
hledat tajemnou Boží přítomnost,  
která jediná může člověka  
opravdu naplnit a osvobodit.“  
(podle papeže Benedikta XVI.)

(autor obrazu Ladislav Záborský)

## AKTUALITY V CPR



### Neziskovka roku 2013



Naše organizace se v tomto roce přihlásila do projektu Neziskovka roku 2013. Ocenění vychází ze zázemí Nadace rozvoje občanské společnosti a její metodiky „Zdravého organizačního řízení“ s cílem ocenit organizace postavené na kvalitním managementu, spolehlivém řízení a odpovědné činnosti v rámci svého působení v celé ČR. Snahou je podpořit neziskovky v jejich profesionalitě a nabídnout konkrétní srovnání s ostatními.

V první fázi jsme vyplnili sebehodnotící formulář skládající se s dotazů týkající se např. Aktivit organizace, Činnosti správních orgánů, Řízení financí, lidských zdrojů a vedení, ... a byli jsme zařazeni mezi 5 nejúspěšnějších velkých neziskovek v rámci ČR a postoupili tak do druhé fáze hodnocení. Ta se skládala z návštěvy organizace a měla ověřit pravdivost údajů uvedených v sebehodnotícím formuláři. I v této fázi jsme byli úspěšní a postoupili mezi tři finalisty. Závěr hodnocení probíhal formou prezentace před nezávislou hodnotící komisí.

**Celkově jsme byli vyhodnoceni jako třetí nejlepší Neziskovka roku 2013 v kategorii velkých neziskovek!**

Za tímto oceněním je vynikající práce lidí z Centra, jejich lidskost a zároveň profesionalita, nasazení a vnímání sounáležitosti k organizaci. Patří jim velký obdiv a dík!

### Veřejné hlasování Neziskovka roku 2013

V rámci Neziskovky roku 2013 jsme přihlásili do veřejného hlasování projekt Manželská setkání – Škola rodičovských a rodinných kompetencí. Žádali jsme vás, naše přátele, kamarády, známé, o podporu. O hlasování pro manželství, rodinu a chtěli tím ukázat, že mnoho lidí stojí o tyto hodnoty, že to není projekt pro pár lidí. **Projekt Manželských setkání byl velmi úspěšný, získal přes 4000 hlasů a tím se zařadil na druhé místo. Děkujeme za Váš hlas!**

## Cena Nadace OKD 2013 – Osobnost neziskové sféry

Je důležité zmínit ještě jeden velký úspěch v rámci naší organizace.

Náš **předseda Jan Zajíček byl nominován na CENU NADACE OKD 2013 - Osobnost neziskové sféry**. Již samotná nominace je velkým oceněním kvalit pana Zajíčka (Honzy) a kvalit našeho Centra.

Jenomže tím to nekončí, náš předseda **Jan Zajíček získal druhé místo!** Blahopřejeme!

## Certifikát Audit rodina & zaměstnání

Naše organizace je držitelem **plného certifikátu Audit rodina & zaměstnání**, který nám po téměř dvouletém úsilí udělilo Ministerstvo práce a sociálních věcí.

Díky auditu jsme se mohli cíleně zamýšlet nad tím, co můžeme zlepšit či nově zavést, aby naši pracovníci mohli lépe sladovat své pracovní a rodinné zájmy, aby se v centru cítili co nejlépe s pozitivním dopadem pro svou rodinu.

Získali jsme plný certifikát, ale naše snaha tím nekončí, naopak chceme v této oblasti pokračovat, námětů je ještě celá řada.

Dík patří celému realizačnímu týmu pod vedením Milana Svojanovského. Hmatatelným výsledkem auditu je zbrusu nová Příručka pro zaměstnance, na jejímž sestavení má velký podíl Radka Owsianková. Nyní tedy můžeme pracovat ještě radostněji! :o)

**Jana Praisová**, vedoucí PR a fundraisingu



Centrum pro rodinu a sociální péči o.s.  
[www.prorodiny.cz](http://www.prorodiny.cz)

2014  
**pf**

Ať Vám neutečou opravdu důležité okamžiky v novém roce!  
Přejeme my všichni z Centra

## Proč pracuji jako osobní asistentka

Proč pracuji jako osobní asistentka?

Protože se jedná o mimořádně zajímavou práci, kde nuda a stereotyp nemá místo. Je to výzva, je to proces učení, a to na obou stranách, je to o přizpůsobivosti, je to o řešení nenadálých a nestandardních situací, které vyžadují tu nejvyšší míru kreativity, a to v takové formě a intenzitě, že vás to samotné překvapí, je to také o přirozené vlastnosti člověka - o empatii, potřebě pomáhat. Denně vás práce osobní asistentky nutí překračovat hranice vašich možností, o kterých jste si mysleli, že překročit nejdou.

Tato práce je sice mimořádně náročná a podle mě je málo společensky doceněná, ale na druhou stranu pomáhá nejen těm, kteří pomoc potřebují, ale pomáhá také mně samotné tím, že mě nutí být lepším člověkem, čímž prospívá i má vlastní rodina, a taky proto mi tato práce dává víc, než bere, a mimo jiné i proto mě práce osobní asistentky baví.

Baví mě taky proto, že mám okamžitou odezvu na mé úsilí, a taky proto, že dělám s dětmi, je tato odezva ryzí, upřímná, nezatížená falší a vypočítavostí, díky čemuž je smích nebo jen úsměv mi svěřeného dítěte tou nejvyšší odměnou, která mě utvrzuje v tom, že dělám správnou práci, práci která mě plně naplňuje – kolik lidí si toto může říct.

**Petra Laryszová Šohajová, osobní asistentka ve službě OASA**



## Externí odborníci školí na PSA

PROJEKT TERA

Díky partnerství v PROJEKTU TERA olomoucké Univerzity Palackého mohla v Centru pro rodinu a sociální péči proběhnout hned dvě vzdělávání pracovníků. Této nabídce jsme využili ke školení asistentů v rámci pracovního setkání asistentů služby OASA.

29. a 30. října proběhl seminář **Muzikoterapie a muzikofiletiky** pod vedením Bc. Svatavy Drlíčkové, která zasvětila naše pracovníky do základů muzikoterapie a v praktické části je pak seznámila mimo jiné s různými hudebními nástroji, relaxačními technikami a prací s dechem.

