

Sociální informace VII/2021

Jaké služby nabízí Ústav sociálních služeb v Praze 4?



Spokojeně a důstojně zestárnout doma, to by si přál snad každý. Vždyť doma je doma a v každém věku je náš byt místem, kde bychom se měli cítit bezpečně a dobře. A to i když máme za sebou již pár křížků a potřebujeme s něčím občas pomoci. Proto je zde Ústav sociálních služeb v Praze 4 (ÚSS 4), který umožňuje obyvatelům naší městské části aktivně a důstojně zestárnout ve svém přirozeném prostředí. „Důraz klademe na profesionální a individuální spolupráci se seniory i rodinou a nabízíme širokou paletu terénních, ambulantních a odlehčovacích služeb. Důležité pro nás je, aby byla péče dostupná a kvalitní a aby byla do nejvyšší možné míry zachována nezávislost, individualita, samostatnost a soběstačnost lidí ve věku pokročilého stáří či nemoci,“ říká Linda Obrtelová, ředitelka ÚSS 4.

Se sjednáním služeb poskytovaných ÚSS 4, o jejichž obsahu se dozvíte podrobněji na následujících řádkách, pomohou sociální pracovníce na telefonních číslech: 773 791 408, 777 360 224, 777 360 225 nebo je možné využít e-mailových adres: socialni.pracovnice@uss4.cz, info@uss4.cz. Více informací se dozvíte na stránkách www.uss4.cz a v aktualitách na facebooku @uss4.cz

Pečovatelská služba je určena osobám, které potřebují pomoc ostatních. Její součástí je pomoc s osobní hygienou, přípravou, podáním nebo dovozem jídla, nákupem, praním prádla v prádelně ÚSS4, běžným úklidem či

doprovodem například k lékaři. Tato terénní sociální služba tedy vychází vstříc potřebám péče o seniory. Sociální pracovníce pomohou provázat jednotlivé služby, koordinují přístup a účelně a účinně připravují plán péče na míru danému člověku tak, aby mohl žít doma co nejdéle a tím nejběžnějším způsobem. Nově je prodloužena provozní doba pečovatelské služby až do večerních hodin. Je možné si objednat výše uvedené úkony na každý pracovní den v čase od 7.00 do 20.00 hod. O víkendech a státem uznaných svátcích funguje poskytování péče omezeně, tedy v nezbytně nutných případech. To, že se jedná o správný směr, dokazuje i příběh paní Elišky, která je dlouholetou uživatelkou pečovatelské služby. Působila vždy pasivně a na přítomnost pečovatelky víceméně nereagovala. Poté, kdy pečovatelka prošla vzděláváním biografické péče v rámci projektu Revitalizace služeb, který se zabývá implementací životního příběhu uživatele do péče samotné, zjistila, že paní Eliška byla v mládí hospodyně. Pečovatelka se tedy rozhodla, že jí zkusí do organizace úklidu zapojit, což se povedlo. Paní Eliška se vrátila energie a chuť ke každodenním činnostem a stala se „pomocnicí“, tedy aktivní uživatelkou, WWW.PRAHA4.CZ

která v rámci svých možností udává směr péče. I takový úklid domácnosti může mít pro seniora aktivizační hodnotu, pokud se k němu přistoupí profesionálně a individuálně.

Centrum pro rodinné pečující



Protože je stále více těch, kteří se rozhodnou pro nelehkou péči o své blízké v domácím prostředí, ÚSS 4 pomáhá při vyřizování různých sociálních dávek, příspěvku na péči apod. „Pomáháme při hledání různých návazných služeb, a to jak v Ústavu sociálních služeb, tak i jinde. Cílem je skloubit péči tak, aby pečovatelé na ni nezůstali sami a zbyl jim případně nějaký čas pro sebe,“ vysvětluje Linda Obrtelová. Psycholožka poskytuje individuální konzultace, vede pravidelná setkání, takzvané svépomocné skupiny, kam mohou pečující bezplatně přijít, inspirovat se a sdílet své zkušenosti. Podobně funguje skupina pro pozůstalé. Paliativní pracovníce poskytuje v domácím prostředí podporu, pomáhá se zorientovat v nastalé situaci a doprovází rodinu v péči o chronicky či terminálně nemocné.