V listopadové dny, konkrétně 25. a 26. 11. 2013, se uskutečnil seminář **Tanečně pohybové terapie**, který vedla Mgr. Klára Čížková s důrazem na pohyb a prožívání změny.



Pavla Kadlecová, služba OASA



Děkujeme Nadaci OKD, že podpořila náš projekt „MŮŽU ŽÍT PODLE SVÉHO – osobní asistence u dětí a mladých lidí se zdravotním postižením“. Finanční prostředky nám pomohou poskytovat osobní asistenci v období červen 2013 až květen 2014.

## Konec roku 2013 v odlehčovací službě RESPIT

Na konci listopadu proběhly v rámci dvou dní metodické semináře, kterých se asistenti účastnili podle doby odpracované ve službě. Služebně mladší asistenti se účastnili semináře na téma Individuální plánování ve službě RESPIT a v rámci semináře si také zkoušeli modelové situace, se kterými se mohou při asistenci setkat. Praktická část byla vedena zážitkovou formou. Asistenti měli možnost vžít se do role uživatele formou her a nácviku oblékání a podávání stravy ve dvojicích. Jeden z asistentů představoval uživatele s různým druhem postižení a druhý mu měl s jídelm nebo oblékáním dopomoci a podle možností „uživatele“ ho také zapojit. Aktivita byla kromě nácviku těchto činností zaměřena především na prožitek a uvědomění si, jak může asistenci vnímat uživatel a co může asistent udělat pro to, aby byla asistence co nejpřínosnější. Náplň semináře pro „pokročilé“ asistenty byla především zaměřená na metodiku služby a vzhled do tématu krizové intervence. V části školení s názvem „Péče o dítě nebo mladého člověka se zdravotním postižením ze strany pečující osoby“ se o své praktické zkušenosti s asistenty podělily tři maminky. Dále se asistenti zúčastnili školení s názvem „S vozíkem snadno a bezpečně“, kde si mohli prakticky vyzkoušet možná úskalí jízdy s vozíkem v terénu.

V prosinci probíhají individuální konzultace v rámci podpory a rozvoje asistentů.

Všem uživatelům, asistentům a spolupracovníkům služby RESPIT přejeme hezkou dobu adventní a vánoční ☺

**Kateřina Makyčová, Terezie Nogolová, služba RESPIT**





## Kvalifikační kurz pro pracovníky v sociálních službách Závěrečné zkoušky

Další běh kurzu, tentokrát již sedmý v pořadí, skončil a kurzisty čekalo po celoroční námaze opět poslední setkání, závěrečné přezkoušení. Závěrečné přezkoušení se konalo 20. listopadu 2013. Po absolvování celoročního kvalifikačního kurzu pro pracovníky v sociálních službách se zaměřením na asistenci pro osoby s těžkým zdravotním postižením v rozsahu 155 hodin bylo k závěrečným zkouškám připuštěno na základě splnění požadovaných podmínek a dodání potřebných pokladů devět frekventantek z celkového počtu desíti nastoupivších do kurzu.

Všechny frekventantky, které se zúčastnily závěrečných zkoušek, zvládly písemnou i ústní část zkoušek na výtečnou. Čtyři frekventantky získaly osvědčení pracovníka v sociálních službách přímo po složení zkoušky, kterým upřímně gratulujeme. Pět frekventantek ho obdrží až po stanovené lhůtě pro podání doplňujících podkladů, které jim chyběly pro splnění podmínek pro jeho získání. Jeden frekventant bude pokračovat v následujícím běhu kurzu.

Všem frekventantkám blahopřejeme a pevně věříme, že jim zůstanou jen příjemné vzpomínky na společná setkávání ve středisku VÝZVA v Ostravě-Zábřehu na Syllabově 19 a že nabyté vědomosti a zkušenosti zúročí při své práci jako erudovaní pracovníci v sociálních službách.

**Helena Krejčoková**, koordinátor kurzu



## Nabízíme: Kurz pro pracovníky v sociálních službách

Kdo chce získat kvalifikaci pracovníka v sociálních službách, navštěvovat kurz, který nezasahuje do pracovní doby a získat osvědčení s celostátní působností, má příležitost se přihlásit:

- telefonicky na čísle 775 244 023 - koordinátorovi kurzu Heleně Krejčkové
- nebo emailem: hkrejcokova@prorodiny.cz
- kvalifikační kurz se zaměřuje na asistenci u lidí se zdravotním postižením a je akreditovaný u MPSV v celkovém rozsahu 155 hodin (102 výukové hodiny + 52 hodin praxe)
- je celoroční, probíhá zpravidla dvě soboty v měsíci s výjimkou července a srpna ve středisku Projektu VÝZVA na Syllabově 19, v areálu Lékařské fakulty Ostravské univerzity
- cena kurzu pro veřejnost je 6.400,- Kč, pro zaměstnance CPR o.s. je stanovena sleva



Helena Krejčková, koordinátor kurzu

## Nabízíme: Kurz „S vozíkem snadno a bezpečně“

Začátkem jara se naší organizaci podařilo získat další akreditaci MPSV pro nový vzdělávací program **S vozíkem snadno a bezpečně**. Jedná se o 6 hodinové školení, jehož cílem je naučit účastníky, jak bezpečně zvládat přesuny (schody, dopravní prostředky, nerovnosti terénu a jiné), prakticky si vše vyzkoušet a zároveň si tyto situace zažít i z pozice člověka na vozíku.

Školení je založeno na praktickém nácviku a individuálním přístupu, jeho kapacita je 2-12 účastníků a je určeno pro sociální pracovníky, pro pracovníky v sociálních službách a pro fyzické osoby, které poskytují pomoc příjemci příspěvku na péči.

Kurz nabízíme za 3.500,- Kč za kurz pro organizace (pro 2 – 12 účastníků) či 400,- Kč/hod. za konzultaci pro soukromé osoby. V případě vašeho zájmu či dotazů se můžete obrátit na Kateřinu Klosovou: [kklosova@prorodiny.cz](mailto:kklosova@prorodiny.cz), 774 244 088.

## PÉČE O PEČUJÍCÍ...

---

Péče o blízké se zdravotním postižením je náročná, nesmíme tedy zapomínat ani na ty, kteří ji zajišťují. V životě pečujících nastávají okamžiky, kdy je dobré přijmout pomoc a podporu od těch, kteří mají podobnou životní zkušenost a nezůstat tak se svými starostmi sami.

### Péče z pohledu pečujícího

#### **Proč je dobré nebýt na to sama**

Jmenuji se Marcela a jsem maminkou dvanáctiletého Jakuba a čtyřleté Julinky, která trpí dětskou mozkovou obrnou. Julinka nechodí, ruce používá jen omezeně a teprve začíná mluvit. Život s Julinkou byl od narození náročný. Několikrát denně cvičení Vojtovou metodou, zrakové a logopedické cvičení, absolvování nespočet vyšetření u odborných lékařů. A neustále se dceři věnovat, aby měla stimulaci a motivaci k vývoji. Prognózy lékařů nebyly příznivé a já, ač od přírody optimista, jsem propadala několikrát denně zoufalství. Manžel pracuje celý den mimo domov, měla jsem výčitky, že se málo věnuji synovi, který to tolik potřeboval, a Julinku celé dny nutím do cvičení, které je nám oběma nepříjemné. Tohle nebylo mateřství, jak jsem si ho představovala. Navíc jsem měla pocit, že nikdo nemůže pochopit, co prožívám. Vždyť ostatní moji známí si většinou stěžovali jen na rozbitá kolena svých zdravých dětí a na to, jak je unavuje neustále za nimi běhat a odpovídat na věčné „proč“.

Ve dvou letech začala Julinka docházet do dětského rehabilitačního stacionáře na dopolední pobyt. Tam jsem se potkávala s rodiči podobně postižených dětí a konečně jsem měla šanci s nimi prohodit pár slov o životě s hendikepovaným dítětem a o problémech, které jsme měli podobné. Ve stacionáři jsem také dostala kontakt na setkávání rodičů ve VÝZVĚ spolu s pozvánkou na TEMATICKÁ SETKÁVÁNÍ PEČUJÍCÍCH. Název sice zaváněl prací a tvořením, kterému zrovna moc nehoduju, ale přesto jsem se rozhodla zjistit, o co jde.



Dodnes si pamatuji první setkání s účastníky Tematických setkávání. Pohodová a neformální atmosféra. Skupinka osmi maminek s podobným osudem tomu mému. Samy jsme si pod vedením lektorky vytvořily pravidla, z nichž se mi nejvíce líbilo to, které nás nabádalo k nehodnocení ostatních účastníků, a pravidlo mlčenlivosti mimo skupinu. Cítila jsem bezpečné prostředí, kde se mohu bez obav vyprávět ze svých starostí. Každá jsme si mohla říct, co právě prožívá, nebo řeší, ať už ve vztahu k postiženému dítěti, ostatním členům rodiny, okolí, nebo ve svém nitru, a chtěla by o tom mluvit. Jedno téma jsme potom vybraly a kdo chtěl, mohl se k němu vyjádřit, říct, jak by to řešil on, co se mu osvědčilo a co ne.

Lektorka, která má zkušenosti i s mediací a vztahovým poradenstvím, k této výměně zkušeností a inspirace přidala ještě praktické a přehledné postupy „jak na věc“. Na tomto setkávání bylo nejlepší, že ať už jsme přišly s jakýmkoli tématem, ostatní se v něm vždy našly. Povídáme si hodně o vztazích, o našich dětech, o praktických věcech, které obnáší naše péče, o naší seberealizaci.

Jsem ráda, že mám možnost setkávat se v příjemném prostředí s lidmi, se kterými si máme co říci. Dokonce jsem si zde našla i přátele, se kterými nás poutá nejen podobný osud. Jak jsem předeslala, nejsem moc na ruční práce, ale do VÝZVY teď zajdu ráda i na setkávání otevřené skupiny, kde si kromě povídání taky většinou něco zajímavého vytvoříme. Každoročně počítám minimálně s velikonočními a vánočními dekoracemi. Taky jsem zde objevila několik zajímavých výtvarných technik😊. Pokaždé, když přijdu, dýchne na mě příjemná atmosféra a opravdu se cítím jako doma. Víím, že lidé, kteří tam docházejí, prožívají podobná trápení a starosti jako já a snaží se je co nejlépe řešit a navzájem si pomáhat. Každý z nás v životě něco řeší a je vždy lepší, aby na to nebyl sám a uměl přijmout pomoc a pohled druhých. A hlavně o tom jsou pro mne Tematická setkávání pečujících

### Co jsem pochopila...

- Nebýt se svým trápením zavřená sama doma. Pořekadlo „vyřčená starost, poloviční starost“, pro mě opravdu platí.
- I když mi život naložil na záda těžké břemeno, mám možnost se mnoho naučit a pochopit. Je to výzva.
- V životě jsou důležité vtahy mezi lidmi, právě ty nám mohou nejvíce pomoci, když potřebujeme podpořit. Pečujme o Ty stávající a budujme nové, někdy je to dřina, ale vyplatí se to.

**maminka Julinky a Jakuba**

## Náročnost péče z pohledu odborníků

### Finanční náročnost života pečujících rodin

V České republice je obvyklé, že běžné rodiny jsou takzvaně dvoupříjmové, tedy že oba partneři přispívají do rodinného rozpočtu. Pokud je rodina úplná, pak je pro osoby **s průměrným příjmem obtížné, aby se jeden z nich stal pečující osobou, tedy aby rezignoval na svůj pracovní potenciál a plně se věnoval péči** o člena rodiny. Přitom tento model je u pečujících rodin velmi významně zastoupen.

Ještě složitější je to u rodin, v nichž se partneři rozešli, a péče o dítě zůstala pouze na jednom z nich. V obou případech je obtížné získat práci. Vzhledem k nastavení výše mezd **je u nás méně rozvinuta práce na částečný úvazek**, případně s flexibilní pracovní dobou, která by umožnila pečovat o člena rodiny a zároveň zachovat pracovní potenciál pečující osoby.