V **půjčovně kompenzačních pomůcek** ÚSS 4 zapůjčí vhodnou pomůcku určenou ke kompenzaci poruch pohybového systému. Kontakty: tel. 773 791 419, e-mail: pomucky@uss4.cz. Možností, kdy se o blízké postará během dne někdo jiný, je více. Jednou z nich je **Denní stacionář**. Je to denní služba, kterou nejčastěji navštěvují právě ti, jejichž rodinní příslušníci jsou zaměstnaní. Denní stacionář, kde se cítíte jako na návštěvě u prarodičů, navštěvují seniory, kteří mohou být osamělí a potřebují být v častém kontaktu s pečovatelkou. „Zapojování do běžných činností a chodu zařízení je způsobem přístupu, kterým podporujeme zachování a posilování samostatnosti a soběstačnosti. V kuchyni se tedy běžně chystá společně oběd, v obýváku nebo na terase se povídá, vzpomíná anebo se třeba hraje karty,“ dodává Linda Obrtelová.

Pobytové odlehčovací zařízení slouží jako



mezník mezi pobytem v nemocnici a návratem domů z nemocnice nebo jako „odlehčení“ pečujícím osobám. Jedná se o péči o seniory, kterým zde pomáhají zdravotní sestry, pečovatelky, fyzioterapeut, ergoterapeut a aktivizačně sociální pracovník. Mnoho uživatelů, kteří jsou nyní v odlehčovacím zařízení, bylo hospitalizováno s onemocněním covidem-19. Nyní jsou na tom lépe, nepotřebují již nemocniční personál, avšak doma sami nebo s pomocí rodiny se sami o sebe nepostarají. Odlehčovací služby jim pomohou

znovu obnovit ztracené síly, mohou rehabilitovat a postupně se vracet zpět do svého vlastního domova či do další pobytové služby. Za chvíli nás čekají prázdniny, období dovolených a lidí, kteří celoročně pečují o své rodinné příslušníky, potřebují odpočinek. Na tuto dobu, kdy mají volno nebo se z jiného důvodu nemohou starat, je právě tento typ přechodného pobytu vhodný. Více informací a volné termíny vám rádi sdělí na telefonním čísle 773 731 423. Epidemie covidu-19 a zákaz návštěv nám ukázaly, jak důležité je zamýšlet se nad novými přístupy a nad zaváděním nových řešení. „V důsledku toho jsme do péče zařadili i telekomunikační technologie, pomocí kterých se mohli uživatelé alespoň virtuálně spojit se svými rodinami a známými. Vedle toho se v ÚSS 4 podílíme i na postupném zavádění moderních prvků vzdálené medicíny a telemedicíny,“ prozradila Linda Obrtelová a dodává, že ÚSS 4 a jeho služby samozřejmě fungují i během letních prázdnin.



Po více než roce se znovu oficiálně otevírají dveře dvanácti **Klubů seniorů** po celé Praze 4. Činnosti a aktivity jsou jak v centrálním klubu v Podolské ulici, tak i v Branické, Jílovské a Svatoslavově, na Rožtylském náměstí či Vikoově ulici. Programy a aktivity klubů se postupně obnovují, již jsou připraveny výlety a zájezdy, na které jsou seniory z MČ Praha 4 srdečně zváni. Konkrétně se můžete zúčastnit 14. září jednodenního výletu do Česko-švýcarského Hřenska a města Děčín a 4. října začíná týdenní pobytový zájezd do Teplic do hotelu Panorama. V případě zájmu kontaktujte Radku Novákovou, vedoucí Klubů seniorů, na telefonních číslech 296 320 370 nebo 606 354 133. Zapojit se můžete také do klubových činností, jako jsou taneční odpoledne, posezení při kávě a čaji a v neposlední řadě oslavy významných svátků a jubileí. Kluby nabízejí ještě další aktivity - háčkování, paličkování a ruční práce, kroužek šachistů, numismatiků a francouzštiny, malířský a pěvecký kroužek či zahrádkářství. A v neposlední řadě jsou součástí volného času seniorů kulturní a vzdělávací pořady, přednášky, besedy, koncerty, umělecká pásma s herci a cvičení paměti.