Vyloučení z práce je pro rodiny nejen ekonomickou ztrátou, ale **výrazným způsobem ovlivňuje i sebehodnocení a sebedůvěru** pečujících osob. Pokud péče v rodinách pokračuje jako dlouhodobá a jeden z partnerů (nejčastěji žena) trvale ztratí kontakt s pracovním trhem, **změní to zpravidla nejen vnímání vlastní osobnosti, ale i vztahy obou partnerů**. Nemusí se jednat jen o zhoršení vztahů, je však obvyklé, že dochází k rozdílným pohledům na hodnotu domácí práce.

Samostatnou oblastí (ne)dostatku finančních prostředků je (ne)možnost:

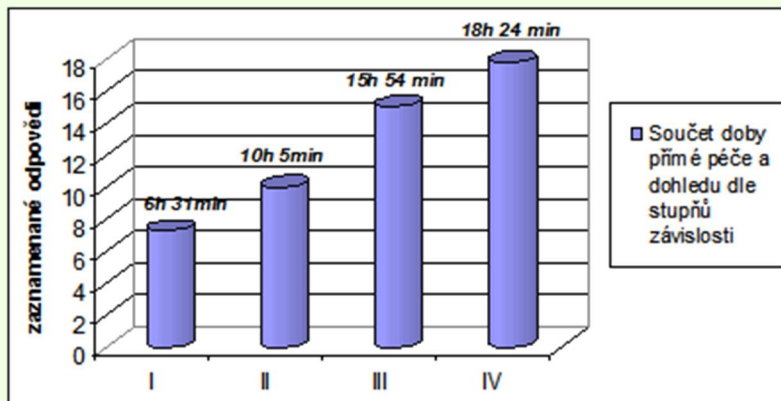
- zajištění odpovídajících pomůcek (rehabilitačních, kompenzačních, kosmetických a dalších),
- zajištění relaxace a oddechu pro pečující osobu,
- zajištění odpovídající podpory pro zdravé sourozence,
- vytvoření finanční rezervy pro nepředvídatelné situace (ztráta práce osoby, která plní funkci „živitele“ rodiny),
- vytvoření zdrojů pro zajištění přiměřených příjmů ve stáří.



### Časová náročnost domácí péče o dítě se zdravotním postižením

Domácí péče v rodinách je velmi náročná. V následujícím grafu je uveden součet doby přímé péče a takzvaného dohledu, který uvedlo více než sedm set respondentů rozsáhlého a reprezentativního výzkumu osob pečujících v rodinách o člena rodiny s těžším zdravotním postižením z celé České republiky.

**Součet doby přímé péče a dohledu dle stupňů závislosti** (shrnutí doby péče o závislé osoby v rodinách):



### Úroveň bydlení může ovlivnit péči v rodinách

Jedná se o skutečnost, která je pro Českou republiku charakteristická a její řešení není jednoduché – a z pohledu státu či společnosti se jedná spíše o individuální odpovědnost každé rodiny či jednotlivce. V naší zemi je obvyklý standard bydlení v nájemních bytech typu 2+1 a 3+1. To však pro pečující rodiny v praxi znamená, že je jen obtížně možné vyčlenit samostatný pokoj pro osobu, o níž pečují. Problémem také zůstává fakt, že péče o imobilního člověka navíc vyžaduje minimální standard bezbariérovosti, dostatku plochy a podobně. Tento faktor bývá podceňován. Z dlouhodobého hlediska rodiny považují nedostatky „prostředí“, tedy i prostředí bydliště, za jeden z velmi vážných faktorů zvyšujících únavu a vyčerpání.

### Náročnost a délka péče a její dopad na situaci v rodině

Pro posouzení pečující rodiny, pro hodnocení různých stránek jejího života je vhodné uvážit následující tři kritéria hodnocení, jejichž vzájemným porovnáním a kombinací můžeme posuzovat obecnou situaci v pečující rodině. Jde o tyto faktory:

- skutečná a očekávaná délka péče,
- skutečná a očekávaná náročnost péče,
- podmínky pro péči (objektivní i subjektivní).

Život pečující rodiny (zejména té rodiny, která pečuje o dítě s těžkým zdravotním postižením, případně pokud se jedná o dlouhodobou péči, a to více než deset či patnáct let) potom lze jen těžce poměřovat s využitím kategorií známých v „běžné“, tedy nepečující, rodině.

I v běžných rodinách je obvyklé, že její členové, a zvláště ti zodpovědnější, řeší teoreticky i prakticky otázky spojené se zabezpečením rodiny a jejich členů do budoucna. Přiznejme však, že u rodin, které nepečují o člena se zdravotním postižením, není obvyklé, aby se mladí rodiče v produktivním věku běžně zabývali tím, co by se stalo, pokud by například předčasně zemřeli. V pečujících rodinách jsou obdobné myšlenky relativně běžné.

### Obavy z budoucnosti

Obecně známá „krize středního věku“ přichází u rodičů (častěji matek dětí s těžšími zdravotními postiženími) dříve než u „běžné“ populace. Jde o matky dětí, které nejsou, a ani v budoucnu nebudou schopny se o sebe postarat. Velmi často při rozhovorech v poradnách teprve čtyřicetileté matky uvádějí větu a myšlenku: „*Co bude s ním až tady nebudu?*“ Možné řešení: **Typicky se na roli pečující osoby připravuje některý ze sourozenců v rodině.** A tomuto způsobu se do budoucna upravují i majetkové vztahy v rodině a podobně. Je ale dobré si uvědomit, že nikdo z nás do budoucna přesně nevidí, a není proto na místě každý den se trápit tím, co bude.

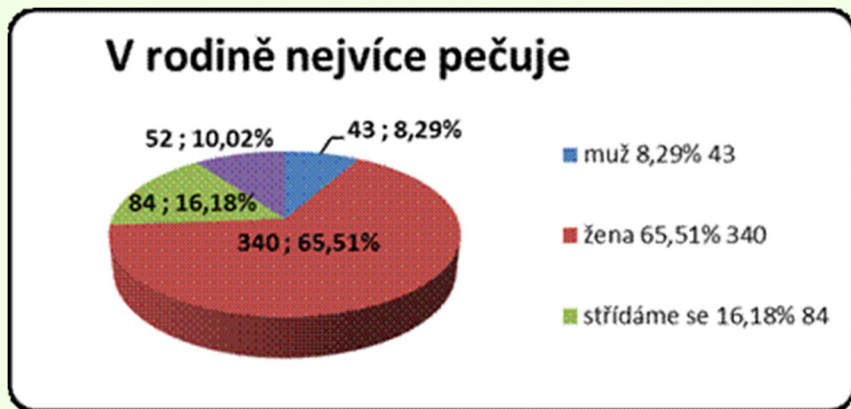
### Domácí péče – pouze záležitost žen?

Je denní realitou, že péče o osobu závislou na péči je v rodinách téměř výhradní záležitostí žen. Právě ony často „musí“ rezignovat na vlastní osobní cíle, mění svou roli na trhu práce na roli pečující osoby. Jestliže tedy hovoříme o vybraných charakteristikách dlouhodobé péče, potom u všech by bylo možno uvést, že se výrazně týkají zejména žen.



Pečující ženy jsou u nás nejvíce postiženy důsledky situace, jako jsou společenská izolace, nižší ekonomická úroveň, velmi slabé důchodové zajištění, zhoršení zdravotního stavu a podobně. Samozřejmě uvedené neplatí pro každou rodinu a každou pečující ženu. Obecně však můžeme potvrdit, že pečující ženy, matky dětí se zdravotním postižením, zaslouží za svou péči, obětavost a úsilí daleko větší úctu, podporu a ocenění, než se jim dosud dostává.

**V rodinách nejvíce pečují tyto osoby:**



Role otců v pečujících rodinách je rovněž předmětem vybraných sledování. Ve vztahu k dětem se zdravotním postižením je ale popsána daleko méně.

**Nutnost odpočinku osob pečujících o dítě se ZP**

**Problém nastává u rodičů dětí se zdravotním postižením, které vyžadují dlouhodobou péči a jejich zdravotní stav ani v budoucnu neumožní, aby žily samostatně bez podpory a péče.**

Zpočátku, tedy v období, kdy je dítě malé, jsou rodiče většinou schopni zvládat péči bez větších problémů. Problémy přicházejí postupně, v závislosti na vývoji dítěte a jeho zdravotním stavu. Také přibývajícím věkem rodičů činí své.

Srovnajme situaci s rodinami, které mají dítě bez zdravotního postižení. Prvních pár let jsou děti na péči náročné. Hodně péče a stálý dohled. Potom přijde škola, děti rostou a rodiče mohou alespoň na chvíli odejít. Do kina, do divadla. Zdravé děti občas jezdívají k babičce a dědečkovi, třeba na víkendy, v létě na tábor, na školu v přírodě. Odpoledne běhají s kamarády kolem domu. Prvních sedm let je péče takřka neustálá. Do čtrnácti let se dítě dále osamostatňuje, chodí ráno do školy, odpoledne s kamarády.



Dalších sedm let je všechno ještě volnější. Výjimkou není víkend u kamaráda. A po osmnáctém roce již často pracují nebo dále studují mimo bydliště rodičů, mají své životy. Tak to chodí u zdravých dětí.

Rodič zdravého dítěte si neumí a nemůže představit, jaké to je, být se svým dítětem 24 hodin denně. Měsíc, rok, pět, patnáct let a více. Právě proto je potřeba pepeční šňůru závislosti přetrhat. Alespoň občas.

**Platí, že dítě by mělo na určitý počet hodin denně odjíždět z domova.** Stejně jako u dětí zdravých. Společnost si až příliš přivykla, že rodiče nemocných dětí řeší věci sami. A jako alternativa jejich starostem byly nabízeny nevyhovující podmínky v odlidštěných stěnách rozpadajících se ústavů rozesetých po okrajích České republiky.

**Pečující rodiče se musí naučit odpočívat.** Je totiž pravda, že většina rodičů dětí s postižením „na sebe nemá čas“. Na sebe samé i navzájem. Je-li to jen trochu možné, pořádejte občas společné výlety, zajděte si na večeři nebo do divadla a do kina. Vaše pohodlí a vaše únava vám sice stále více budou našeptávat „*nikam nechod', doma si odpočineš, děti půjdou spát*“. Zdánlivě a krátkodobě je určitě příjemné užít si půlhodinku denně klid a samotu. Z hlediska celkové regenerace organismu dochází tímto způsobem k jeho dalšímu opotřebení. A únava se dále stupňuje.

**Kvůli sobě samým, ale i kvůli zdravému sourozenci je vhodné trávit alespoň jednou ročně určitý čas (nejméně týden) na samostatné dovolené.** Je dobré odpočívat a věnovat se zdravému dítěti. Pro mnoho rodičů však bývá nepředstavitelné odjet od dítěte se zdravotním postižením. Možná i proto, že by měli pocit selhání. Není tomu tak. **Na odpočinek má každý právo.**

To samozřejmě neplatí v situacích, kdy dítě s postižením vyžaduje náročnou péči (například fyzickou námahu) pečujícího rodiče. **Naopak obecně je dobře, pokud rodina tráví volný čas společně, rozvíjí a buduje své vztahy prostřednictvím společných zážitků.** Mají-li rodiče dost síly a dítě se zdravotním postižením je relativně samostatné, potom výše uvedené neplatí a není nutné za každou cenu dítě umisťovat, byť krátkodobě, mimo rodinu.

**Autor článku:** Doc. PaedDr. Mgr. Jan Michalík, Ph.D.

**Zdroj:** [www.sancedetem.cz](http://www.sancedetem.cz)

### **Zamyšlení na závěr...**

Zamyslete se, zda ve svém okolí nemáte někoho, k předání naší vložené pozvánky na tematické setkání pečujících.

## MILÍ PEČUJÍCÍ O DĚTI SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

Znáte to?

„Cítím se sama...“  
„nepochopená, méněcenná...“

„Potřebuji inspiraci...“

„Chci odreagování, relax...“

„Poradí mi někdo?“

„Jsem vyčerpaná...“

„Pořád dokola, jak z toho ven...“

**A vy přitom chcete:**

- najít si čas pro sebe
- popovídat si
- aby mi někdo rozuměl
- najít jistotu ve svých rozhodnutích a řešeních
- zvýšit si sebevědomí
- vnímat svoji hodnotu
- dozvědět se něco nového

# TEMATICKÁ SETKÁVÁNÍ PEČUJÍCÍCH

**Přijďte se inspirovat:**

- jak zpříjemnit vzájemné rodinné soužití
- jak naučit své blízké vnímat Vaši péči
- jak rozvrhnout čas a mít čas pro sebe
- jak žít lépe ve vztazích
- jak skloubit péči o člověka se zdravotním postižením v širší rodině
- jak naučit společnost respektovat pečující osoby

**KDY:** od 15. 1. 2014 od 9:00 do 12:00 a poté každou lichou středu od 9:00 do 12:00 hodin

**KDE:** Centrum pro rodinu a sociální péči o.s., Projekt VÝZVA, Syllabova 19,  
703 86 Ostrava-Zábřeh (areál Lékařské fakulty Ostravské univerzity)

Setkání na sebe nenavazují a můžete přijít na kterékoliv z nich.

**BLIŽŠÍ INFORMACE A PŘIHLÁŠKY:**

Monika Olšaníková

Tel.: 774 244 256

[pruvodce@prorodiny.cz](mailto:pruvodce@prorodiny.cz)

Gabriela Čumpelíková

tel.: 774 244 511

[www.prorodiny.cz](http://www.prorodiny.cz)

Lenka Svojanovská

tel.: 733 676 654

Těší se na Vás tým služby RODINNÝ PRŮVODCE.



**OSTRAVA!!!**

## Vážení a milí příznivci aktivity Za lano,

**Za lano** celostátní aktivita rodičů prosazující potřeby rodin pečujících o děti s těžkým zdravotním postižením

někteří z Vás jistě postřehli, že letošní podzimní celostátní aktivita ZA LANO se nekonala. Ráda bych Vás touto cestou informovala o tom, že to není známka toho, že ZA LANO končí :o).

Členové organizačního týmu aktivity Za lano se již od roku 2005 pravidelně scházejí několikrát do roka, aby výsledné celostátní setkání mělo smysl a především přínos pro nás všechny. Bohužel se letos stalo to, že schůzky organizačního týmu nebyly tak pravidelné a všichni členové byli a stále ještě jsou zahlceni svými rodinnými, ale i pracovními povinnostmi. Byli jsme nuceni, i když neradi, letošní podzimní celostátní setkání Za lano zrušit. Myslíme si, že dělat něco napůl a ve spěchu nemá význam a celkově by setkání nebylo kvalitní, což věřím, že nechcete ani Vy. Tímto se omlouváme všem, kteří se na podzimní setkání těšili.

Koncem listopadu se ve Svitavách sešel celý organizační tým, aby projednal další pokračování aktivity ZA LANO. Setkání týmu bylo úspěšné a už dnes Vám mohu sdělit termíny roku 2014 nejen jarního, ale i podzimního setkání aktivity ZA LANO. Jarní setkání proběhne 26. 4. 2014 a podzimní termín je plánován na 29. 11. 2014. Na obě setkání se již nyní všichni těšíme a věříme, že účast i témata budou ke spokojenosti a prospěšnosti nás všech.

Za celý organizační tým Vám přejeme mnoho sil, pohody a štěstí v každém dni a šťastné a veselé Vánoce.



**Gabka Čumpelíková,**  
RODINNÝ PRŮVODCE

## Divadlo Charita Frýdek-Místek

---



Naším uživatelům jsme v listopadu zprostředkovali zcela netradiční divadelní zážitek. Scénky s tématy podomní a katalogový prodej, prodej na ulici, falešný pracovník vodáren v bytě... nám přijeli zahrát pracovníci Charity Frýdek – Místek. A nešlo pouze o to je zahrát, ale především upozornit na nebezpečné situace, kterým jsme v každodenním životě vystaveni, podívat se na chyby, kterých se dopouštíme a tím sami sebe ohrožujeme, a uvědomit si jak se v takových chvílích zachovat. Scénky provázel vypravěč mluveným slovem, děj zastavoval a vracel zpět, ptal se diváků na jejich názor a na závěr vždy připomněl, jak by bylo správné se v dané situaci zachovat. Scénky měli velký úspěch nejen u našich uživatelů, tak věříme, že si podobnou akci ještě někdy zopakujeme.

**Iveta Prokopová, BRÁNA**

## Školení dobrovolníků

---



V listopadu jsme jedno odpoledne věnovali tradičním tématům, a to základům první pomoci, etice práce v sociálních službách, obsluze vozíku a přesunům osob s postižením. Pravidelně takto proškolujeme nové i stávající dobrovolníky Brány, aby jejich práce s uživateli byla kvalitní, aby se dobrovolníci i uživatelé cítili příjemně a jistě při využívání naší služby a abychom měli my i uživatelé v dobrovolnicích kvalitní pomocníky.

**Iveta Prokopová, BRÁNA**

## Mikulášský turnaj v Duhovém Domě

Florbal, boccii, stolní tenis, basketbal, minigolf, házení na cíl, honičku, bedminton – to všechno si vyzkoušeli Energitáci a Mixíci v Duhovém domě při Mikulášském turnaji. V jedné větě řečeno – byla tam spousta disciplín, mnoho obdivuhodných výkonů, velké horko, spousta adrenalinu, stejně výher jako proher, dobrá nálada, smích, radost, sladké občerstvení, milí lidé, příjemné prostředí a hlavně... byli jsme tam moc rádi. Všichni sportovci na 1. až 8. místě dostali po vyhodnocení medaili a malý balíček od Mikuláše. Sice ho nikdo z nás neviděl, ale musel tam být, když každému něco přinesl. 😊



Iveta Prokopová, BRÁNA



## Boccia v HSC Havířov

Sportovní klub HSC Havířov bere od 1. 1. 2014 plně pod svá křídla hráče boccie a jejich tréninky, které doposud zaštiťovala Brána. Děkujeme předsedovi klubu Martinu Kučerovi, že dokázal svou myšlenku vzniku sportovního klubu zrealizovat a přejeme jemu a hráčům samá správná rozhodnutí, jak v životě, tak ve sportu. Díky patří i všem, kteří se podíleli na zvyšování výkonů bočistů po celé dlouhé roky a kteří jim pomohli dostat se do 1., 2. a 3. ligy. Více informací o členství v Handicap sport clubu u Martina Kučery, tel. 733 690 734.

## Světlo dětem s handicapem 2013 Děkujeme již posedmé

Letošní již 7. ročník naší benefiční akce **Světlo dětem s handicapem** se konal 23. listopadu 2013 od 10 do 18 hodin opět v Obchodním centru Galerie v Ostravě-Třebovicích.

**Prodejem úsporných žárovek se nám podařilo pro aktivity integračního klubu BRÁNA pro děti a mladé lidi se zdravotním postižením získat krásných 24.020,- Kč.**



A proto opět, již posedmé, **děkujeme** všem „Bráňákům“ a jejich rodičům, dobrovolníkům, kolegům a spolupracovníkům, kteří nám obětavě věnovali svůj sobotní volný čas, osobní nasazení, odvahu, energii a dobrou náladu. Děkujeme kolegyni Lence Sládkové za opětovné rozjetí akce, inspiraci a motivaci.

**Děkujeme** všem dárcům, mnozí z nich si letos přicházeli koupit žárovky se zájmem a milými slovy „Můžeme Vás podpořit?“.

**Děkujeme** partnerům, podporovatelům a sponzorům: Svítidlům Králův Dvůr, a.s. za darované žárovky a lampičky do turnaje, vedení a zaměstnancům OC Galerie za umožnění akce a podporu při ní, Romanovi Pastorkovi a Karlovi Praisovi ml. za moderaci a vytváření příjemné atmosféry, Rádiu ČAS za nahrání a vysílání spotu, družstvu Seepoint za reklamu na horizontech a lavičkách, klaunům Karlovi a Michalovi za balónkové tvoření pro děti a Nadaci OKD za dárkové předměty do losování.

**Děkujeme** všem, bez Vás bychom tuto akci nemohli zrealizovat.





## ADVENT PLNÝ ANDEĽŮ – jak BRÁNA vyhrála hlasování :o)



I letos jsme se účastnili tradiční benefiční akce na podporu regionálních neziskových organizací ADVENT PLNÝ ANDEĽŮ.

Letos se konala 28. listopadu 2013 od 16.00 hodin v GONGU v Dolní oblasti Vítkovic. Součástí příjemného společenského večera a bohatého kulturního programu plného hvězd byla i prezentace a prodej výrobků 25 neziskovek a také dražba, jejíž výtěžek měl získat jeden z prezentovaných projektů.

Naše Centrum se účastnilo hlasování s projektem na podporu činnosti integračního klubu BRÁNA „CHCI NĚCO PROŽÍT a HODNĚ TOHO DOKÁŽU – aktivity pro děti a mladé lidi se zdravotním postižením“. Hlasovat mohli naši příznivci a podporovatelé buď prostřednictvím internetu, nebo přímo na místě.

Byli jsme velmi překvapeni a potěšeni, když jsme sledovali, jak nám hlasy v poměrně krátkém čase rostly a rostly. Tak silnou podporu jsme opravdu nečekali. **Děkujeme Vám všem, kdo jste pro nás hlasovali, za 569 hlasů přes internet a 128 hlasů na místě. Moc si této podpory vážíme. S celkovým počtem 697 hlasů BRÁNA se svým projektem v hlasování s přehledem zvítězila a získala za sponzorské kolo vydraženou částku 5.100,-Kč. A v BRÁNĚ je opravdu každá koruna potřebná.**

Děkujeme také občanskému sdružení Eko-info centrum Ostrava a sdružení STARLING&WOOD za příležitost prezentovat se na tak krásné akci.

Fotogalerii z letošního Adventu plného andělů najdete na <http://lichooocko.zonerama.com/Album/212319>  
Výsledky hlasování najdete na <http://www.adventplnyandelu.cz/hlasovani-o-projektech/>





## AKTUALITY V CPR



### Máme nový „Obchůdek“!

---

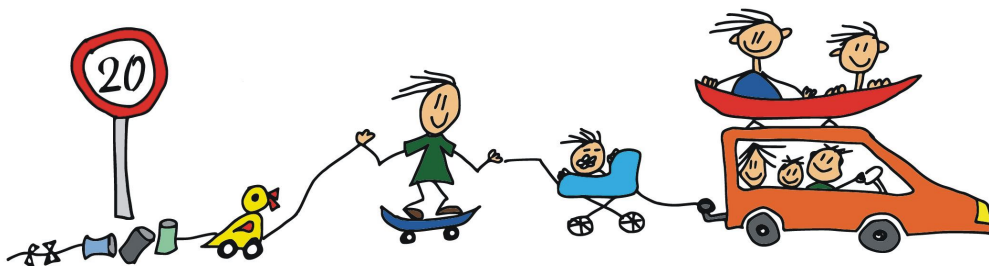
V rámci naší narozeninové kampaně **Fandíme rodině** vzniklo několik produktů, které se přidaly ke knihám Kočičí příběhy, Chci ti říct... a Slyšeti ticho.

Neboť se tímto podstatně rozšířila jejich nabídka, nastal čas je představit široké veřejnosti i na našem webu [www.prorodiny.cz](http://www.prorodiny.cz).

Takže znovu: Máme nový „Obchůdek“! Prohlédněte si jeho nabídku, a pokud si z ní něco vyberete, může vás těšit, že koupí podpoříte činnost naší organizace. A co nabízíme? – knihy, trička, tašky, samolepky, magnetky a omalovánku.

Děkujeme tímto Báře a Filipovi Wormovým za obrázek Fandíme rodině, který dal možnost vzniknout naší kolekci.

## Fandíme rodině



### Vánoční dárky

---

Hledáte zajímavý vánoční dárek, jenž potěší 3x?

Pak si prohlédněte naši vloženou Nabídku vánočních dárků.

**Jana Praisová**, vedoucí PR a fundraisingu

## Projekt VÝZVA

usiluje o podporu rodin pečujících o děti se zdravotním postižením. Dětem a mladým lidem se zdravotním postižením a jejich pečujícím rodinám nabízí čtyři sociální služby a jejich doprovodné aktivity:

### RODINNÝ PRŮVODCE

odborné sociální poradenství a podpora při řešení obtížné životní situace osobě se zdravotním postižením do 35 let, její rodině a osobám pečujícím,

Mgr. Pavla Hodinová, 775 244 297, 552 301 406, pruvodce@prorodiny.cz

### OASA

osobní asistence u dětí a mladých lidí do 30 let se zdravotním postižením a jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby,

Bc. Jolana Goluchová, DiS., 775 644 245, 552 301 407, oasa@prorodiny.cz

### RESPIT

odlehčovací služba osobám, které pečují o dítě nebo mladého člověka od 1 roku do 35 let se zdravotním postižením,

Kateřina Makyčová, 774 244 259, 552 301 405, respit@prorodiny.cz

### BRÁNA – integrační klub

sociálně aktivizační činnosti a volnočasové aktivity pro děti a mladé od 7 do 35 let se zdravotním postižením; zájmové aktivity, výlety, víkendové akce, sportovní kroužek boccia, kroužek keramiky

Šárka Němejcová, 774 244 083, 552 301 408, brana@prorodiny.cz

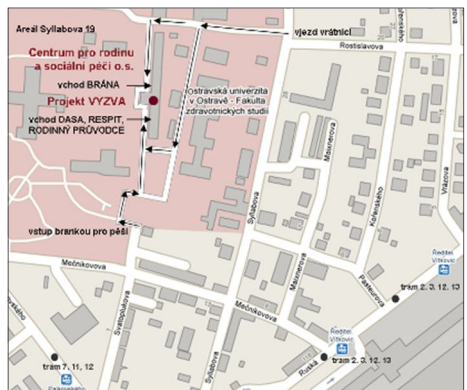
### Centrum pro rodinu a sociální péči o.s. Projekt VÝZVA

Syllabova 19

703 86 Ostrava-Zábřeh

[vyzva@prorodiny.cz](mailto:vyzva@prorodiny.cz)

Projekt VÝZVA je jedním ze středisek Centra pro rodinu a sociální péči o.s.



## Činnost Projektu VÝZVA v letech 2011 až 2013 podpořili:

Ministerstvo práce a sociálních věcí • Moravskoslezský kraj  
Statutární město Ostrava • Městský obvod Hošťálkovic • Městský obvod Hrabová •  
Městský obvod Nová Bělá • Městský obvod Ostrava-Jih Městský obvod Poruba •  
Městský obvod Stará Bělá  
Statutární město Frýdek – Místek • Městský úřad Dolní Benešov • Město Hlučín  
Město Kopřivnice • Město Orlová • Město Příbor • Město Studénka  
Obec Albrechtice • Obec Bystřice • Obec Dobrá • Obec Dolní Benešov • Obec Hať  
Obec Hlubočec • Obec Horní Suchá • Obec Kobeřice • Obec Markvartovice • Obec  
Palkovice Obec Sedliště • Obec Petrovice u Karviné • Obec Trnávka • Obec Vendryně

Biskupství ostravsko-opavské • Úřady práce  
Nadační fond Českého rozhlasu ze sbírky Světluška  
Nadace OKD • Nadace Charty 77 – KONTO BARIÉRY • Nadace Naše dítě  
Nadační fond Evraz • Nadace Patrik dětem • Dámský klub Ostrava

Ostravská univerzita – Katedra rehabilitace a ergoterapie  
Ostravská univerzita – Katedra psychologie a sociální práce  
Univerzita Palackého v Olomouci – Katedra aplikovaných pohybových aktivit

ArcelorMittal Ostrava a.s. • Bravantické lahůdky – Lukáš Mochoch  
FIM INT spol. s r.o. • FIRESTA-Fišer, rekonstrukce, stavby a.s.  
GMP Mix, a.s. • Hayes Lemmerz Autokola, a.s. • ha-vel family s.r.o.  
ha-vel internet s.r.o. • HUDECZEK SERVICE a.s. • Ing. Vladimír Hodina – INTENA •  
Knihtisk s.r.o. • Mölnlycke Health Care Klinipro s.r.o. • Makyča INTERIÉRY • MTA  
Ostrava, s.r.o. • OC GALERIE Ostrava-Třebovice • Ostravské komunikace, a.s. •  
Restaurace Eucalyptus • SeePOINT • STAPRO s.r.o. • Svítidla Králův Dvůr a.s.  
Thermes s.r.o. • ZAM-SERVIS s.r.o.

Mecislav Hudeczek • Kateřina Hurníková • Pavel Kuchař  
Marek Matula • Roman Němejč • Matěj Ostárek a ministranti z Hlučínska  
Drahomíra Rysová • MUDr. Milan Řehořek  
manželé Čadanovi • Hodečkovi • Kolouchovi • Kunčarovi • Mikovi

### VÝZVA

zpravodaj Projektu VÝZVA,

střediska občanského sdružení Centrum pro rodinu a sociální péči o.s. v Ostravě.

Zapsán do evidence periodického tisku pod ev.č. MK ČR E 15625.

Jazyková úprava MUDr. Jana Zuchnická. Nevyžádané příspěvky se nevracejí. Názor redakce se nemusí ztotožňovat s obsahem článků.

**Kontaktní adresa redakce:** Jan Zuchnický, 731 625 620, e-mail: jzuchnický@prorodiny.cz



## Kontakty na nás



### Centrum pro rodinu a sociální péči o.s.

Kostelní náměstí 3172/1, 728 02 Ostrava

tel.: 596 116 522 – linka 232

e-mail: [cpr@prorodiny.cz](mailto:cpr@prorodiny.cz)

[www.prorodiny.cz](http://www.prorodiny.cz)

IČO: 48804517

Bankovní spojení: ČS Ostrava č.ú.: 1660723399/0800

## Sídlo projektu



### Centrum pro rodinu a sociální péči o.s.

Projekt VÝZVA

Syllabova 19 (areál Ostravské univerzity

bývalý areál nemocnice Zábřeh)

703 86 Ostrava-Zábřeh

tel: 552 301 404

e-mail: [vyzva@prorodiny.cz](mailto:vyzva@prorodiny.cz)

## Naši činnost podpořili



Investice do vaší budoucnosti  
**Evropská unie**  
PODPOROVÁNO Z EVROPSKÉHO FONDŮ  
PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ



Moravskoslezský  
kraj

**OSTRAVA!!!**



**OSTRAVA!!!**  
OSTRAVA-JIH



**OSTRAVA!!!**  
PORUBA



Nadační fond  
Českého rozhlasu



Světluška



**EVRAZ** | NADAČNÍ FOND EVRAZ

